



# ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟΝ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΟΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ  
ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΕΠΙΣΗΜΟΝ ΟΡΓΑΝΟΝ

ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΤΗΣ ΣΥΝΑΡΜΟΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ:  
Είς 3000 αντίτυπα

Συνδρομή Έτησίαι: Ἀθηνῶν Δρ. 8  
Ἐξωτ. Δρ. 9 - Ἐξωτ. Φρ. 9

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ:  
Είς 3000 αντίτυπα

ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ  
Α. Σ. ΤΥΠΑΛΛΟΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΦΟΡΟΣ  
ΓΕΩΡΓ. Σ. ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΑΜΙΑΣ  
Ι. ΦΡΑΓΚΙΑΔΗΣ

ΙΩΑΝΝΟΥ ΧΡΥΣΑΦΗ  
Διευθυντοῦ τοῦ Γυμναστηρίου  
τοῦ Πανελληνίου Γυμναστικοῦ Συλλόγου.

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β.

Αἱ διάφοροι ἀσκήσεις. — Ἀσκήσεις φυσικαί καὶ ἀσκήσεις μεθοδικαί. — Χαρακτηρισμὸς καὶ οὐσιώδη γνωρίσματα ἐκάστης τῶν δύο τούτων κατηγοριῶν. — Ἡ δυσκολία τῆς ἐκμαθήσεως τῶν ἀσκήσεων. — Αἱ ἐξετάσεις Γυμναστικῆς. — Αἱ παιδιαί. — Ὑγιεινὴ τῆς ἀσκήσεως. — Ἐπίδρασις τῆς ἀσκήσεως ἐπὶ τῶν ἠθικῶν δυνάμεων τοῦ παιδός. — Ἡ θέλησις. — Ἀποδολὴ τῆς ἀναπνοῆς. — Τὸ ὄξιγονον. — Φυσιολογικὰ αὐτοῦ ἀποτελέσματα.

(συνέχεια)

Ἐξετάζοντες τὸ σύνολον τῶν ἐν χρήσει ἀσκήσεων ἀναγκαζόμεθα νὰ τάξωμεν αὐτὰς εἰς δύο διακεκριμένους κατηγορίας· εἰς ἀσκήσεις **φυσικὰς** τεινούσας νὰ χρησιμοποιήσωσι παρὰ τῷ ἀνθρώπῳ ὀρμεμφύτως πάντα τὰ κινητήρια μέσα ἅτινα ἡ φύσις τῷ παρέσχε, καὶ εἰς ἀσκήσεις **μεθοδικὰς** ἀποτελουμένας ἐκ κινήσεων μᾶλλον ἐπιτετηδευμένων, τῶν ὑπὸ τῆς φύσεως ὑπαγορευομένων.

Ἐπὶ παραδείγματι.

Ὅδονησατε ἓνα ἄνθρωπον πρὸ τοῦ κάλω

(σχοινίου δι' ἀναρρίχνησιν) καὶ εἶπετε αὐτῷ νὰ ἀναρριχθῆ ὅσον δύναται· ἐγκαταλελειμμένος εἰς τὸ ὀρμεμφυτόν του οὔτος θὰ μεταχειρισθῆ πάντα τὰ κινητήρια μέσα ἅτινα ἡ φύσις θέτει εἰς διάθεσίν του· θὰ δραχθῆ τοῦ κάλω μὲ χεῖρας καὶ πόδας θὰ συσπειρωθῆ ἐπ' αὐτοῦ καὶ θὰ προσπαθήσῃ οὔτω θέτων εἰς κίνησιν ἀπάσας αὐτοῦ τὰς δυνάμεις ν' ἀναρριχθῆ. Ἄν ὅμως ὁ ἄνθρωπος οὔτος εἶνε γυμναστικὸς δὲν ἔχει ἀνάγκην τῆς βοηθείας τῶν κνημῶν, θὰ δραχθῆ τοῦ κάλω διὰ τῶν χειρῶν καὶ μόνον δι' αὐτῶν κάμων **διαδοχικὰς ἔλξεις** θ' ἀναρριχθῆ· αἱ ἔλξεις αὗται εἶνε μέθοδος τεχνητὴ τὴν ὁποίαν κανεῖς δὲν αἰσθάνεται ὡς φυσικῶς ἐπιβεβλημένην καθ' ὅσον αὐτὴν αὐξάνει τὴν δυσκολίαν τῆς κινήσεως.

Εἰς τοῦτο ἀκριβῶς τὸ σημεῖον ἔγκειται ἡ διαφορὰ τῶν φυσικῶν καὶ τῶν μεθοδικῶν ἀσκήσεων· αἱ μὲν ἀποφεύγουσι τὰς δυσκολίας αἱ δὲ τὰς ἀναζητοῦσι· ἡ ἀντίθεσις δ' αὐτὴν αὐξάνεται ἐπὶ μᾶλλον ἐφ' ὅσον τελειοποιοῦνται ἀμφότεραι αἱ κατηγορίαι αὗται τῶν ἀσκήσεων.

Εἰς τὸν **δρόμον** (τρέξιμον), ἐπὶ παραδείγματι, ὅστις εἶνε ἡ ἐξοχωτέρα τῶν φυσικῶν ἀσκήσεων, ὁ δρομεὺς προσπαθεῖ

πρωτίστως νὰ εὔρη τρόπον νὰ φθάσῃ τὸ ταχύτερον εἰς τὸ τέρας μὲ μικροτέραν δαπάνην δυνάμεως. Τοῦτο εἶνε τὸ πνεῦμα ἀπασῶν τῶν φυσικῶν ἀσκήσεων καὶ ὑπὸ τὸ πνεῦμα τοῦτο ὁ κ. Magey, ὁ διακεκριμένος φυσιολόγος, διενόηθη νὰ ἐφαρμόσῃ εἰς τὴν σπουδὴν τῶν κινήσεων τὴν ἀκαριαίαν φωτογραφίαν δι' ἧς ἐξακριβῶν καὶ τὰς λεπτοτέρας κινήσεις ἐξόχων δρομέων καὶ ἀλτῶν κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ἀσκήσεώς των ἐξήταζεν οὕτως εἰπεῖν τὸ μυστικὸν τῆς ταχύτητός των καὶ ἐκ τῶν παρατηρήσεων τούτων ἐπορίσθη λίαν πρακτικὰς καὶ ὄντως σοφὰς συμβουλὰς διὰ τὴν διευκόλυνσιν τῆς ἀσκήσεως τῶν μελλόντων δρομέων. Αἱ φυσικαὶ λοιπὸν ἀσκήσεις τείνουσι πάντοτε νὰ διευκολύνωσι τὸν ἀσκούμενον αὐξάνουσαι τὸ ἀποτέλεσμα καὶ ἐλαττοῦσαι συγχρόνως τὴν προσπάθειαν καὶ τὴν καταβολὴν τῶν σωματικῶν δυνάμεων.

Δὲν συμβαίνει ὅμως τὸ αὐτὸ καὶ ἐν ταῖς **μεθοδικαῖς** ἀσκήσεσι. Εἰς ταύτας ἀναζητεῖται πάντοτε κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων ἀσκήσεων ἢ μᾶλλον μειονεκτοῦσα τοιαύτη, ἐκείνη ἥτις ἐπισσωρεύουσα δυσκολίας αὐξάνει τὴν δαπάνην τῆς δυνάμεως. Μολονότι ὑπάρχουσι πλείστοι τρόποι διευκολύνοντες τὴν ἐκτέλεσιν κυβιστήσεως εἰς τὸ δίζυγον ἢ ἀναπτερώσεως εἰς τὸ μονόζυγον ὁ καλὸς γυμναστικὸς θὰ ἐκλέξῃ τὴν δυσκολωτέραν μετὰ τεταμένων τῶν χειρῶν καὶ ἠνωμένων ποδῶν, μολονότι γνωρίζει ὅτι ἂν κάμψῃ τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας καὶ λάβῃ καὶ ὀλίγην φορὰν θὰ ἐκτελέσῃ πολὺ εὐκολώτερον τὴν ἀσκήσιν του.

Αὕτη εἶνε ἡ οὐσιώδης διαφορὰ μετὰ τῶν δύο κατηγοριῶν τῶν ἀσκήσεων· αἱ μεθοδικαὶ ἀσκήσεις μεταχειρίζονται συνδυασμοὺς κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον πελυμηχάνους· εἶνε κυριολεκτικῶς **δύσκολοι**· αἱ φυσικαὶ ἀσκήσεις τούναντίον μεταχειρίζονται κινήσεις ὑπὸ τῆς φύσεως ἐπιβεβλημένας τῷ ἀνθρώπῳ, καὶ προσπαθοῦσι νὰ ἀπλοποιήσωσι κατὰ τὸ δυνατόν ταύτας· εἶνε κατ' ἐξοχὴν **ἀπλᾶί** καὶ **εὐκόλοι**.

Δὲν ἐπιτεταί ὅμως ἐκ τούτου ὅτι αἱ φυσικαὶ ἀσκήσεις δὲν παρουσιάζουσι οὐδεμίαν δυσκολίαν· ἀλλ' εἰς τὰς μεθοδικὰς ἀσκήσεις ἢ δυσκολία ἐγκείται ἐν αὐτῷ τῷ μηχανισμῷ τῆς κινήσεως, ἐνῶ εἰς τὰς φυσικὰς ἀσκήσεις ἐγκείται εἰς τὴν ἐπὶ τὸ εὐκολώτερον τελειοποίησιν αὐτῶν. Τοῦτο δὲ καταφαίνεται ἐκ τοῦ ὅτι πᾶς τις δύναται νὰ τρέξῃ, νὰ πηδήσῃ, νὰ σφαιροβολήσῃ ἔστω καὶ ἂν εἶναι ἐντελῶς ἀγύμναστος· ἐνῶ ἵνα ἐκτελέσῃ μίαν ἔστω καὶ ἀπλῆν γυμναστικὴν ἀσκήσιν θὰ δυσκολευθῇ πολὺ.

Πᾶσαι αἱ γνωσταὶ ἀσκήσεις δύνανται νὰ ὑπαχθῶσιν εἰς τὰς δύο αὐτὰς κατηγορίας· ὄχι διότι πᾶσαι ἀποτελοῦνται ἀποκλειστικῶς ἀπὸ φυσικῆς ἢ μεθοδικῆς κινήσεως, καθόσον πολλάκις μία καὶ ἡ αὐτὴ ἀσκήσις εἶνε συνδυασμὸς πολλῶν καὶ ποικίλων κινήσεων, ἀλλὰ διότι αἱ μὲν ἢ αἱ δὲ κυριαρχοῦσι, κατὰ τὰς περιστάσεις. Ἡ πορεία, ὁ δρόμος, τὸ κολύμβημα, αἱ ἐν ὑπαίθρῳ γυμναστικαὶ παιδιὰ εἶνε φυσικαὶ ἀσκήσεις ἐνῶ ἡ ὀργανικὴ γυμναστικὴ, ἡ ξιφασκία εἶνε μεθοδικαί. Ἡ πάλη, ἡ πυγμαχία, ἡ ποδηλασία καὶ ἡ κωπηλασία εἶνε μικτὰ ἀσκήσεις προσεγγίζουσαι μᾶλλον πρὸς τὰς φυσικὰς.

Ἦδὴ ὡς ἴδωμεν προκειμένου περὶ ἐκλογῆς τῶν καταλληλοτέρων ἀσκήσεων ποῖαν τῶν δύο κατηγοριῶν πρέπει νὰ προτιμήσωμεν, ὡς βάσιν σωματικῆς ἀσκήσεως, διὰ τοὺς παῖδας καὶ ἐφήβους.

Αἱ μεθοδικαὶ ἀσκήσεις ἔχουσαι ὡς οὐσιώδεις γνώρισμα, τὸ νὰ ζητῶσι παρὰ τοῦ ἀσκούμενου μυϊκὰς προσπάθειας μεγαλειτέρας τῶν ὧσων δύναται νὰ καταβάλλῃ, εἶνε κινήσεις δυσκολώτεροι τῶν ἐξ ἐνστικτοῦ· ὡς ἐκ τούτου καθιστῶσι τὸν ἀσκούμενον ἰσχυρότερον καὶ εὐκαμπτότερον παρ' ὅσον ὑπὸ τῆς φύσεως ἦτο προωρισμένος· εἶνε λοιπὸν ἀσκήσεις **τελειοποιήσεως**. Εἶνε αἱ καταλληλοτέροι ἵνα μορφώσωσιν ἐξέχοντα ἀθλητικοὺς τύπους· δυνάμεθα νὰ μνημονεύσωμεν τὸν Βερσῆν, τὸν Παπασιδέρην, τὸν Γουῆσκον, τὸν Περσάκην, τὸν Σκαλτσογιάννην καὶ πολλοὺς ἄλλους

ἀθλητὰς ἀπροσπελάστους διὰ τὴν ῥώμην, τὴν μυϊκὴν ἀνάπτυξιν, τὴν εὐκαμψίαν, τὴν εὐστροφίαν καὶ τὰς λοιπὰς **ἀθλητικὰς** ιδιότητας. Ὑστεροῦσιν ὅμως αὐταὶ τῶν φυσικῶν οὐ μόνον κατὰ τὴν εὐκολίαν τῆς ἐκτελέσεως ἀλλὰ καὶ κατὰ πολλὰ ἄλλα ὑγιεινὰ στοιχεῖα· ἐν πρώτοις ἀπαιτοῦσι διηνεκῆ προσοχὴν τοῦ ἀσκούμενου ὅπως ἐκμάθῃ πολυπλόκους μηχανισμοὺς κινήσεως κουράζουσαι οὕτω ἐνίοτε περισσότερο τὸν ἐγκέφαλον παρὰ τοὺς μῦς, κατόπιν ὡς ἐκ τῶν διαφόρων γυμναστικῶν ὀργάνων ἐπὶ τῶν ὁποίων ἐκτελοῦνται, φαίνονται ὡς τι ἀπρόσιτον καὶ ἀδύνατον εἰς τοὺς πάντας, λαμβανομένου μάλιστα ὑπ' ὄψιν καὶ τοῦ κινδύνου τῆς πτώσεως, εἴτα δὲ ὡς ἀπαιτοῦσαι ἐξαιρετικὴν πειθαρχίαν καὶ ἡσυχίαν ἀποστεροῦσι τὴν ἀσκήσιν τῆς τέρψεως, τοῦ ψυχαγωγικότερου δηλονότι μέρους αὐτῆς, ἀσκοῦσαι ὀλεθρίαν ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ πνεύματος καὶ τοῦ χαρακτῆρος τοῦ μαθητοῦ. Ἐπειδὴ δὲ εἰς τὰς τοιαύτης φύσεως ἀσκήσεις ἢ ἐξάσκησης ὑποχωρεῖ πρὸ τῆς ἐκμαθήσεως, καθόσον πᾶσαι αἱ κινήσεις αὐταὶ ἀπαιτοῦσι πρωτίστως **προδεκτικὴν ἐκμάθησιν**, μαθηταὶ μάτην ἀσκούμενοι ἐπὶ 2 καὶ 3 ἔτη, ἀφοῦ ἀποκτήσωσι μηδαμινὰ σωματικὰ προσόντα, ἐγκαταλείπουσι τὴν ἀσκήσιν, διότι **δὲν μποροῦν νὰ μάθουν γυμναστικὴν!**

Ἐν τούτοις διὰ νὰ παίξῃ ὁ μαθητὴς δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ γνωρίζῃ νὰ παίξῃ· ἂν δὲν εἶνε καὶ τὸσον ἐπιδέξιως κινδυνεύει νὰ χάσῃ τὸ πολὺ-πολὺ μίαν παρτίδα ἀμπάριζας ἢ ἄλλου τινὸς παιγνιδίου· μετὰ δὲ πολλῶν μαθητῶν τρεχόντων οἱ ὑπολειπόμενοι τῶν ἄλλων δὲν χάνουσι εἰμὴ τὴν ἀκαριαίαν ἐκείνην δόξαν, ἥτις μετὰ ἐν δευτερόλεπτον λησμονεῖται· κερδίζουσι ὅμως εἰς ὑγιεινὰ στοιχεῖα καὶ εἰς ἀσκήσιν, διότι ἀσκούνται ὅλοι, ὠφελοῦνται ὅλοι, τέρπονται ὅλοι.

Ἐκφραζόμενος οὕτω κατ' ἀρχὴν περὶ τῶν **μεθοδικῶν** ἀσκήσεων καὶ ἐκθέτων τὰ μειονεκτήματα αὐτῶν ἐν σχέσει πρὸς τὰς **φυσικὰς**, προκειμένου περὶ γυμναστικῆς παιδῶν καὶ ἐφήβων, δὲν ἐπιθυμῶ νὰ ἐκ-

ληφθῶ ὡς προδιατεθειμένος κατὰ τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων· τούναντίον μάλιστα διετέλεσα καὶ εἶμαι εἰσέτι ἐνθουσιώδης γυμναστικὸς, σχετισθεὶς μὲ ὅλα τὰ ἀπόκρυφα τῆς γυμναστικῆς τέχνης, καὶ ἀκόμη καὶ τώρα εἶμαι τὸσον οἰκείος πρὸς τὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις, ὅσον ὀλίγοι. Ἀκριβῶς ὅμως διότι ἡσκήθην, διότι καὶ ἄλλους ἐξήσκησα, διότι ἐμελέτησα καὶ ἐπειραματίσθην, ἐκθέτω τὰ πράγματα ὡς ἔχουσιν, ἀποδίδων τὰ τοῦ Καίσαρος τῷ Καίσαρι.

Πᾶσαι αἱ προσπάθειαι, αἵτινες ἐγένοντο ἐν Ἑλλάδι ἀπὸ πολλῶν ἐτῶν πρὸς διάδοσιν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, ἔσχον ὡς ἀφετηρίαν τὰς μεθοδικὰς ἀσκήσεις, ἰδίᾳ δὲ τὴν ἐνόργανον γυμναστικὴν. Ἡ ἀποκλειστικὴ αὕτη θεραπεία τῶν τοιαύτης φύσεως ἀσκήσεων ἔσχεν ἀφετηρίαν πάλιν ὀρθὴν σκέψιν, τὸ νὰ παρέξῃ δηλονότι τὰς ἀσκήσεις ταύτας ὡς συμπλήρωμα τῆς ἀνεπαρκοῦς ὀρμεμφύτου ἀσκήσεως τοῦ παιδός. Ἄλλ' αἱ δυσκολίαι ἅς τινες αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ παρουσιάζουσι περὶ τὴν ἐκτέλεσιν, ἐνέπνευσαν εἰς τε τὸν πολὺν λαὸν καὶ εἰς αὐτὸν ἀκόμη ἀκόμη τὸν ἀνεπτυγμένον κόσμον τὴν ἐσφαλμένην ἰδέαν, ὅτι ὁ παῖς δὲν δύναται νὰ ἀσκηθῇ, ἂν δὲν ὑποστῇ διεξοδικὴν διδασκαλίαν καὶ ἂν δὲν ὑπαχθῇ εἰς μέθοδον καὶ πειθαρχίαν παραδειγματικὴν. Ὅσοι δὲ μᾶλλον περιπεπλεγμένη εἶνε ἡ μέθοδος καὶ δυσκολωτέρα ἢ ἐκμάθησις, τόσοι μεγαθύνονται εἰς τὴν φαντασίαν καὶ τὰ ἀναμενόμενα ἀποτελέσματα· αἱ σκέψεις δὲ αὐταὶ ὡς καὶ ἄλλα αἷτια, ἅτινα ἀμέσως κατώτερω ἐκθέτω, εἶνε ἐκεῖνα, ἅτινα ἐδημιούργησαν, ἐν Ἑλλάδι τοῦλάχιστον, μέγα χάσμα μετὰ τὸν ἀνθρώπων καὶ ἀσκήσεων καὶ αὐτῶν ἀκόμη τῶν μεθοδικῶν.

Ἀρχὴ τῆς παραδοχῆς τῶν μεθοδικῶν ἀσκήσεων εἶνε ἢ ἐπὶ τὸ ἐπιστημονικώτερον τελειοποίησις τῆς κινήσεως, ἢ οἰκονομία χρόνου καὶ ἡ ἁρμονικὴ ἀνάπτυξις τοῦ σώματος, ἐφαρμοζομένη εἰς τοὺς παῖδας ὁσάκις δὲν δύνανται ν' ἀπολαύσωσι τοῦ εὐεργετήματος τῆς ὀρμεμφύτου κινήσεως. Αἱ βιωτικαὶ ὅμως καὶ μάλιστα αἱ

σχολιακαὶ συνθῆκαι δὲν ἐπιτρέπουσιν εἰς τὸν παῖδα νὰ πληροῖ τὴν πρὸς κίνησιν ἀνάγκην, ὡσάκις αἰσθάνεται αὐτήν. Ἡ τάσις αὕτη πρὸς κίνησιν πολλακίς ἀποκρουσθεῖσα, ἐλαττοῦται καὶ ἐξαλείφεται παντελῶς. Τὸ σῶμα ἐξοικειοῦται πρὸς τὸν καθιστικὸν βίον, ὅστις ἐπιφέρει μυϊκὴν ὀκνηρίαν καὶ γενικὴν ἀδράνειαν. Ἐν τοιαύτῃ δὲ καταστάσει εὐρίσκομένου τοῦ παιδὸς ἔρχεται κατόπιν ἡ ὥρα τοῦ μαθήματος τῆς γυμναστικῆς, μαθήματος φορτικωτέρου πάντων τῶν ἄλλων, διότι ἀπαιτεῖ διηνεκῆ προσοχὴν καὶ παντελῆ ἀκνησίαν, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ μαθητὴς μὴ κατορθώσας ὡς ἐκ τοῦ εἴδους τοῦ μαθήματος νὰ **ξενυστάξῃ**, ἐξακολουθεῖ ὦν ὑπὸ τὴν ἐπήρειαν τῶν κανόνων τῆς Γραμματικῆς ἢ τῶν ῥητῶν τῆς Χριστομαθείας χασμῶμενος ὡς Ἄγγλος ὑποφέρων ἀπὸ spleen καὶ ἀναμένων ὡς δεῦτερον Μεσσίαν τὸν κώδωνα τῆς παύσεως τοῦ μαθήματος.

Ἡ κακὴ αὕτη ἐκτίμησις τῶν πραγμάτων οὐ μόνον ἀνέκοψε τὴν διάδοσιν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, ἀλλ' ὑπνῶρευσεν ἡμῖν καὶ θεωρίας οὐ μόνον ἐσφαλμένας, ἀλλ' αὐτόχρονα ὀλεθρίας. Ἄντὶ νὰ παρέξωμεν εἰς τοὺς μαθητὰς χῶρον, ἀέρα, κίνησιν, κλείομεν αὐτοὺς ἐντὸς στενῆς καὶ δυσώδους μάνδρας, πλήρους ὑγρασίας καὶ πολυόσμων ὑγρῶν, πηγνύομεν ἐντὸς αὐτῆς μερικὰ παλούκια καὶ ξύλα, καταδικάζομεν αὐτοὺς εἰς παντελῆ ἀκνησίαν, καὶ θέλομεν νὰ προσφέρωμεν αὐτοῖς ὑγιάν ἐκεῖ, ὅποθεν ἀσθένεια μόνον δύναται νὰ προκύψῃ, εὐχαρίστησιν καὶ τέρψιν ἀπὸ ἀσκήσεως δυναμένης ν' ἀποκοιμῶσιν καὶ τὸν μᾶλλον νηφάλιον, τέλος προσπαθοῦμεν διὰ τῆς ἀκνησίας νὰ ἐμβάλωμεν αὐτοῖς τὴν ἀγάπην εἰς κίνησιν!

Ἐξοχος τῶ ὄντι μέθοδος, τῆς ὁποίας τὰ ἀποτελέσματα ἀπολαμβάνομεν συνεχῶς!

Ὡς κορωνὴ δὲ τοῦ ὅλου ἔργου ἔρχεται καὶ ἡ διὰ τὰς ἐξετάσεις προπαρασκευῆ, πολλακίς ἀπορροφῶσα ἅπασαν τὴν προσοχὴν καὶ μέριμναν τοῦ διδασκάλου, μεταχειριζομένου πλέον τοὺς μαθητὰς ὡς ὄργανα διαφηνίσεως τοῦ Λυκείου ἢ τοῦ

Γυμνασίου. Ἀρχίζουσι τὰ κλασικὰ συμπλέγματα καὶ οἱ ἀτελείωτοι βηματισμοί, αἱ φιγούραι τῆς καθορίας καὶ ὅ,τι ἄλλο ἢ τοιαύτη αἰσθητικὴ δύναται νὰ ὑπαγορεύσῃ, καὶ ἀνιῶντες οἱ ταλαίπωροι μαθηταὶ κινοῦνται ὡς δι' ὑποβολῆς καταρῶμενοι τὸν ἐφευρέτην τοῦ πρωτοτύπου αὐτοῦ βασανιστηρίου καὶ ἀποκομίζοντες ἐκ τοῦ ἀνιαροῦ αὐτοῦ μαθήματος τελείαν σωματικὴν, διανοητικὴν καὶ ἠθικὴν καταπόνησιν.

Αὐτὰ εἶνε τὰ μέσα ἅτινα μεταχειρίζομεθα πρὸς διάδοσιν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ ἀναλόγως τῶν μέσων τῶν σπειρομένων, θερίζομεν καὶ τ' ἀποτελέσματα. Ἴσως ὅμως τινὲς κρίνωσι τοὺς λόγους μου ὡς ὑπερβολικούς· τοῖς συνιστῶ νὰ ἐπιχειρήσωσι μικρὸν περίπατον ἀνὰ τὰς **μάνδρας** τῶν ἀσκήσεων τῶν διαφόρων Γυμνασίων αὐτῆς τῆς πρωτευούσης, ὅπως ἰδίως ὁμοῦσι λάβωσι γνῶσιν.

Ἐξ ὅλων τῶν φυσικῶν ἀσκήσεων ἡ καλλιτέρα καί, οὕτως εἶπεῖν, φυσικωτέρα εἶνε ἡ **παιδιά**. Αὕτη δὲν εἶνε εἰμὴ μεθοδικὸς κανονισμὸς τῶν ὀρμεμφύτων κινήσεων ἅς τινὰς πᾶν ἔμψυχον ὄν ἀναγκάζεται νὰ ἐκτελέσῃ ὅταν αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην τῆς κινήσεως. Καὶ αὐτὰ τὰ ζῶα παίζουν μεταξὺ τῶν καὶ αὐτὰ καταδιόκουσιν ἀλλήλα καὶ αὐτὰ παλαίουσι καὶ ἀνατρέπουσι τὸ ἓν τὸ ἄλλο· ἐξ ἄλλου εἰς πάσας τὰς χώρας πεπολιτισμένας καὶ μὴ καὶ ἐν οἰαδῆποτε ἐποχῇ βλέπομεν τοὺς ἀνθρώπους μεταχειριζομένους τὰς ἐν ὑπαίθρῳ παιδιὰς ὡς ψυχαγωγικὸν μέσον καὶ ταύτοχρόνως ὡς ἀσκήσιν. Ἡ τελειοποίησις δὲ καὶ ἡ διαρρυθμίσις τῶν παιδιῶν εἶνε τὸ κάτοπρον τοῦ χαρακτῆρος καὶ τῆς προόδου πάντος ἔθνους.

Εἰς τὰ διάφορα κράτη παρὰ ταῖς προόδους τοῦ πολιτισμοῦ προώδευσε καὶ ἡ παιδιά, ἔλαβε πολλὰς καὶ ποικίλας μορφάς, ὑπεβλήθη εἰς κανόνας καὶ διεγερθίμιστα ἐπὶ τὸ τελειότερον. Οὕτω ἐκ τῆς παιδιᾶς ἐγεννήθη τὸ sport.

Αἱ παιδιὰ ἀποτελοῦσι τὸ εἶδος ἐκεῖνο τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως τὸ μᾶλλον θε-

ραπεῦον τὰς ἀτελείας τοῦ σχολικοῦ βίου. ἀρμόζουσι τόσον εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν σωματικῶν πλεονεκτημάτων τοῦ παιδὸς ὅσον καὶ εἰς τὴν διάπλασιν τοῦ ἠθους του· εἶνε ταυτοχρόνως ὑγιεναί, ψυχαγωγικαὶ καὶ ἠθικοποιητικαί. Ὑπὸ φυσιολογικὴν ἐποψὴν κρινόμεναι δὲν παρουσιάζουσιν οὔτε ὑπέρμετρον ἔντασιν μυϊκῆς ἐνεργείας, οὔτε μεμονωμένας μυϊκὰς συστολάς· καὶ αὐταὶ αἱ μᾶλλον πολὺπλοκοὶ δὲν ἀπαιτοῦσιν εἰμὴ συνδυασμοὺς τῶν μᾶλλον ἀπλουστέρων στάσεων καὶ κινήσεων· ἐπομένως εὐκόλως προσοικειοῦται αὐτὰς ὁ παῖς εὐρίσκων εἰς αὐτὰς σὺν τῇ κατ' ἐξοχὴν ἀσκήσει ἀληθῆ τέρψιν καὶ διασκεδάσιν.

Ἐκτὸς τῶν ὑγιεινῶν καὶ παιδαγωγικῶν αὐτῶν πλεονεκτημάτων, ἅτινα ἔχουσιν αἱ παιδιὰ, εἶνε καὶ ἐκ πείρας ἀποδεδειγμένον ὅτι εἶνε τὸ μόνον μέσον διαδόσεως τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ μάλιστα εἰς τοιοῦτον βαθμὸν ὥστε νὰ θεωρῆται αὕτη ὡς τι ἀναπόσπαστον τῆς τε ἀνατροφῆς τοῦ παιδὸς καὶ τοῦ καθημερινοῦ βίου παντὸς ἀνθρώπου. Οἱ Ἄγγλοι καὶ οἱ Ἀμερικανοὶ ἔχουσι πλῆθος ἔθνικῶν παιδιῶν, εἰς ἅς ἐπιδίδονται πάντες μετ' ἀγάπης καὶ ζήλου ἐνθουσιώδους, μὴδὲ τῶν γερόντων ἐξαιρουμένων, καὶ αἵτινες εἶνε ἐπιβεβλημένοι καὶ ἐκτελοῦνται καθ' ἑκάστην εἰς πάντα τὰ σχολεῖα· αἱ παιδιὰ αὐταὶ μετὰ τῆς πυγμαχίας, τοῦ κολυμβήματος καὶ τῆς κωπηλασίας εἶνε οὐ μόνον ἡ βῆσις τῆς ἀσκήσεως τῶν, ἀλλὰ σχεδὸν ἡ ἀποκλειστικὴ τῶν ἀσκήσεως. Τίς δύναται νὰ εἴπῃ ὅτι δὲν ἀσκοῦνται οὗτοι, ἢ τίς δύναται νὰ τοῖς διαφιλονεικῆσῃ τὴν παγκόσμιον φήμην ἣν δικαίως κέκτνται ὡς ἀθλητικώτεροι πάντων τῶν κατοίκων τῆς γῆς;

Ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου, ὅπερ θεωρῶ ὡς οὐσιωδέστατον, προκειμένου περὶ διαρρυθμίσεως Ἑλληνικοῦ γυμναστικοῦ συστήματος, θέλω ἐμμεῖναι ἐτι ὀλίγον, ἵνα πραγματευθῶ αὐτὸ καὶ ἀπὸ καθαρᾶς φυσιολογικῆς ἀπόψεως, αἴρων οὕτω πᾶσαν ἀμφιβολίαν, ἥτις ἠθελε γεννηθῆ εἰς τοὺς μὴ

εὐκόλως πειθόμενους καὶ μὴ ἐγκρατεῖς τῶν γυμναστικῶν ζητημάτων.

Ἐν τῇ Ὑγιεινῇ, ἡ ἀσκήσις δὲν εἶνε σκοπός, ἀλλὰ μέσον. Ἄν εἶνε ἀνάγκη νὰ βαδίξῃ, τρέχει ἢ πηδᾷ τὸ παιδίον, δὲν πράττει τοῦτο πρωτίστως διὰ νὰ μάθῃ νὰ βαδίξῃ, τρέχῃ καὶ πηδᾷ· ἐπὶ πλέον ἡ ἀσκήσις ἢ ἐφαρμοζομένη εἰς τὸ παιδίον δὲν ἔχει ὡς εὐθὺν σκοπὸν νὰ καταστήσῃ αὐτὸ ῥωμαλαιότερον καὶ ἐπαδεξιώτερον· ἢ ὑγιεινῆ ἀποβλέπει ὑψηλότερον· ζητεῖ νὰ δώσῃ εἰς τὸ παιδίον ιδιότητα, ἥτις εἶνε ἡ βῆσις πάντων τῶν σωματικῶν πλεονεκτημάτων: **τὴν ὑγιάν**. Ἡ ὑγιάν αὕτη ἐγκείται ἐν τῇ τελείᾳ ἰσορροπία τῶν μεγάλων ὀργανικῶν λειτουργιῶν. Ἡ δὲ ὑγιεινὴ ἀποστολὴ τῆς ἀσκήσεως εἶνε ἡ διατήρησις τῆς ἰσορροπίας ἐν ταῖς ὀργανικαῖς λειτουργίαις, τῆς καταστρεφόμενης ὅταν ἡ ἀσκήσις σφάλλεται. Ἄν σπουδάσωμεν τὴν σωματικὴν κατασκευὴν παιδὸς καταδικασμένου εἰς καθιστικὸν βίον καὶ ἀκνησίαν καταναγκαστικὴν (καὶ δυστυχῶς τοιαῦτα παραδείγματα παιδῶν ἔχομεν ἄθρονα), ἐκπληττόμεθα βλέποντες ὅτι οὐχὶ μέρη τινα μόνον τοῦ σώματος, ἀλλ' οὐδεμίαν ὀργανικὴν λειτουργίαν διαφεύγει τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἐλλείψεως τῆς ἀσκήσεως.

Τὸ παιδίον, τὸ στερούμενον ἀσκήσεως, παρουσιάζει ἰδιαίτερον τύπον· εἶνε, οὕτως εἶπεῖν, ζαρωμένον. Δεικνύει ἐν τῇ καθολικῇ του μορφῇ τί, ὑπομυμνήσκον τὴν ἐντύπωσιν ἣν προξενεῖ φυτὸν, τοῦ ὁποίου ἡ ζωτικότης ἐλαττοῦται ἕνεκεν ἐλλείψεως ἀέρος καὶ ἡλίου.

Πάντες οἱ μῦς εἶνε ἐξησθενημένοι, τὸ δὲ παράστημα ἐλαττωματικὸν μέχρι τοιοῦτου βαθμοῦ, ὥστε νὰ καταλήξῃ εἰς παραμορφώσεις τοῦ σκελετοῦ. Τὰ ὅσα τῆς σπονδυλικῆς στύλης μὴ ὑποβασταζόμενα ἀρκοῦντως ὑπὸ τῶν οἰκείων μῶν, ὀλισθαίνουσιν ἐπ' ἀλλήλων ἐκλεπτυνόμενα κατὰ τὸ πρόσθιον αὐτῶν μέρος. Ἡ βῆσις κυρτοῦται· οἱ ὦμοι γίνονται κοῖλοι καὶ ἐπικλινεῖς πρὸς τὰ ἔμπροσ· τέλος οἱ ἀναπνευστικοὶ μῦς δὲν ὑπεγεύρουσι μετ' ἀρετῆς ἐνεργητικότητος τὰς πλευράς καὶ τὸ στῆθος ἐπιπεδοῦται καὶ κοιλοῦται.

Τὰ ἀποτελέσματα ὅμως ταῦτα τῆς ἐλλείψεως κινήσεως δὲν ἐπιδρῶσι μόνον ἐπὶ τῶν μυῶν· πᾶσαι αἱ ὀργανικαὶ λειτουργίαι ἐξασθενοῦσιν ὅπως καὶ ἡ μυϊκὴ. Ἡ πέψις εἶνε βραδεία καὶ ἀτελής, ἡ δὲ ὄρεξις ἀπόλλυται· ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος ὀλιγώτερον ζωηρά· ὁ σφυγμὸς ἀδύνατος καὶ συχνός, δείγμα τῆς ὀλίγης ἐνεργητικότητος τῆς καρδίας· ἡ ἀναπνοὴ βραχεῖα καὶ ἀνεπαρκής, εἰσθιβάζουσα μικρὰν ποσότητα ἀέρος εἰς τοὺς πνεύμονας. Τὰ νευρικὰ κέντρα ἐξ ἄλλου ὑφίστανται ἰσχυροὺς κλονισμοὺς, οἵτινες συνίστανται εἰς γενικὴν ἐξασθένειαν τῶν ψυχικῶν δυνάμεων. Τὸ παιδίον δὲν γνωρίζει πλέον **τὴν θέλησιν** καὶ γίνεται τελείως ὑπὸ τῶν θελήσεων τῶν γονέων ἢ διδασκάλων· δεικνύει ἀποστροφὴν πλὴρη πρὸς πᾶσαν κίνησιν καὶ ἐν γένει διὰ πᾶν τὸ ἀπαιτοῦν προσπάθειάν τινα. Ὅσῳ περισσότερο μένει ἀνευ ἀσκήσεως, τόσῳ μεγαλειτέραν προτίμησιν δεικνύει πρὸς τέρψεις καθεστιακῆς. Εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο τὰ παιδιά καταλαμβάνονται ὑπὸ ἀληθοῦς πάθους πρὸς τὴν ἀνάγνωσιν, κατατρῶγοντα κυριολεκτικῶς τὰ βιβλία, ἅτινα περιέρχονται εἰς χεῖράς των. Ἄλλα διέρχονται ἡμέραν ὀλόκληρον ἰχνογραφοῦντα ἢ ἐκτελοῦντα ἐπὶ τοῦ κλειδοκυμβάλου τὰς gammes διαφόρων τόνων. Τότε πλέον οἱ γονεῖς καὶ οἱ διδάσκαλοι ἐνθουσιάζονται· πιστεύουσιν, ὅτι τὰ τέκνα των εἶνε ἐπισημονικὰ ἢ καλλιτεχνικὰ ἰδιοφυεῖα, θαυμάζουσι δὲ καὶ ἐναβρύνονται διὰ τὰ μηδαμινὰ αὐτὰ προσόντα, ἅτινα ἔχουσιν ὡς ἀρχὴν τὴν ἀποφυγὴν πάσης προσπαθείας, ἔνεκεν ἕξεως ἀκινήσεως τελείως ἢ ἀποκηθείσης.

Ἐφ' ὅσον ὅμως ἡ θέλησις ἀπόλλυται τὴν ἐντασιν αὐτῆς, ἡ εὐαισθησία γίνεται ἐντονωτέρα καὶ ἡ φαντασία μᾶλλον ζωηρά, ὅπως συμβαίνει εἰς πάσας τὰς νευρικές καταστάσεις. Ἡ ἠθικὴ ὑγεία τοῦ παιδὸς δὲν διατρέχει ὀλιγωτέρους κινδύνους τῆς φυσικῆς καὶ εἶνε καιρὸς νὰ εἴπωμεν πρὸς τοὺς γονεῖς τὸ ῥητὸν ἐνὸς Βέλγου συγγραφέως, οὔτινος ἀπισμονῶ τὸ ὄνομα: «Τὸ

παιδίον σας δὲν ἀγαπᾷ πλέον τὰ παιγνίδια· λάβετε τὰ μέτρα σας».

Ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ τῆς ἀσθενικῆς ἐξασθενήσεως, τὸ ἐξοχώτερον ἀντιφάρμακον εἶνε ἡ μυϊκὴ ἐξάσκηση· ἀρκεῖ τὸ παιδίον νὰ ἀφιερῶι ὥρας τινὰς τῆς ἡμέρας εἰς ζωηρὰν τινα παιδιάν οἰανδήποτε καὶ ἐντὸς τινῶν ἐβδομάδων τὰ ὄργανα θὰ ἀναλάβωσι τὴν κανονικὴν τῶν λειτουργίαν, ἡ δὲ ἰσορροπία θὰ ἀποκατασταθῇ εἰς τὰ νευρικὰ κέντρα καὶ εἰς αὐτὸν τὸν χαρακτῆρα τοῦ παιδός· ἐν τῇ περιπτώσει δὲ ταύτῃ ἂν ζητήσωμεν ὁποῖου εἴδους ὑπηρεσίαν παρέσχεν εἰς τὸ παιδίον ἡ ἀσκηση, δὲν εἶνε δύσκολον νὰ ἀντιληφθῶμεν ὅτι ἡ κατ' ἐξοχὴν σπουδαία ὑπηρεσία δὲν εἶνε οὔτε ἡ αὐξησης τῆς μυϊκῆς ῥώμης, οὔτε ἡ εὐκινήσια, ἀλλ' ἡ βελτίωσις τῆς **ὑγείας**, ἐπελθοῦσα διὰ τῆς ἀναζωογονήσεως τοῦ ἔργου πασῶν τῶν ὀργανικῶν λειτουργιῶν, ὀφειλομένου πρωτίστως εἰς τὴν ἐπίδρασιν τῆς ἀσκήσεως ἐπὶ τῆς **ἀναπνοῆς**.

Ἡ ἀναπνοὴ ἐν τῷ ἀνθρωπίνῳ ὀργανισμῷ εἶνε ἡ κυριαρχοῦσα λειτουργία, ἀφ' ἧς ἐξαρτῶνται πᾶσαι αἱ ἄλλαι. Οἰαδήποτε καὶ ἂν εἶνε ἡ αἰτία τῆς προσωρινῆς καταπαύσεως τῶν ζωϊκῶν λειτουργιῶν, οἱ ἰατροὶ συνήθως πρὸ παντός ἄλλου προσπαθοῦσι ν' ἀποκαταστήσωσι τὴν ἀναπνοήν. Ἄναστροῦν τοῦ ὕδατος ἕνα ἡμιπενιγμένον, ἀφθονος αἰμορραγία ἐπιφέρει κατάστασιν νεκροφανεῖας, αἰφνιδια συγκίνησις προξενεῖ σφοδρὰν λειποθυμίαν, πρωτίστως τὴν ἀναπνευστικὴν λειτουργίαν τοῦ παθόντος ἀτόμου θὰ προσπαθήσωμεν νὰ ἀποκαταστήσωμεν. Θέτομεν τότε εἰς ἐνέργειαν τὴν λεγομένην **τεχνικὴν ἀναπνοήν**, εἴτε ἐφαρμόζοντες παλινδρομικὰς κινήσεις τοῦ στόθους, εἴτε ἐμφυσῶντες ἀπ' εὐθείας ἀέρα εἰς τὸ στόμα τοῦ παθόντος· ὅταν δὲ κατορθώσωμεν νὰ ἀποκαταστήσωμεν τὴν ἀναπνοήν, παρατηροῦμεν τότε ὅτι πάραυτα τὸ αἷμα ἐπαναλαμβάνει τὴν κυκλοφορίαν του, αἱ διάφοροι αἰσθήσεις ἀρχονται λειτουργοῦσαι καὶ ἐν ἐνὶ λόγῳ ἡ ζωὴ ἐπανέρχεται.

Τοιαύτη εἶνε ἡ ἐπίδρασις τῆς ἀναπνοῆς ἐπὶ τῶν ἄλλων ζωϊκῶν λειτουργιῶν· ἐξ ἄλλου πάντες γνωρίζομεν, ὅτι ἡ ἀσκηση αὐξάνει τὴν ἀνάγκην τῆς ἀναπνοῆς καὶ καθεὶς θὰ ἔχη παρατηρήσει, ὅτι μετὰ τινα ἀσκήσιν παράγονται συχνότεραι ἀναπνευστικαὶ κινήσεις, παρὰ ἐν καταστάσει ἡρεμίας. Ἡ ἐντασις αὐτῆς τῆς ἀναπνοῆς παρέχει εἰς τὸν παῖδα μεγαλειτέραν ποσότητα ἀέρος. Ἐχει ὑπολογισθῆ ὅτι παιδίον παῖζον εἰσπνέει ἀέρα ἐπτάκις περισσότερον παιδίον καθημένον. Ἡ μεγάλη αὐτῆς κατανάλωσις τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος εἶνε τὸ οὐσιωδέστερον τῶν εὐεργετημάτων, ἅτινα ἡ ἀσκηση παρέχει εἰς τὸν παῖδα ὡς ἀμέσως γίνεται καταφανές.

Γνωστὸν ὅτι ὁ ἀτμοσφαιρικός ἀήρ περιέχει συστατικὸν οὐσιωδέστατον διὰ τὴν θρέψιν· τὸ συστατικὸν τοῦτο εἶνε τὸ **ὀξυγόνον**, ἀληθῆς ἀερώδης τροφή, μᾶλλον ἀπαραίτητος διὰ τὴν ζωὴν καὶ αὐτοῦ τοῦ ἀρτου καὶ τοῦ ὕδατος, διότι ἐνῶ δύναται τις νὰ μείνῃ ἡμέρας τινὰς ἀνευ τροφῆς, δὲν δύναται ἐν τούτοις νὰ μείνῃ οὔτε ὀλίγα λεπτὰ ἀνευ ἀναπνοῆς· ἐπὶ πλέον τὸ ὀξυγόνον εἶνε τὸ διεγερτικὸν πασῶν τῶν ζωϊκῶν λειτουργιῶν. Πειράματα μεγίστης σπουδαιότητος κατέδειξαν ὅτι ἡ κυκλοφορία αἵματος, πλουσίου εἰς ὀξυγόνον, ἐξεγείρει τροπὸν τινὰ ἀπάσας τὰς ζωϊκὰς ἰδιότητας τῶν ὀργάνων, εἰς τὰ ὅποια κυκλοφορεῖ. Ἄν ἐγγύσωμεν εἰς ζῶντα μὴν αἷμα ἐστερνωμένον ὀξυγόνου, βλέπομεν τὸν μὴν τοῦτον χάνοντα πάραυτα τὴν ἰσχύν του, ἂν δὲ τούναντίον χύσωμεν εἰς καταβεδλημένον μὴν καὶ ἀνίκανον νὰ ἐνεργήσῃ, βεῦμα αἵματος ὑπερπληρωμένου ὀξυγόνου, βλέπομεν τὸν μὴν τοῦτον ἐπανευρίσκοντα πάραυτα τὴν ἰσχύν του καὶ δυνάμενον ἀμέσως νὰ ἐπαναλάβῃ τὴν ἐργασίαν του.

Πολὺν πειστικώτερον πείραμα εἶνε τὸ τοῦ Brown Séquard, σχετικὸν μὲ τὴν ζωογονὸν ἐπίδρασιν τοῦ περιέχοντος ὀξυγόνον αἵματος. Κατόρθωσεν οὗτος νὰ ἐπαναφέρει ἐπὶ τινα δευτερόλεπτα ὅλα τὰ φαινόμενα τῆς ζωῆς εἰς κεφαλὴν ἀποκεφα-

λισθέντος κυνός, εἰσαγαγὼν εἰς τὰς καρωτίδας βεῦμα αἵματος, πλουσίου εἰς ὀξυγόνον.

Αἱ ζωϊκαὶ τροποποιήσεις, ἃς παράγει ἡ μυϊκὴ ἐξάσκηση παρὰ τῷ παιδί τῷ ἐξασθενημένῳ ὑπὸ λίαν καθεστιακοῦ βίου, ὀφείλονται ἀνευ ἀμφιβολίας εἰς τὴν εἰσαγωγὴν ἐν τῷ αἵματι μεγαλειτέρας ποσότητος ὀξυγόνου. Τοῦτο δὲ ἀποδεικνύεται ἐναργέστατα, διότι μόνον διὰ τῆς ἀσκήσεως καὶ διὰ τῆς **ἀναπνευστικῆς διαίτης** δύναται παιδίον ἐξασθενημένον νὰ ἀποκτήσῃ τὰς δυνάμεις του. Διὰ τοῦτο βλέπομεν τὴν ἐπὶ τὸ βέλτιον μεταβολὴν τῆς ὑγείας τῶν παιδίων, ὅταν ὀδηγῶμεν αὐτὰ εἴτε εἰς δασώδη, εἴτε εἰς παραθαλάσσια μέρη, ὅπου ἀφθονεῖ ἀήρ καθαρὸς, προκαλῶν εἰς βαθεῖαν ἀναπνοὴν καὶ ζωογονῶν τὸ στῆθος.

Ἡ ἀνάπτυξις τοῦ πνεύμονος εἶνε ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως τὸ οὐσιωδέστερον ἀποτελεσματὸν ὁποῖον πρέπει νὰ ζητῶμεν ἀπὸ τὴν μυϊκὴν ἀσκήσιν, προκειμένου περὶ παιδίων, καθόσον ἡ ποσότης τοῦ ὀξυγόνου τοῦ εἰσαγομένου εἰς τὸ αἷμα, ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς εὐρύτητος τοῦ ἀναπνευστικοῦ πεδίου, οὔτως εἰπεῖν, τούτέστι τῆς ἐπιφανείας, ἣν αἱ πνευμονικὰ κυψέλαι παρουσιάζουσι. Γνωστὸν δὲ ὅτι ὁ πνεύμων, ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὴν αὐξησην αὐτοῦ, ἀκολουθεῖ τοὺς αὐτοὺς νόμους, οὓς καὶ τὰ λοιπὰ ὄργανα τοῦ σώματος· ὁ ὄγκος του αὐξάνεται ἀναλόγως τῆς λειτουργίας του· ὅπως ὁ μῦς ὀγκοῦται ἐφ' ὅσον τὸ μυϊκὸν ἔργον αὐξάνεται, οὔτω καὶ ὁ πνεύμων ἀποκτᾷ περισσότερο ὄγκον, ὅταν ἐπιτείνονται αἱ ἀναπνευστικαὶ αὐτοῦ κινήσεις.

Εἰς τὸ παιδίον τὸ ἐστερνωμένον ἀσκήσεως ἡ ἀναπνοὴ ἔχει περνωροσθῆ εἰς τὸ minimum, διότι ὡς εἶπομεν, ἡ ἀκινήσια τοῦ σώματος συνεπάγεται τὴν ἐλάττωσιν τῆς ἀναπνευστικῆς ἀνάγκης καὶ τὴν ἀδρανείαν ἐπομένως τῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως. Ὁ πνεύμων ὑπαχθεὶς εἰς ἀναγκαστικὴν ἀνάπαυσιν ἐλαττοῦται κατ' ὄγκον, ὅπως ἐλαττοῦται εἰς μῦς, ὅστις πάσχει ἀτροφίαν ἔνεκεν ἐλλείψεως κινήσεως· καὶ

ή ενεκεν ανεπαρκείας αναπνοῆς ἀτροφία τοῦ πνεύμονος εἶνε ἴσως καταπληκτικώτερα τῆς τοῦ μυός τοῦ ἀπρακτοῦντος. Ἄρκει μόνη ἡ θεὰ παιδίων ἐστερημένων ἐπαρκούς ἀναπνοῆς, ὅπως μᾶς πείσῃ ὅσον ἀναγκαία εἶνε ἡ αὐξήσις τῆς ἀναπνοῆς διὰ τῶν οἰκείων μέσων, ἅτινα παρέχει ἡ μυϊκὴ ἀσκῆσις καὶ μόνη.

Τοιοῦτον εἶνε τὸ ἐνδιαφέρον τῆς ἀνα-

πτύξεως τοῦ πνεύμονος ἐν τῇ ὑγιεινῇ τοῦ παιδός· εἶνε λοιπὸν ἐνδεδειγμένον νὰ ἐκλέγωμεν πρὸ παντός προκειμένου διὰ παιδας καὶ ἐφήβους τὰς ἀσκῆσεις ἐκείνας, αἵτινες θέτουν εἰς ἐνέργειαν πρωτίτως τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα, νὰ φροντίζωμεν δὲ ὅπως αὐταὶ ἐκτελῶνται ἐν χώρῳ, δυναμένῳ νὰ παρέξῃ ἀφθονὰ τὰ στοιχεῖα πρὸς πλήρη καὶ τελείαν αὐτῶν ἐνέργειαν. . .

(ἀκολουθεῖ)

## ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΜΕΤ' ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Πρωτότυπος ἀγὼν ἔλαβε χώραν ἐν Ἀγγλίᾳ | μᾶλλον νὰ διαδώσωιν ἐπιχειροῦσιν, ἀλλὰ καὶ



ζητοῦσιν ἀσυνενώσωσι τὸ εὐχάριστον μετὰ τοῦ ὠφελίμου.

Πρὸς τοῦτο δὲ διοργανώσουσιν ἀγῶνας καθ' οὓς οἱ εἰς τοῦτους λαμβάνοντες μέρος δὲν ὑποχρεοῦνται νὰ καταβάλλωσι προσπάθειας, δύναμιν καὶ ἀντοχήν, ἀλλ'

διοργανώσις παρ' ἀθλητικοῦ τινος Συλλόγου.

Εἶνε γνωστὴ ἡ ἐν Ἀγγλίᾳ μεγίστη ἐπίδοσις εἰς τὸν ἀθλητισμὸν, μὲν ταῦτα

ὅμως οἱ Ἀγγλοὶ δὲν παύονται ἐπινοοῦντες μέσα δι' ὧν οὐ μόνον τὰς ἀθλητικὰς ἀσκῆσεις ἐπι-

υποχρεοῦνται νὰ ἐπιδείξωσι καὶ ἴδιαν δεξιότητα καὶ εὐκνησίαν, νὰ υπερνικήσωσι δυσκολίας, ἀς

Ἀγῶνας τοῦ ἐν Βερολίῳ Γυμναστικοῦ Συλλόγου «Γερμανία».

εἰς τοὺς συνήθεις ἀθλητικούς ἀγῶνας οὐδέποτε σχεδὸν συναντῶσι.

Οἱ τοιοῦτοι ἀγῶνες φέρουσι μᾶλλον τὸν τύπον εὐθύμων ἀσκήσεων, καὶ διοργανοῦνται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον παρὰ Λυκείων καὶ ἄλλων παιδαγωγικῶν ἰδρυμάτων, δὲν δίδεται δ' αὐτοῖς καθαρῶς ἀθλητικὴ σημασία καὶ σοβαρότης, ἀλλ' ὁ κύριος αὐτῶν σκοπὸς εἶνε ἀπλή σωματικὴ ἀσκήσις.

Ἐννοεῖται καλῶς ὅτι εἰς τὴν ἐπιπόνησιν τοιούτων ἀγῶνων οὐδὲν ὄριον τίθεται· ὅση πρωτοτυπώτερα, ὅση δυσχερέστερα εἶνε τὰ ἐμπόδια, τόση μείζον ἐνδιαφέρον ἔχει ὁ ἀγὼν· φραγμοὶ ἐκ κλάδων δένδρων ὑψηλοί, οὗς ἀνάγκη νὰ διέλθωσι, τοῖχοι ἐκ σανίδων ἐξ' ὧν πρέπει ν' ἀναρριχηθῶσι, τάφροι καὶ πύθαι ἀκρότη, διὰ τοῦ κοίλου τῶν ὁπίσθων δέαν οἱ ἀγωνιζόμενοι νὰ διέλθωσι.

Τὸ τελευταῖον ἀγώνισμα εἶνε λίαν δύσκολον καθ' ὅσον οἱ πύθαι κρέμανται ἀπὸ σχοινοῦ καὶ εἰς ἐκάστην κίνησιν τοῦ δρομέως προσπαθοῦντος νὰ διέλθῃ διὰ μέσου τῶν βυτίων ταλαντεύονται ταῦτα εἰς τοιοῦτον τρόπον ὅστε ὁ δρομεὺς ἀδυνατεῖ νὰ εἰσέλθῃ ἐν αὐτῇ. Δὲν εἶνε δὲ αὕτη καὶ μόνη ἡ δυσκολία· καθ' ὅσον καταφθάνοντες οἱ δρομεῖς, καὶ δραστήριοι βυτίου τινός, ἔχουσι νὰ ὑποστάσι ἀγῶνα ἐναντίον ἀλλήλων καθέσων ἕκαστος ζητεῖ πρῶτος νὰ διέλθῃ ὅπως καὶ ταχύτερον φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα.

Ὡς ἐκ τούτου τὸ ἀγώνισμα τοῦτο πλὴν τῆς δεξιότητος καὶ ἀντοχῆς ἦν ἀπαιτεῖ, προκαλεῖ καὶ τὴν θυμηδίαν τῶν τε ἀγωνιστῶν ὡς καὶ τῶν θεατῶν.

## ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ

Πρὸ τινος ἐτελεσθήσαν ἐν Βερολίῳ ἀγῶνες δρόμου, διοργανωθέντες ὑπὸ τοῦ ἐν Βερολίῳ Συλλόγου Germania. ὅπως καθορισθῇ ὁ ἀριστος δρομεὺς μεταξὺ τῶν Γερμανῶν φιλάθλων. Αἱ παρατιθέμεναι δ' εἰκόνες παριστώσι τοὺς ἀγῶνας τοῦτους· καὶ δὴ ἐν τῇ πρώτῃ εἰκόνι παριστάνται οἱ δρομεῖς κατὰ τὴν στιγμήν καθ' ἣν δίδεται τὸ σημεῖον τῆς ἀναχωρήσεως διὰ τὸν δρόμον τῶν 1500 μέτρων καὶ καθ' ἣν ἦλθε νικητὴς ὁ Orton· ἡ δευτέρα εἰκὼν παριστᾷ τὸν Orton φθάνοντα εἰς τὸ τέρμα· καὶ ἡ τρίτη εἰκὼν παριστᾷ ἀγῶνα juniors κατὰ τὸν δρόμον τῶν 1000 μέτρων.

## ΠΡΑΓΜΑΤΕΙΑ ΠΙΠΕΥΤΙΚΗΣ

### ΕΚΓΥΜΝΑΣΕΩΣ ΙΠΠΟΥ ΚΑΙ ΖΕΥΞΕΩΣ

ΕΡΑΝΙΣΘΕΙΣΙΑ ΕΚ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΤΟΥ ΓΑΛΛΟΥ

J. LENOBLE DU TEIL

Διδασκάλου Ἰπποδαμαστοῦ  
ἐν τῇ σχολῇ τῶν ἐθνικῶν Ἰπποφερβίων.

ἤ

ΑΝΤΩΝΙΟΥ Θ. ΗΠΙΤΗ

ταγματάρχου τοῦ ποροβολικοῦ

(Ὅρα προηγούμενα εἰς φυλλάδιον 19-20 σελ. 300).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ VI

Ἡ στάσις τοῦ ἵππεως (La tenue).  
Τὰ βοηθήματα (ἢ συνεργύματα)  
(Les aides).

Παρατηρήσεις ἐπὶ τῶν δύο πρώτων μαθημάτων.

Ἐὰν οἱ ἵππεῖς ἐνεβάθουν εἰς τὸ πνεῦμα τῶν δύο πρώτων μαθημάτων, θὰ παρατήρησαν ὅτι αἱ ἀρχαὶ αἱ χρησιμοποιούμεναι διὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἵππου, εἰς τὰς μέχρι τοῦδε ἐκτεθείσας κινήσεις, συνοψίζονται εἰς ἐλάχιστα, καὶ ὅτι ἡ ἵππευτικὴ, ἣτις εἶνε λίαν δύσκολος ἐν τῇ πρακτικῇ ἐφαρμογῇ, εἶνε λίαν εὐκολος ὑπὸ θεωρητικῆν ἐποψίν.

Ἦδη ἂς ἐξετάσωμεν, πῶς πρέπει νὰ ἐννοήσωσι τὴν ἵππευτικὴν.

Θὰ θεωρήσωσι ταύτην ὑπὸ περιορισμένην ἐποψίν, ἐν' ἀνεύρωσι μόνον χρήσιμον ἐφαρμογὴν ἀναλόγως τῆς ἰδιαιτέρας ἱκανότητος ἐκάστου ἵππεως;

Δὲν ὀφείλουσι μᾶλλον ν' ἀναζητήσωσι, ὑπὸ γενικωτέραν ἐποψίν, τὴν τέχνην ἣτις παρέχει καὶ διδάσκει τὴν στάσιν ἣν ὁ ἀνὴρ δέον νὰ λαβῇ ἐπὶ τοῦ ἵππου, ἵνα ἔχῃ πλειοτέραν ἀσφάλειαν καὶ ἄνεσιν, ἣτις στάσις τῷ παρέχει συγχρόνως τὰ μέσα τῆς διευθύνσεως τοῦ ἵππου μετὰ τῆς μεγαλειτέρας εὐκολίας, καὶ δι' ἧς δύνανται νὰ ἐπιτύχωσιν ἀπὸ τοῦ ἵππου, διὰ τῶν ἀπλουστερῶν μέσων, καταπονοῦντες τοῦτον ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερον, τὴν ἀκριβεστέραν καὶ ἐντελεστέραν ὑπακοὴν εἰς πᾶν ὅτι ἡ διάπλασις καὶ αἱ δυνάμεις του τῷ ἐπιτρέπουσι;

Ὁ τρόπος οὗτος τῆς ἐξετάσεως τῆς ἵππευτικῆς ἐπιτρέπει νὰ ἐξαγάγωμεν τὰ πλεονεκτήματα ἅτινα ἀποτελοῦσι τὸν ἵππυλάτην

(homme de cheval), καθώς και εκείνα ἄτινα συνιστῶσι τὸν ἐξοσκνημένον ἵππον.

Ἴππνλάτης (homme de cheval ou habile cavalier) εἶνε ἐκεῖνος ὅστις, στερεὸς καὶ ἄνετος ἐπὶ τοῦ ἵππου, προσεκτήσατο τὴν γνῶσιν τοῦ τί δύναται ν' ἀπαιτήσῃ παρ' αὐτοῦ, καθὼς γνωρίζει ἐπίσης τὰ ἄπλα καὶ λελογισμένα πρακτικὰ μέσα, ἵνα ἐξαναγκάσῃ τὸν ἵππον εἰς ὑπακοήν.

Ὁ ἐξοσκνημένος ἵππος (cheval dressé ou cheval mis) εἶνε ἐκεῖνος ὅστις ὑποτασσόμενος εἰς τὴν θέλησιν τοῦ ἱππέως, ἀνταποκρίνεται εὐστόχως καὶ μετ' εὐκινήσιας εἰς τὰς ἐνδείξεις ἃς λαμβάνει.

Οἱ δύο οὗτοι ἐκτεθέντες τελευταῖοι ὅρισμοὶ συνιστῶσι τὴν θεωρητικὴν γνῶσιν τῆς ἱππευτικῆς, γνῶσιν ἣτις δέον νὰ χρησιμεύσῃ πρὸς διαφώτισιν τῆς πρακτικῆς ἐκπαιδεύσεως.

Ὁ ἱππεὺς ὄθεν, πρὸ παντός, ὀφείλει νὰ προσκτήσῃται καλὴν στάσιν ἐπὶ τοῦ ἵππου, ἥτοι νὰ ἦν εὐσταθής, καθότι πᾶσα ἐπὶ τοῦ ἵππου θέσις του, ἐν ἣ δὲν εἶνε εὐσταθής, εἶνε μοιραίως κακὴ στάσις, διότι ὁ ἀναγκαζόμενος νὰ καταγίνηται ἰδίως εἰς τὸ νὰ στηριχθῇ ἐπὶ τοῦ ἵππου, δὲν εἶνε κύριος τοῦ σώματός του, ἔχει δὲ ἀρκετὴν περὶ τούτου ἐπασχόλησιν, ὥστε νὰ μὴ δύνηται νὰ σκεφθῇ εἰς τὴν χρησιμοποίησιν τῶν μέσων τῆς διευθύνσεως τοῦ ἵππου. Ἀπὸ τῆς στιγμῆς ταύτης καθίσταται τὸ παίγιον τοῦ ἵππου του.

Ἄν καὶ δύναται ν' ἀνθέξῃ ἐπὶ τοῦ ἵππου εἰς ὅλας τὰς θέσεις, εἶνε περιττὸν ν' ἀποδείξωμεν, ὅτι ἡ φυσικώτερα θὰ θέσῃ ἕκαστον μέλος τοῦ σώματος εἰς θέσιν ἄνετον, οὕτως ὥστε οὐδὲν μέλος νὰ καταπονθῇ πλείοτερον τοῦ ἑτέρου. Ὁ ἱππεὺς θὰ δυνθῇ τοιοῦτοτρόπως νὰ παραμείνῃ ἐπὶ πλείοτερον χρόνον ἔφιππος χωρὶς νὰ κουρασθῇ θὰ εὐρίσκηται δὲ ἐν στάσει στερεοτέρᾳ καὶ ἥττον ἐνοχλητικῇ διὰ τὸν ἵππον.

Ἡ στάσις αὕτη οὖσα ἰδίως ἰσορροπία, οἱ βραχίονες καὶ αἱ κνήμαι θὰ διατηρήσωσι τὴν ἐλευθέρην κινήσιν των, ἵνα δαμάσωσι τὸν ἵππον καὶ ἀντισταθῶσιν εἰς τὴν ἀπειθείαν ἢ ἀμυναν τούτου (défenses). Τὸ ζῶον εὐρίσκον πάντοτε προσκόμματα εἰς τὰς ἀνοσίας του καὶ μὴ ἔχον τίποτε ἐκ μέρους τοῦ ἱππέως ὅπερ νὰ τὸ ἐρεθίζῃ, δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι θ' ἀποβάλλῃ τὰς κακὰς ἐξείας ἃς ἐκείνητο καὶ ὅτι δὲν θὰ εὖρῃ τὴν εὐκαιρίαν ν' ἀποκτήσῃ νέας τοιαύτας.

Ἡ καλὴ ὄθεν στάσις ἐγκεῖται ἐν τῇ σχέσει τῆς ἰσορροπίας καὶ ἐν τῇ ἀρμονικῇ καὶ εὐκάμπτῳ ἐνόητι ὄλων τῶν μελῶν τοῦ σώματος τοῦ ἱππέως. Ὅσακις ἐν ἐκ τῶν μελῶν δὲν συντελεῖ εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας ταύτης, αἱ μετατοπίσεις τοῦ σώματος καὶ τοῦ καθίσματος τοῦ ἱππέως (assiette) προκαλοῦνται διὰ τῆς παραμικροτέρας κινήσεως καὶ δὲν ἀποφεύγονται, ἀλλὰ μόνον μετρίζονται διὰ τῆς χρήσεως συσφιγκτικῶν δυνάμεων ἐκ μέρους τοῦ ἱππέως, δι' ὧν κατορθοῖ νὰ παραμείνῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον πλείοτερον χρόνον ἔφιππος, ἀλλ' αἵτινες τὸν ἐμποδίζουσιν ἀπὸ τοῦ νὰ ἐνεργῇ καταλλήλως, καθ' ὅτι ἀπαντα τὰ μέλη τοῦ σώματος του εὐρίσκονται ἐν συστολῇ· ἀκριβῶς δὲ κατὰ τὰς στιγμὰς καθ' ἃς ἔχει πλείοτεραν ἀνάγκην τῆς μετὰ κανονικότητος χρησιμοποίησεως τῶν χειρῶν του, καὶ τῶν κνημῶν του ἐμποδίζεται ἀπὸ τοῦ νὰ ἐνεργῇ καθὼς χρησιμοποιοῦν ταύτας ἐπὶ τῷ τέλει τοῦ νὰ στηριχθῇ. Δυνατὸν νὰ συμβῇ εἰς ἐξαιρετὸν ἱππεῖα νὰ διασαλευθῇ ἡ στάσις του δι' ἀπρόοπτον ἄλματος τοῦ ἵππου, ἀπολέσαντος δὲ αὐτοῦ τὴν ἰσορροπίαν, νὰ εὐρεθῇ ἠναγκαζόμενος νὰ καταβάλλῃ δύναμιν ἵνα κρητηθῇ ἐπὶ τοῦ ἵππου, ἀλλὰ τότε αὐτὸς θὰ χρησιμοποίησιν τὴν ἀπαιτουμένην μόνον πρὸς τούτο δύναμιν, καὶ θὰ ἐπανακτήσῃ τὴν ἐλευθερίαν του, ἅμα ἀναλαβῇ τὴν στάσιν καὶ εὐσταθεῖαν.

Ἡ κανονικότης προέρχεται ἐκ τῆς ἰσορροπίας ταύτης ἣτις προσδίδει, οὕτως εἰπεῖν, τὸν ἱππεῖα ἐπὶ τοῦ ἵππου του διὰ τοῦ βάρους καὶ τῶν ἀντιρροπῶν (contre-poids) ὄλων τῶν μελῶν τοῦ σώματος, χωρὶς οὗτος νὰ καταφύγῃ εἰς συσφιγκτικὰς ἢ πιεστικὰς δυνάμεις, αἵτινες θὰ τὸν κουρασῶσι καὶ συνεπῶς δὲν θὰ δυνθῇ νὰ ποιήσῃται χρῆσιν τούτων ἐπὶ μακρὸν χρόνον.

Ἐν μόνῃ τῇ κανονικότητι ταύτῃ ἐνυπάρχει ἡ ἀνεσις, ἥτοι ἡ ἐλευθερία αὕτη ἐν ἕκαστῳ μέλει τοῦ σώματος ἢ ἐπιτρέπουσα εἰς τὸν ἱππεῖα νὰ ποιήσῃται τὴν χρῆσιν ἣντινα ἐπιθυμεῖ. Ὑπάρχει ἀληθὲς ἀξίωμα γνωστὸν ὑφ' ὄλων τῶν γυμναστῶν, ὅτι «ἡ μεγαλειτέρα κανονικότης ἐπιφέρει τὴν μεγαλειτέραν ἀνεσιν, καὶ ἀντιστρόφως, ἡ μεγαλειτέρα ἀνεσις ἐπιφέρει τὴν μεγαλειτέραν κανονικότητα.»

Κατόπιν τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων, ἃς ἀναζητήσωμεν τὰς συνθήκας τῆς στερεᾶς ταύτης στάσεως, συνάμα ἰσχυρᾶς καὶ εὐκάμπτου ἐξ ἧς θὰ ἐπιτευχθῇ ἡ κανονικότης, ἣτις

ἐνουμένη ἐν τῇ σωματικῇ ἰσχύει καὶ τῇ ψυχραιμίᾳ τοῦ ἱππέως, θὰ καταστήσῃ τούτον πραγματικὸν ἱππνλάτην, ἐὰν σὺν τοῖς ἄνω προτερήμασι συνενῶ τὴν ὑπομονήν, τὴν πρότητα καὶ τὴν τελείαν γνῶσιν τοῦ μηχανήματος ὅπερ πρόκειται νὰ διευθῆν, μηχανήματος ζῶντος καὶ ὡς ἐκ τούτου κεκτημένου ἰδίων θέλησιν ἣντινα δέον ν' ἀντικαταστήσῃ διὰ τῆς ἰδικῆς του δι' ἐπιμελετημένης ἐξασκήσεως.

#### Ἐξέτασις τῆς στάσεως τοῦ ἱππέως.

Ἡ εξέτασις ἣντινα δυνάμεθα νὰ κάμωμεν ἐπὶ τινος ἱππέως, μᾶς ἔριζει ἐν πρώτοις τὴν διαίρεσιν ἣντινα θὰ κάμωμεν τῶν διαφόρων μελῶν τοῦ σώματος του καὶ μᾶς δεικνύει ὅτι τὰ μὲν χρησιμεύουσιν ἀποκλειστικῶς ὡς βάσις εἰς τὴν στάσιν, τὰ δὲ, συμβαλλόντα ἐν τῇ στάσει ταύτῃ, χρησιμεύουσιν ἰδίως εἰς τὴν καθοδήγησιν τοῦ ἵππου.

Τὰ μέλη ἄτινα χρησιμεύουσιν ἀποκλειστικῶς ὡς βάσις εἰς τὴν στάσιν εἶνε οἱ γλουτοὶ (fesses), οἱ μηροὶ (cuisses) καὶ τὰ γόνατα (genoux).

Τὸ σύνολον τῶν σημείων δι' ὧν τὰ μέλη ταῦτα εὐρίσκονται ἐν ἐπαφῇ μετὰ τοῦ ἵππου καλεῖται κάθισμα (assiette), ὅσον δὲ τὰ σημεῖα ταῦτα τῆς ἐπαφῆς εἰσι πλείοτερα, ἐπὶ τοσοῦτον ἡ προσκόλλησις τοῦ ἱππέως ἐπὶ τοῦ ἵππου εἶσται μεγαλειτέρα· ἐπίσης, ὅσον περισσότερο χαλαρωθῶσιν οἱ μῦς τῶν μελῶν τούτων, ἐπὶ τοσοῦτον ταῦτα θὰ ἐπιπεδωθῶσι καὶ τοιοῦτοτρόπως θὰ ἐπακουμβῶσιν ἐπὶ τῆς σέλλης πλείοτερα σημεῖα. Πλὴν τούτου, ἐὰν οἱ μῦς ἔμενον συνεσταλμένοι, ἤθελον παρουσιάζει στρογγύλην ἐξωτερικὴν ἐπιφάνειαν ἀντὶ ἐπιπέδου τοιαύτης καὶ τοιοῦτοτρόπως θὰ ἠμπόδιζον τὸ κατώτερον μέρος τῶν μηρῶν καθὼς καὶ τὰ γόνατα νὰ ἐπακουμβήσωσιν ἐπὶ τῆς σέλλης, ἐνῶ συγχρόνως ἤθελον μεταδώσει μεγάλην ἀκαμψίαν εἰς τὸ κάτω μέρος τῆς κνήμης, ἀφοῦ οἱ μῦς οὗτοι οἵτινες κινουσι τὴν κνήμην, εὐρίσκονται ἀκριβῶς ἐντὸς τοῦ μηροῦ. Ἐπὶ πλέον, ἡ διηνεκῆς αὕτη συστολὴ τῶν μυῶν ἤθελον ἐπιφέρει ταχέως μεγάλην κόπωσην εἰς ἣν ὁ ἱππεὺς δὲν δύναται ν' ἀνθέξῃ ἐπὶ πολὺ.

Οἱ γλουτοὶ ὁμοιομόρφως διανεμημένοι ἐπὶ τῆς σέλλης καὶ ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὰ ἔμπροσθ, — τοῦ συνόλου τοῦ ἱππέως ὀφείλοντος νὰ ἦ ἐντελῶς συμμετρικῶς σχετικῶς πρὸς τὸ κατακόρυφον ἐνδιάμεσον ἐπίπεδον τοῦ ἵππου διὰ τὴν εὐκολίαν τῆς τηρήσεως τῆς ἰσορρο-

πίας, οἱ γλουτοὶ δέον νὰ εὐρίσκωνται ἀκριβῶς εἰς τὸ μέσον τῆς σέλλης χωριζόμενοι διὰ τοῦ μέσου τῆς ἔδρας αὐτῆς, τῶν ἰσχυκῶν ὀστέων ἀποτελούντων τὸ κύριον σημεῖον στηριξεως. Χαλαρουμένων τῶν περιβαλλόντων ταῦτα μυῶν, οὗτοι θ' ἀποτελέσωσι βάσιν τοσοῦτον εὐρυτέραν ὅσον περισσότερον ἐπιπεδωθῶσι.

Οἱ μηροὶ ἐστραμμένοι, οὐχὶ βεβιασμένως, ἐπὶ τῆς ἐσωτερικῆς ἐπιφανείας τῶν, περιβάλλοντες ἐξ ἴσου τὸν ἵππον καὶ ἐπεκτεινόμενοι διὰ τοῦ ἰδίου ἑαυτῶν βάρους καὶ τοῦ τῶν κνημῶν. — Οἱ μηροὶ θὰ περιβάλλωσιν ἐξ ἴσου τὸν ἵππον· θὰ εὐκολύνωσι τὸσον περισσότερο τὴν στάσιν, ὅσον περισσότερο περιβάλλωσι τὸν ἵππον, θὰ περιβάλλωσι δὲ τούτον τοσοῦτο μᾶλλον, ὅσον περισσότερο πλησιάζουσι πρὸς τὴν κατακόρυφον διεύθυνσιν.

Εἶνε δύσκολον νὰ προσδιορισθῇ κατὰ τρόπον ἀπόλυτον ἡ γωνία ἣντινα δέον ν' ἀποτελῇ ὁ μηρὸς μετὰ τῆς κατακόρυφου, τοῦ βαθμοῦ τῆς ἐπιτάσεως του ἐξαρτωμένου ἰδίως ἐκ τῆς διαμορφώσεώς του καὶ ἐκ τοῦ εὗρους τῶν ἰσχυῶν. Ἐν τούτοις, οἰαδήποτε καὶ ἂν ἦ ἡ εὐκολία ἣντινα κέκτηται ἡ ἀπέκτῃσεν ὁ ἱππεὺς, δὲν πρέπει νὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτήσιν ἵνα οἱ μηροὶ του φθάσωσιν εἰς τὴν κατακόρυφον διεύθυνσιν, καθότι ἐν τῇ θέσει ταύτῃ θὰ τῷ ἦν ἀδύνατον νὰ καθίσῃ. Ἡ καλὴ θέσις τοῦ μηροῦ θὰ ληφθῇ ἀφίνοντες τούτον νὰ ἐπιταθῇ διὰ τοῦ ἰδίου βάρους του, ὅπερ θὰ τῷ παρέξει ἡ χαλάρωσις τῶν μυῶν καὶ ἡ ὑγρότης (εὐκαμψία, liant) τῶν ἄρθρωσεων. Ἐν ταῖς συνθήκαις ταύταις, ἡ γραμμὴ τοῦ μηροῦ θὰ σχηματίσῃ γωνίαν περίπου 135 μοιρῶν μετὰ τῆς κατακόρυφου τοῦ σώματος, ἢ 45 μοιρῶν μετὰ τῆς ὀριζοντίου.

Οἱ μηροὶ, καλῶς χαλαρωμένοι θὰ ἐπακουμβήσωσι φυσικῶς ἐπὶ τῆς ἐσωτερικῆς αὐτῶν ἐπιφανείας, ἐκτὸς ἐὰν ὑπάρχῃ μεγάλη ἀκαμψία εἰς τὴν ἄρθρωσιν τοῦ ὀστέου τοῦ μηροῦ, ὅποτε διὰ τῶν ἀσκήσεων τῆς ὑψώσεως καὶ τῆς περιστροφῆς τῶν μηρῶν ἢ ἄρθρωσις θὰ καταστῇ ὑγροτέρα.

Ἄπαντα τὰ μέλη, τοποθετημένα ἐπὶ τῆς σέλλης κατὰ τὸν φυσικώτερον τρόπον, τὸν ἀνετώτερον καὶ ἥττον κοπιαστικὸν διὰ τὸν ἱππεῖα, θὰ τηρηθῶσιν ἐν τῇ θέσει ταύτῃ τῇ βοηθείᾳ τῶν κνημῶν καὶ τοῦ σώματος.

Αἱ συγκαμπαὶ τῶν γονάτων ὑγροὶ (εὐκαμπτοὶ) αἱ κνήμαι ἀφιέμεναι φυσικῶς

νά καταπίπτωσι διὰ τοῦ ἰδίου ἑαυτῶν βάρους· τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καταπίπτοντα ἐπίσης πρὸς τὰ κάτω.— Αἱ κνήμαι, ἀφιέμεναι φυσικῶς νὰ καταπίπτωσι διὰ τοῦ ἰδίου ἑαυτῶν βάρους, θ' ἀποτελῶσι δύο ἰσορροπα βάρη ἔλκοντα τοὺς μηρούς οὗς ἀναγκάζουσι νὰ προσαρμόζωνται καὶ νὰ ἐδραιῶνται ἐπὶ τῆς σέλλης. Ἐκ τούτου ἐπεταί ὅτι, ὅσον ἀφιένται φυσικώτερον, τοσοῦτον περισσώτερον ἔλκουσι, καὶ ὅσον περισσώτερον ἔλκουσι, τοσοῦτον περισσώτερον συνεργοῦσιν εἰς τὴν προσκόλλησιν ἐπὶ τοῦ καθίσματος τῆς σέλλης.

ὑπὸ τοιαύτας περιστάσεις, αἱ συγκαμπαὶ τῶν γονάτων θὰ ὄσιν ἀναγκαστικῶς ὑγρὰ καὶ θὰ ἐπιτρέψωσιν εἰς τὸν ἵππεα νὰ κλείη ἢ νὰ χαλαροῖ τὰς κνήμας κατὰ βούλησιν ἵνα χρησιμοποιῆ ταύτας ὡς συνεργήματα.

Ἡ ψαῦσις τῶν κνημῶν ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἵππου, χρησιμεύει ἵνα τῷ καταστήσῃ γνωστὴν τὴν θέλησιν τοῦ ἵππέως· ὅσον αἱ κνήμαι πλησιάζουσι τὸ μέρος τοῦ σώματος ἐφ' οὗ θὰ ἐνεργήσωσι, τοσοῦτον καλλίτερον θὰ ὄσιν τοποθετημέναι, ἵνα ἡ ἐνέργεια τῶν ἢ ταχυτέρη καὶ ἄνευ ἀποτόμων κινήσεων.

Οἱ γλουτοὶ, ἐπακουμβοῦντες ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἐπὶ τῆς σέλλης, θὰ ἐπιτρέψωσιν εἰς τὰς κνήμας νὰ καταπίπτωσι κατὰ μῆκος τῶν πλευρῶν τοῦ ἵππου, πρὸς τὸ στενότερον μέρος τοῦ θώρακος (poitrine) τοῦ ἵππου καὶ ὀπισθεν τῶν ὠμοπλατῶν (épaules). Ὁ ἵππεὺς θὰ εὐρίσκηται οὕτως ὑπὸ τὰς εὐνοικωτέρας συνθήκας, ἵνα συναντήσῃ παρῆθις τὸ σῶμα τοῦ ἵππου του, κλείων τὰς κνήμας ἢ μεταφέρων αὐτάς ἐν ἀνάγκῃ ὀπισθεν τῶν ἐπόγων. Ἐπὶ πλέον, ἐκ τῆς θέσεως ταύτης τῶν γλουτῶν εὐρίσκομένων πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἐπὶ τῆς σέλλης, αἱ κνήμαι καταπίπτουσιν εὐκολώτερον διὰ νὰ περιβαλλῶσι τὸν ἵππον εἰς τὸ στενότερον μέρος τοῦ θώρακος, εἶδομεν δὲ ὅτι ὅσον περισσώτερον περιβαλλῶσι τὸν ἵππον, τοσοῦτον μεγαλειότερα εἶνε καὶ ἡ προσκόλλησις τοῦ ἵππέως ἐπὶ τῆς σέλλης.

Τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καταπίπτοντα διὰ τοῦ ἰδίου τῶν βάρους πρὸς τὰ κάτω, καθὼς αἱ κνήμαι, θ' ἀκολουθήσωσι τὴν φυσικὴν τῶν διεύθυνσιν κατὰ τὴν θέσιν τῶν μηρῶν, τῶν γονάτων καὶ τῶν κνημῶν.

Ἡ ὀσφύς δέον νὰ τηρῆται ἄκαμπτος· οἱ ὄμοι καταπίπτοντες φυσικῶς· ἡ κεφαλὴ ὀρθία. Τοῦ σώματος ἐπερειδομένου εὐσταθῶς ἐπὶ τῶν γλουτῶν, τὸ βάρους τούτου θὰ κα-

θιστῆ δυσκολώτερον τὴν ἀνύψωσιν αὐτῶν, καθότι ὅσον περισσώτερον ἐπιφορτίζονται, ἐπὶ τοσοῦτον καταθλίβονται καὶ τηροῦνται ἐν τῷ βάθει τῆς σέλλης.

Τὸ σῶμα συντίθεται ἐκ τῆς λεκάνης, τῆς ὀσφύος, τοῦ στήθους, τῶν ὠμων, τοῦ λαιμοῦ καὶ τῆς κεφαλῆς. Οἱ βραχίονες καὶ αἱ χεῖρες, ἂν καὶ ἀποτελοῦσι μέρος τοῦ σώματος, δέον ἐν τούτοις νὰ παραμένωσιν ἀνεξάρτητοι, διότι χρησιμεύουσιν ἀποκλειστικῶς εἰς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἵππου.

Τοποθετούμενου τοῦ σώματος κατακορύφως, τοῦτο ἐδραιῶνται τὸ καθίσμα καὶ συγκατεῖται τὸ σῶμα ἐν τῇ σέλλῃ· τούτου ἕνεκα δέον τὸ σῶμα νὰ τηρῆται εὐσταθῶς ἐπὶ τῶν γλουτῶν, διότι ἐὰν παρεκκλίνῃ τῆς εὐσταθείας, ἀπαιτοῦνται δυνάμεις ἵνα συγκατεῖται τούτο καὶ τὸ ἐμποδίσωσιν ἀπὸ τοῦ νὰ καταπέσῃ πρὸς τὸ μέρος τῆς παρεκκλίσεως· ἐὰν, παραδείγμα-τος χάριν, διὰ νὰ συγκατεῖται τοὺς γλουτοὺς ἐν τῇ σέλλῃ, μεταφέρωσι τὸ σῶμα πρὸς τὰ ὀπίσω, τὸ βᾶρος τοῦ σώματος θὰ ἐπιφέρῃ τὴν ἀνύψωσιν τῶν γονάτων καὶ θὰ φέρῃ τὰς κνήμας πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἵνα αὐταὶ χρησιμεύωσιν ὡς ἀντίρροπον πρὸς συγκράτησιν τοῦ σώματος ἐν ἰσορροπίᾳ.

Ἐπὶ τούτοις δύο μέσα πρὸς παρεμπόδισιν τῆς ἀνύψωσιν τῶν γονάτων, ὅταν τὸ σῶμα μεταφέρηται πρὸς τὰ ὀπίσω· ἀμφότερα ὅμως τὰ μέσα ταῦτα εἶνε πλημμελῆ, διότι ἐπιφέρουσι μεγάλην ἀκαμψίαν.

Τὸ ἐν συνίσταται εἰς τὸ νὰ ὑποστηριχθῇ τὸ σῶμα ἰσχυρῶς διὰ τῆς ὀσφύος, κυρτουμένης τῆς ῥαχέως οὕτως, ὥστε τὸ βᾶρος τοῦ ἀνωτέρου μέρους τοῦ σώματος, τείνοντος πρὸς τὰ ἐμπρὸς, ν' ἀντισταθμίσῃ τὸ βᾶρος τοῦ μέσου τοῦ σώματος, φερθέντος πρὸς τὰ ὀπίσω· ἄνευ τῆς κυρτώσεως τῆς ῥαχέως, τὸ σῶμα θὰ κάμῃ τὴν ἐντύπωσιν δυνάμεως, ἐφαρμοζομένης εἰς μοχλὸν περιστάνομενον ὑπὸ τῶν μηρῶν καὶ τῶν κνημῶν, οὗτινος τὸ ἀκλόνητον σημεῖον (ἢ σημεῖον στηρίξεως) ἔσεται ἐπὶ τῶν γλουτῶν.

Τὸ ἕτερον μέσον συνίσταται εἰς τὸ νὰ κρατηθῶσι διὰ τῆς συσφιγέως τῶν γονάτων· ἡ συσφιγίς ὅμως αὕτη ἐπιφέρει συστολὴν τῶν μυῶν τῶν μηρῶν, ἣτις προξενεῖ μεγάλην ἀκαμψίαν εἰς τὰς κνήμας· δύνανται λοιπὸν νὰ παραμένωσιν ἐπὶ πολὺν χρόνον ἑφιπποὶ μεταχειριζόμενοι τοιαύτην δυνάμιν, εἴτε εἰς τὴν ὀσφύν, εἴτε εἰς τοὺς μηρούς, χωρὶς νὰ κουρασθῶσιν ὑπερβαλλόντως· ἄς ὑποθέσωμεν ἐπίσης

ὅτι, κατὰ τὴν σύσφιγξιν ταύτην τῶν γονάτων ὁ ἵππος ἐκτελεῖ ἀνώμαλον κίνησιν διαταράσσουσαν τὴν ἰσορροπίαν· προφανῶς τὰ γόνατα δὲν θὰ χαλαρωθῶσι, ἐν τούτοις ἡ ἰσορροπία δισσαλεύθη, τὰ δὲ γόνατα θ' ἀνυψωθῶσιν ἐτι περισσώτερον. Πῶς θὰ δυνηθῶσι ταῦτα νὰ ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν θέσιν τῶν κατὰ τὴν ἰσχυρὰν ταύτην σύσφιγξιν, ἀφοῦ θὰ εὐρεθῶσιν ἄνωθεν τῆς μεγαλειότερας διαμέτρου τοῦ σώματος τοῦ ἵππου;

Εἶνε ὅθεν ἀναγκαστικόν, ὅπως τὸ σῶμα τοῦ ἵππέως μὲν κατακορύφον, ἵνα ἕκαστον τῶν ἀποτελούντων αὐτὸ μελῶν, ἐρειδόμενον εἰς τὸ ἀμέσως κατώτερον αὐτοῦ μέρος, παραμένῃ ἐν ἰσορροπίᾳ, χωρὶς ὁ ἵππεὺς νὰ ἢ ἠναγκασμένος νὰ μεταχειρισθῇ πρὸς τούτο τὰς δυνάμεις τοῦ διὰ τὴν τήρησιν τοῦ δὲ εὐθέως ἐπὶ τοῦ ἵππου δὲν πρέπει νὰ καταβάλλῃ πλειοτέρας δυνάμεις ἀφ' ὅσας καταβάλλει διὰ νὰ τηρήσῃ τὸ σῶμα τοῦ εἴθι, ὅταν ἢ πεζός. Ἡ ὀσφύς τοῦ δέον νὰ ἢ ἀκαμπτος, οὕτως ὥστε νὰ διατηρῇ τὴν φυσικὴν τῆς κυρτότητα ἀντικειμένην εἰς τὴν τῆς ῥαχέως, καθότι αἱ κυρτότητες αὗται εἶνε ἀναγκαστικῶς ἵνα μετριάσωσι τὸ ἀποτέλεσμα τῶν ἀντιδράσεων, ὠντινων ἢ αἰσθησις εἰς τὴν κοιλικὴν χώραν, εἰς τὸ στήθος καὶ εἰς τὴν κεφαλὴν θὰ ἐπιφέρῃ ὀδύνην, ἃς δὲν θὰ δυνηθῶσι νὰ ὑποφέρωσιν ἐπὶ πολὺ.

Οἱ ὄμοι δέον νὰ καταπίπτωσι φυσικῶς, ἵνα τὸ στήθος τηρῇ τὴν ἀνάπτυξιν του καὶ οἱ πνεύμονες ἐνεργῶσιν ἐλευθέρως.

Ἡ κεφαλὴ ἔσεται ὀρθία ἐπὶ τοῦ λαιμοῦ, ἵνα μὴ τὸ βᾶρος τῆς πρᾶσιν τὸ σῶμα πρὸς τὸ μέρος τῆς κλίσεως τῆς.

Ἐξ ὅσων ἐξητάσμεν ἐπὶ τῆς θέσεως τῶν κνημῶν καὶ τοῦ σώματος, βλέπομεν ὅτι τὰ δύο ταῦτα μέρη συμπτᾶνται ἀμφότερα ἐπὶ τῆς στασεως τοῦ ἵππέως· ὅτι αἱ κνήμαι χρησιμεύουσιν ἐνταυτῷ εἰς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἵππου, θὰ ἴδωμεν δὲ ὅτι τὸ σῶμα, διὰ τῶν βραχιόνων (bras), τῶν πήχεων (ἢ ἀντιβραχιῶν, avant-bras) καὶ τῶν χειρῶν (mains), περὶ ὧν θὰ πρᾶγματευθῶμεν, εἶνε ὁ κύριος πρᾶγμων τῆς διεύθυνσεως τοῦ ἵππου.

Οἱ βραχίονες ἐλεύθεροι καταπίπτοντες φυσικῶς, ἐβαπτομένων τῶν ἀγκῶνων ἐπὶ τοῦ σώματος. Ὁ αὐχὴν καὶ ἡ κεφαλὴ τοῦ ἵππου κέκτληται ποικίλας καὶ εὐρείας κινήσεις. Ἡ θέσις ὅθεν τῶν βραχιόνων, τῶν πήχεων καὶ τῶν χειρῶν δέον νὰ ἢ τοιαύτη, ὥστε ὁ ἵππεὺς νὰ δυνηθῆ ν' ἀντιστήται καταλλή-

λως εἰς τὰς μετατοπίσεις τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ αὐχένος, αἵτινες ἠδύναντο νὰ μεταβάλλωσι τὴν ἀσφαλείαν ἢ κανονικότητα τοῦ βηματισμοῦ· δέον ἐπίσης νὰ ἢ τοιαύτη, ὥστε νὰ δυνηθῆ νὰ λειτουργῇ ἐλευθέρως, ἵνα ὀδηγῇ καὶ διευθύνῃ τὸν ἵππον του, καθότι ἐν τῇ ἵππευτικῇ ὑπάρχει τὸ ἐξῆς ἀξίωμα: ὅτι, ὅστις δὲν εἶνε κύριος τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ αὐχένος τοῦ ἵππου ὃν ἵππεύει, δὲν δύναται ν' ἀξιοῖ ὅτι τὸν διευθύνει.

Αἱ χεῖρες χρησιμεύουσιν εἰς τὸ νὰ κανονίζωσι τὸ ὕψος, εἰς δὲ δέον νὰ εὐρίσκηται ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ αὐχὴν τοῦ ἵππου, ἀναλόγως τῆς αἰτουμένης κινήσεως ἢ βηματισμοῦ. Ἡ θέσις ὅθεν τῶν χειρῶν ἄνωθεν τοῦ σφαιρώματος τῆς σέλλης δὲν εἶνε ἀπόλυτος, καθότι εἰς ὑψαυχενίζοντα (1) ἵππον δέον νὰ τηρῶνται χαμηλότερον, ἐν' ἀντιδρῶσι κατὰ τῆς φυσικῆς ἢ ἐπικτητῆ ταύτης τάσεως τοῦ ἵππου, εἰς δὲ τὸν κυρταυχενίζοντα (1) ἵππον, δέον αἱ χεῖρες νὰ τηρῶνται ὑψηλότερον. Μεταξὺ τῶν δύο τούτων ἀπωτέρω θέσεων τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ αὐχένος, ὑπάρχει θέσις ἐνδιάμεσος καὶ κανονικὴ, ἣτις θὰ κανονίσῃ τὸ ὕψος τῶν χειρῶν τοῦ ἵππέως, εἰς τρόπον ὥστε ἐκ ταύτης θ' ἀπολαμβάνηται ἀποτέλεσμα ἄμεσον τῆς ἐνεργείας τῆς στομίδος ἐπὶ τοῦ στόματος τοῦ ἵππου. Αἱ χεῖρες θὰ ὄσιν τοιαυτοτρόπως δέκα ἐξ περίπου ἑκατοστόμετρα ἄνωθεν τοῦ ἀκρωμίου ἢ τοῦ σφαιρώματος τῆς σέλλης, εἰς τὸ ὕψος σχεδὸν τῶν ἀγκῶνων, συνεπῶς εἰς ἴσην ἀπόστασιν τῶν ἄκρων σημείων τῆς κάμψεως τοῦ πήχεως· πρὸς τούτοις θ' ἀπέχωσι τοῦ σώματος τοῦ ἵππέως δέκα περίπου ἑκατοστόμετρα, ἵνα αἱ κινήσεις τῶν, ἐν τῷ χειρισμῷ τῶν ῥυτῆρων καὶ ἰδίως διὰ τὴν στάσιν ἢ ἐπιβραδύνωσιν τοῦ βαδίσματος, μὴ ἐνοχλῶνται συναντῶσαι τὸν στόμαχον τοῦ ἵππέως· ἐκτὸς τούτων αἱ πυγμαὶ θ' ἀπέχωσι μεταξὺ τῶν κατὰ δέκα ἐξ περίπου ἑκατοστόμετρα, καθότι ἐὰν ὄσιν πλησιέστεραι, τὸ ἄνοιγμα ῥυτῆρός τινος δὲν θὰ ἐπιφέρῃ ταχέως τὴν ἐντύπωσιν ἐπὶ τοῦ στόματος τοῦ ἵππου, καθότι ἡ ἐντύπωσις αὕτη ἐπέρχεται ἀφ' ἧς στιγμῆς ὁ ῥυτῆρ ἀρχεται ἀπομακρυνόμενος ἐκ

(1) Ὑψαυχενίζειν, ὑψαύχην ἵππος (porter la tête haut ou porter au vent), σημαίνει ὑψεῖν ὑπερβαλλόντως τὴν κεφαλὴν κατὰ τὸν τροχασμόν· τὸ ἀντίθετον τούτου εἶνε κυρταυχενίζειν, κυρτάυχην ἵππος (porter la tête basse ou s'encauchonner), σημαίνει δὲ τὸν ἵππον, ὅστις κατὰ τὸ βάδισμα φέρει τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω, ἣτοι κυρτῶναι τὸν αὐχένα.

της παραλλήλου θέσεως του ένδιαμέσου κατακρύφου του ἵππου ἐπιπέδου.

Οἱ ὄνυχες τηροῦνται πρὸς τὰ ἔσω καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ κατω, διότι ἐν τῇ θέσει ταύτῃ εὐκολύνονται ἀπασαί αἱ κινήσεις τῶν πυγμῶν.

Τοιαῦται εἰσὶν αἱ φυσικώτεραι καὶ εὐνοϊκώτεραι συνθήκαι στερεᾶς καὶ παρκατεταμένης στάσεως, ἐπιτρεπούσης ἄνετον χρῆσιν τῶν ἵππευτικῶν βοηθημάτων (ἢ συνεργημάτων) διὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἵππου.

(ἔπεται συνέχεια)

## ΠΕΡΙ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑΣ

Ἡ μονομαχία ὅπως τὴν ἐννοοῦμεν σήμερον δὲν ἦτον ἐν χρήσει, ὡς τινες νομίζουσι παρὰ τοῖς ἀρχαίοις. Αἱ μονομαχίαι αἱ μεταξὺ τῶν ἀρχηγῶν γινόμεναι, κατὰ τοὺς ἡρωϊκοὺς χρόνους καὶ μετὰ τούτους ἐνίστε, δὲν ἦσαν ἄλλο ἢ πόλεμος ἔθνους πρὸς ἔθνος ἢ φυλῆς πρὸς φυλῆν. Οἱ δὲ ἀρχηγοὶ ὅπως λύσωσι ταχέως τὴν ὑφισταμένην μεταξὺ τῶν δύο ἔθνων διαφορὰν καὶ πρὸς ἀποφυγὴν πολλῶν αἱματοχυσιῶν ἐμονομάχουν μεταξὺ τῶν, ἢ νίκη δὲ ἔλυε τὴν διαφορὰν ὑπὲρ τῆς φυλῆς ἐκείνης τῆς ὁποίας ὁ ἀρχηγὸς ὑπερίσχυε.

Κυρίως ἡ μονομαχία μεταξὺ τῶν ἀρχηγῶν τῶν διαφορομένων μερῶν ἐγένετο, ὅταν ὁ πόλεμος παρετεινέτο ἐπὶ πολὺ καὶ ὅταν αἱ ὑπ' αὐτοὺς δυνάμεις ἦσαν ἰσόπαλοι (Στρ. Η. σελ. 508).

Κατὰ τοὺς μετέπειτα χρόνους ἡ μεταξὺ τῶν ἀρχηγῶν μονομαχία εἶχε περιπέσει εἰς ἀχρησίαν, ἀν δὲ στρατηγὸς τις ἐπροκαλεῖτο παρ' ἐκείνου τοῦ ἐχθρικοῦ στρατοῦ, δὲν ἦτο ὑποχρεωμένος νὰ δεχθῆ τὴν μονομαχίαν, (Πλουτάρχ. βίος Σερτωρίου γ).

Ἡ σημερινὴ μονομαχία, κατάγεται ἐκ τῶν ἀρχαίων ἐθίμων τῶν Γαλατῶν καὶ Γερμανῶν, ὡς θέλομεν ἴδει, μεταβάλλουσα τρόπον καὶ σκοπὸν συμφώνως μὲ τὴν ἐποχὴν κατὰ τὴν ὁποίαν ἐγένετο, μέχρις οὗ φθάσει μέχρις ἡμῶν.

Οἱ Γαλάται ὁσάκις εἰς τὰ δεῖπνα αὐτῶν ἤρχοντο εἰς λόγους ἔλυον τὰς διαφορὰς τῶν διὰ μονομαχίας (Δ. Σ. Ι. ν), οἱ δὲ Γερμανοὶ πραγματευόμενοι οἰανδήποτε ὑπόθεσιν, εἴτε δημοσίαν εἴτε ἰδιωτικὴν ἦσαν πάντοτε ὀπλισμένοι (Tacite XIII des moeurs Germains.)

Αἱ Γερμανικαὶ φυλαὶ δὲν ἐκαλλιέργουν πάντοτε τὸ αὐτὸ μέρος γῆς, ἐκάστη φυλὴ μετέβαινε κατ' ἔτος καὶ κατελάμβανε νέον μέρος γῆς τὸ ὁποῖον ἐκαλλιέργει διὰ τὸ ἔτος ἐκεῖνο (Tacite XXVI).

Οἱ ἀρχαῖοι νόμοι τῶν κατοικούντων εἰς τὰς ὄχθας τοῦ Ῥήνου (Ripuaire), τῶν Γερμανῶν καὶ τῶν Βαυαρῶν ὄριζον, ὅτι ὁσάκις δὲν ὑπάρχει

ἄλλο μέσον νὰ ἐξακριβωθῶσι τὰ ὄρια γαίας τινος, τὰ ἐνδιαφερόμενα μέρη ἔλυον τὴν διαφορὰν τῶν διὰ μονομαχίας, ὁ δὲ νικητὴς καθίστατο κύριος τοῦ διαφιλονεικουμένου μέρους (Promulgation Dagobert.) Ἐννοεῖται ὅτι μὴ ἔχοντες κατοικίας μονίμους καὶ διαρκῆ κατοχὴν τῶν γαιῶν, συχνὰ ἐφιλονεῖκουσιν περὶ τῶν ὄριων γαίας τινος, τὴν ὁποίαν φυλὴ τις ἢ ἄτομον ἤθελε νὰ καλλιεργήσῃ ἢ εἶχε καλλιεργήσει.

Ὁ βασιλεὺς τῶν Βουργουνδιῶν Γοδενβάδος (501), ἐπειδὴ τὰ ἐνστικτα τῶν ὑπηκόων του δὲν διέφερον ἀπὸ τὰ τῶν Γερμανῶν, ἐκανόνισεν ὥστε ἕκαστον τῶν διαφορομένων μερῶν, πρὸς ἀπόδειξιν τοῦ δικαίου νὰ προσαγάγῃ ἐνώπιον τῶν δικαστῶν δώδεκα μάρτυρας, οἵτινες ὀρκιζόμενοι μετὰ τοῦ διαδίκου τὸν ὁποῖον ὑπεστήριζον, νὰ βεβαιώσωσι ὅτι οὗτος εἶχε δίκαιον, ὁσάκις δὲ διὰ τῶν μαρτύρων δὲν ἦτο δυνατόν ν' ἀποδειχθῆ ἡ ἀλήθεια, τότε μόνον ὁ δικαστὴς νὰ διατάσῃ τὴν μονομαχίαν. Οἱ διαφορομένοι ἐμονομάχουν ἐντὸς κονίστρας καὶ ἡ νίκη ἀπεφάσιζε περὶ τοῦ δικαίου, καὶ τοῦτο, διότι ἐνόμιζον ὅτι ὁ Θεὸς θὰ δώσῃ ἰσχὺν εἰς τὸν ἔχοντα δίκαιον, διὰ τοῦτο δ' ἡ μονομαχία αὕτη ὠνομάσθη Θεοδικία (Jugement de Dieu). Ἴδου λοιπὸν ἡ μονομαχία καθιερούται ἐπισημῶς.

Ἡ μονομαχία αὕτη ἐγένετο διὰ τῶν ὄπλων τὰ ὁποῖα ἕκαστος ἔφερεν, ὁ δὲ ἠττώμενος ἐὰν δὲν ὠμολόγῃ τὴν ἠττάν του ἐφρονεῖτο ὑπὸ τοῦ νικητοῦ.

Κάρολος ὁ μέγας (801) ἐπέτρεψεν ὥστε οἱ χυδαῖοι νὰ μονομαχῶσι μεταξὺ τῶν διὰ βράβδου ἔχοντες τὸ πρόσωπον ἀκάλυπτον καὶ φέροντες ἀσπίδιον εἰς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα. Λουδοβίκος δὲ ὁ Ι τὸ 814 διέταξεν οἱ μὲν εὐγενεῖς νὰ μονομαχῶσι μεταξὺ τῶν διὰ τῶν ὄπλων τῶν, ὁσάκις ὅμως εὐγενὴς ἐπροκάλει χυδαῖον εἰς μονομαχίαν ὄφειλε νὰ μονομαχήσῃ μετ' αὐτοῦ διὰ βράβδου. (Chauchy du duel. p 32.)

Μετὰ τὴν θάνατον Καρόλου τοῦ Μεγάλου, ἔνεκα τῆς ἀδυναμίας τῶν διαδόχων αὐτοῦ, οἱ διάφοροι διοικηταὶ τῶν ἐπαρχιῶν καὶ πόλεων κατέστησαν τὸ προσωπαγὲς αὐτῶν ἀξίωμα κληρονομικόν. Διὰ νὰ ἔχωσι δὲ συμμαχούς καὶ υποστηρικτὰς ἔδωκαν εἰς τοὺς ἀξιωματικούς τῶν δι' αὐτοὺς καὶ τοὺς ἀπογόνους τῶν μέρους τῶν βασιλικῶν κτημάτων, τὰ ὁποῖα εὐρίσκοντο εἰς τὰς ἐπαρχίας τῶν, ἕκαμον δὲ αὐτοὺς οὕτω ὑποτιμαριώτας ὑποτελεῖς τῶν. Κάρολος ὁ φαρακλὸς ἀνεγνώρισεν ἐπισημῶς ἐν ἔτει 877 τὴν κατάστασιν αὐτὴν (Dury hist de M. âge).

Ἀφοῦ τὰ δικαιώματα τῶν φεουδαρχῶν κατέστησαν κληρονομικά, οὗτοι ἐσφετερίσθησαν τὰ βασιλικά προνόμια, ἔκοπτον νομίσματα, ἐδίκαζον τοὺς ὑποτελεῖς τῶν, ἐν ἐνὶ λόγῳ ἦσαν ἀπόλυτοι

κύριοι τῶν χωρῶν τὰς ὁποίας πρότερον διέκουν ἐν ὀνόματι τοῦ βασιλέως.

Τοιοῦτοτρόπως ἐσχηματίσθησαν τὰ κληρονομία, οἱ δὲ κατέχοντες αὐτὰ ἐσχημάτισαν τὰς διαφόρους τάξεις τῶν εὐγενῶν. Οὕτως οἱ κατέχοντες ὀλόκληρον ἐπαρχίαν ὠνομάζοντο Δούκες, οἱ κατέχοντες πόλιν ἢ φρούριον ἢ μικροτέραν τῆς ἐπαρχίας ἔκτασιν Κόμητες, οἱ κατέχοντες μεγάλα κτήματα Βαρῶνοι, οἱ κατέχοντες μικρὰ Ἴππόται κ.τ.λ. Οἱ ὑποφεουδάρχει ἀνεγνώριζον ὡς κυρίους τοὺς φεουδάρχας, οὗτοι δὲ ἀνεγνώριζον κατ' ἐπιφάνειαν τὴν ἐπικυριαρχίαν τοῦ βασιλέως, τοῦ ἵπολου πολλάκις ἦσαν ἰσχυρότεροι.

Οἱ φεουδάρχει εἶχον τὸ δικαίωμα νὰ κάμωσι πόλεμον μεταξὺ τῶν, ἄνευ ἀδείας τοῦ βασιλέως ἀκολουθούμενοι ἀπὸ τοὺς ὑποτελεῖς αὐτῶν, διότι ἡ στρατιωτικὴ ὑπηρεσία ἦτο ἡ βῆσις τοῦ φεουδαρχικοῦ συστήματος, μόνιμοι δὲ στρατοὶ δὲν ὑπῆρχον. Οἱ ὑποφεουδάρχει ἠδύνατο καὶ αὐτοὶ νὰ κάμωσι πόλεμον μεταξὺ τῶν διὰ διαφόρους αἰτίας (D. hist XV.)

Οἱ φεουδάρχει, ὡς εἶπομεν, εἶχον τὸ δικαίωμα νὰ δικάζωσι τοὺς ὑποτελεῖς αὐτῶν χωρὶς οὗτοι νὰ ἔχωσι τὸ δικαίωμα νὰ ζητήσωσιν ἀναθεώρησιν τῆς δίκης τῶν ὑπὸ τοῦ ἡγεμόνου, διότι ἡ ἀδυναμία τῶν τότε ἡγεμόνων ἕκαμεν ὥστε οὗτοι νὰ μὴ δύνανται νὰ ἐπεκτείνωσι τὴν ἐξουσίαν τῶν ἐπὶ ἔλου τοῦ κράτους τῶν, καὶ νὰ δώσωσιν εἰς αὐτὸ νόμους ὁμοιομόρφους. Ἐκαστον φεουδον εἶχεν ἰδίους νόμους καὶ τούτους μεταβαλλόμενους κατὰ τὰς ὁρέξεις τοῦ φεουδάρχου πολλάκις, οἱ δὲ νόμοι τοῦ βασιλέως δὲν εἶχον ἰσχὺν εἰμὴ εἰς τὰς γαίας αὐτοῦ.

Οἱ φεουδάρχει ἦσαν ὅλως ἀγράμματοι καὶ ἐκαυχῶντο διὰ τοῦτο, δὲν εἶχον ἰδέαν περὶ δικαίου, εἶχον δὲ διατηρήσει τὰς περὶ μονομαχίας Γερμανικὰς συνηθείας, ὁσάκις δὲ δικάζοντες δὲν ἠδύνατο νὰ ἐξακριβώσωσι διὰ τῶν μαρτύρων τὴν ἀλήθειαν, εὕρισκον καταλληλότερον νὰ ἐπιτρέψωσιν ἢ νὰ ἐπιβάλλωσι τὴν μονομαχίαν μεταξὺ τῶν διαδίκων.

Ὁθων ὁ μέγας, αὐτοκράτωρ τῆς Γερμανίας διὰ διατάγματός του ἐν ἔτει 967, ἐκανόνισεν ὥστε νὰ γίνηται μονομαχία ὁσάκις ἐγγραφόν τι χρησιμεῖον πρὸς ἀπόδειξιν ἀπεδεικνύετο πλαστόν, ἐπίσης διέταξε τὴν μονομαχίαν καὶ εἰς διαφόρους ἄλλας περιπτώσεις (Cauchy du duel p. 31.)

Βαθμηδὸν ἡ κατάχρησις τῆς μονομαχίας τοῦ θεοῦ δικαίου δὲν εἶχε πλέον ὄρια εἰς τοῦτο συνέτεινε καὶ ἡ πρὸς τὸ ψευδορκεῖν τάσις τῶν ἀξέστων πλὴν πονηρῶν διαδίκων καὶ τῶν προσαγομένων ὑπ' αὐτῶν μαρτύρων (Σαρίπολος Π. Νομοθ. τόμος Ι σελ. 391) ὥστε ἐνῶ ἐν ἀρχῇ ἡ μονομαχία ἦτο ἐν χρήσει ἐλλείψει μαρτύρων, κατόπιν ἐπεκράτησεν ἀντὶ πάσης ἄλλης ἀποδεί-

ξεως. Ὁ κατηγορούμενος ἠδύνατο ἀντὶ πάσης ἄλλης διαδικασίας ν' ἀνακόπη τὴν κατ' αὐτοῦ ἀπόφασιν, βίπτων ἐνέχυρον μονομαχίας ἐνώπιον τοῦ δικαστοῦ καὶ προκαλῶν τὸν ἀντιδίκον του εἰς μονομαχίαν ὡς καὶ αὐτὸν τὸν δικαστὴν οὗτος δὲ πάλιν δοῦλος τῆς συνηθείας, κατήρχετο τῆς ἔδρας του, ἀπεγυμνοῦτο τοῦ ἀξιωματὸς του καὶ ἐμονομάχει.

Ὁ προκαλῶν τὸν δικαστὴν, ἐὰν μὲν ἐνικάτο, ἔχανε τὴν δίκην του, ἐὰν δὲ ἐνίκα τὸν δικαστὴν, δὲν ἐκέρδιζε τὴν δίκην ἀλλὰ καθίστα τὴν ὑπόθεσιν του ἐκκρεμῆ, διότι ἡ μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ δικαστοῦ μονομαχία ἐγένετο ὅπως γνωσθῆ ἂν ἡ ἀπόφασις ἦτο δικαία ἢ ἀδικος, καὶ ὅτι διὰ τῆς ἠττης τοῦ δικαστοῦ ἠκυρώθη. Ὄφειλε λοιπὸν ὁ διάδικος νὰ μονομαχήσῃ καὶ μετὰ τοῦ ἀντιδίκου του ὅπως ἀποδείξῃ ὅτι εἶχε δίκαιον.

Τὸ αὐτὸ ἐγένετο ἐνίστε καὶ ἐκ μέρους τοῦ δικαστοῦ. Εἰς Βούργην ὁ ἀρχιδικαστὴς ἀν ἐκάλει τινά, αὐτὸς δὲ δὲν ἐπαρουσίαζετο ἐνώπιόν του, τῆ ἔλεγε: «Σὲ ἐζήτησα καὶ σὺ δὲν κατεδέχθης νὰ ἔλθῃς, διότι μὲ περιφρόνησας» καὶ ἐμονομάχουν. Λουδοβίκος ὁ VI κατήργησε τὴν τελευταίαν ταύτην συνῆθειαν ἐν ἔτει 1108.

Τῆς μονομαχίας ἐξηρῶντο αἱ γυναῖκες, οἱ ἀνήλικοι, οἱ ἐστερημένοι μέρους τινος τοῦ σώματος τῶν, οἱ ὑπερβάντες τὴν ἡλικίαν τῶν 60 ἐτῶν καὶ οἱ ἀσθενεῖς. Πάντες οὗτοι δὲν ἐμονομάχουν μὲν, ἠδύνατο ὅμως ν' ἀντιπροσωπευθῶσι διὰ μονομάχου (champion).

Διὰ νὰ ἀσφαλισθῶσι δὲ κατὰ πάσης δολιότητος τοῦ μονομάχου, ὅστις δωροδοκούμενος ἠδύνατο νὰ προσποιηθῆ τὸν ἠττημένον, τοῦ ἔκοπτον τὴν δεξιὰν χεῖραν ἐὰν ἠττᾶτο.

Ὅστε ἡ παράλογος συνῆθεια νὰ ἀποδεικνύηται ἡ ἀλήθεια διὰ τῆς μονομαχίας κατέστη θεμελιώδης ἀρχὴ τοῦ δικαίου (Cauchy p. 48) εἰς τρόπον ὅστε καὶ αὐτὸς ὁ αὐτοκράτωρ τῆς Γερμανίας Ἐρρίκος III ἐν ἔτει 1040 ἔχων μετὰ τοῦ βασιλέως τῆς Γαλλίας Ἐρρίκου Ι διαφορὰν διὰ τινὰς ἐπαρχίας ἐζήτησε νὰ λύσωσι ταύτην διὰ μονομαχίας (Τοτ. Κούμα β. β').

Καὶ εἰς τὴν Ἀγγλίαν ἡ μονομαχία τῆς Θεοδικίας ἦτο ἐν χρήσει εἰσαχθεῖσα ὑπὸ τῶν Νορμανδῶν (Lingard his d'Angleterre.)

Ν. ΠΥΡΓΟΣ

(Ἀκοκουθεῖ)

## Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

### ΕΝ ΤΟΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΙΣ ΤΩΝ ΘΗΛΕΩΝ

Ὁ ἄνθρωπος, ἐκ πνεύματος καὶ ὕλης συγκείμενος, ὀφείλει, ὅπως καταστῆ τέλειος, ἰκανὸς δηλαδὴ νὰ κρατήσῃ πάντα τὰ κοινωνικά βῆρα καὶ τὰ πολιτικά, νὰ



ένισχύση ἐκ παραλλήλου τό τε πνεῦμα αὐτοῦ καί τήν ἕλνιν, τὰς τε πνευματικὰς καί σωματικὰς δυνάμεις, ὅτι ἡ μονομέρεια τῆς ἀναπτύξεως, παραβλάπτουσα τήν ἰσορροπίαν τῶν δυνάμεων, διαφθείρει τό τε ἄτομον καί τό εἶδος, ὑποδιβάουσα τήν ἀξίαν του ὡς ὄντος λογικοῦ.

Ἦδη κατὰ τὸν κανόνα τοῦτον, ἐάν ἐξετάσωμεν τί γίνεται σήμερον παντοῦ ἐν Ἑλλάδι θά ἴδωμεν ὅτι μόνον πρὸς τὰ γράμματα μᾶλλον καὶ πρὸς τὴν εἰς τὰ διδασκαλεῖα συναγέλασιν καὶ ἐγκάθειρξιν τῶν μαθητῶν ἀμφοτέρων τῶν φύλων φροντίς λαμβάνεται. Περὶ δὲ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ ἐνίσχυσιν ὀλίγον καὶ ἀτελῶς φροντίζομεν. Πόθεν ἡ τοιαύτη παραμέλησις τῆς γυμναστικῆς; Ἐκ διδασκαλικῆς τάχα ὀλιγωρίας καὶ κακίας, ἢ ἐκ τῆς ἀμελείας καὶ περιφρονήσεως τῶν γονέων πρὸς τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις τῶν τέκνων τῶν προέρχεται;

Κληθεὶς κατὰ τὸ παρελθὸν θέρος ὑπὸ τοῦ Ὑπουργείου τῆς Παιδείας καὶ κατ' ἐντολὴν αὐτοῦ παραστὰς μετ' ἄλλων ἀξιότιμων κυρίων, ὡς μέλος τῆς πενταμελοῦς ἐξεταστικῆς εἰς τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς ἐπιτροπῆς, ἔσχον τὴν εὐκαιρίαν νὰ γνωρίσω ἐκ τοῦ πλησίον τὴν εἰς τὴν γυμναστικὴν ἐπίδοσιν ὄλων τῶν ἐν τῇ πρωτευούσῃ καὶ ἐν Πειραιεῖ δημοσίων καὶ ἰδιωτικῶν σχολείων ἀρρένων τε καὶ θηλέων καὶ ν' ἀντιληφθῶ καὶ τὸ ἐφαρμοσθὲν πρὸ εἰκοσαετίας περίπου ἐν Ἑλλάδι σύστημα τῶν σωματικῶν ἐν γένει ἀσκήσεων.

Πρὶν εἰσελθῶ εἰς τὰς διαφόρους ἐπὶ τοῦ συστήματος τούτου λεπτομερείας, καθῆκόν μου θεωρῶ νὰ ἐπαινέσω δημοσίᾳ ἅπαντας τοὺς διδασκάλους καὶ τὰς διδασκαλίσσας διὰ τὴν ἄκρον αὐτῶν ἐπιμέλειαν καὶ τὸν ἄκονον ζῆλον μεθ' οὗ πάντες σχεδὸν τὸ δυσχερὲς τοῦτο μάθημα ἀνέλαβον νὰ διδάξωσιν.

Ἀρχόμενος ἀπὸ τῆς γυμναστικῆς τῶν θηλέων παρατηρῶ, ὅτι τὸ ἐν χρήσει σύστημα εἶναι ἐν μέρει ἀνεπαρκὲς καὶ ἐλλειπές, ὡς πρὸς τὰς διαφόρους περιστάσεις καὶ τὰς ἀνάγκας, εἰς τὰς ὁποίας τὸ θῆλυ γένος καθ' ἡμέραν εὐρίσκειται.

Ἐχομεν πρωτίστως ἀνάγκην νὰ μορφώσωμεν ἐγκαίρως διὰ καταλλήλων ἀσκήσεων μπτέρας καὶ οἰκοδεσποίνας, ἱκανὰς νὰ φέρωσιν ἐντὸς ὀλίγου, οὐ μόνον τὰ οἰκογενειακὰ βάρη ἀκόπως καὶ ἀκινδύνως, ἀλλὰ καὶ τέκνων προπάντων ὑγιῶν καὶ εὐρώστων μετ' οὐ πολὺ μπτέρης νὰ γίνωσιν.

Ὅπως λοιπὸν εὐκολώτερον ἐπιτευχθῆ ὁ σκοπὸς οὗτος, εἶναι ἀνάγκη νὰ συμπληρωθῆ τὸ σύστημα καὶ βελτιωθῆ ἐν πολλοῖς. Τότε δὲ μόνον θὰ κατορθωθῆ πλήρης ἡ ποθουμένη ἐκ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων ὠφέλεια.

Ὁ τοπος ἐνθα ἐν τισὶ σχολείοις γίνεται τῆς γυμναστικῆς τὸ μάθημα, ἐν δωματίοις ὄπλ. στενοῖς καὶ σκοτεινοῖς, ἀνευ ἐπαρκῶς καὶ καθαροῦ ἀέρος καὶ φωτός, ἢ ἐν αὐλαῖς κακῶς κατασκευασμέναις, μικραῖς καὶ δυσώδεσι, ἢ ἐντὸς μικρῶν καὶ στενῶν εἰσοδῶν τῶν σχολείων, καθ' ἣν ὥραν μάλιστα αἱ ἀσκούμεναι ἔχουσιν χρεῖαν ἀφθονωτέρου καὶ καθαροτέρου ἀέρος καὶ ἐν γένει χώρου καταλλήλου καὶ εὐρυτάτου, εἶναι ἥκιστα ὠφέλιμον.

Ἀνάγκη νὰ ληφθῆ πάσα φροντίς ὥστε ἕκαστον τῶν σχολείων νὰ ἐκλέγῃ τὸ ἀρμόδιον κατάστημα ἐν τόπῳ καταλλήλῳ μετὰ τοῦ ἀναγκαιοῦντος καὶ καθ' ὅλα ὑγιεινοῦ χώρου καὶ διὰ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς, διὰ νὰ ἐγκλείσῃ ἐκεῖ ἐπὶ τῷ σκοπῷ τῆς ἀναπτύξεως καὶ μορφώσεως κατὰ τε τὸ σῶμα καὶ τὸν νοῦν τόσας τρυφεράς ὑπάρξεις. Διὰ νόμου δὲ καὶ ἐπὶ ποινῇ προστίμου νὰ ἀπαγορευθῆ αὐστηρῶς νὰ ἰδρύνται σχολεῖον, πρὶν ἢ εἰδικῇ ἐπὶ τούτῳ ἐπιτροπῇ ἐπιθεωρήσῃ καὶ ἐγκρίνῃ καθ' ὅλα τὴν ἀρμοδιότητα τῶν οἰκημάτων καὶ τῶν θέσεων εἰς τὰς ὁποίας ταῦτα θὰ κείνται.

Πόσαι μαθήτριάς δὲν ὀφείλουσι τὰ πρῶτα τῆς καχεξίας τῶν αἰτιῶν εἰς τὰ σχολεῖα, ὅπου σκληρῶς ἐπὶ ἔτη ἐνεκλείσθησαν ὡς τρόφιμοι! Πόσαι δὲν ἐξῆλθον ἐκ τοιούτων τινῶν σχολείων ἡμίτυφλοι ἔνεκεν τοῦ κακοῦ ἀκόμην φωτισμοῦ τῶν αἰθουσῶν, εἰς τὰς ὁποίας ἐσπούδαζον!

Αἱ εἰσαχθεῖσαι εἰς τὰ σχολεῖα τῶν θηλέων συντακτικαὶ ἀσκήσεις διὰ κοντῶν, ἀλτήρων, κορνῶν καὶ αἱ ἀνευ τούτων καὶ αἱ ἐν διαφόροις συμπλέγμασιν ἐκτελούμεναι παιδιαὶ τινες, καὶ οἱ ποικίλοι βηματισμοί, δύνανται, ἐπιεικῶς κρινόμενοι, νὰ θεωρηθῶσι κατάλληλοι μόνον διὰ τὰς μαθητριάς.

Εἰς ταύτας ὁμως ἀνάγκη νὰ ληφθῆ ἢ φροντίς ἐκ μέρους τῶν διδασκόντων πολυπληθεῖς ἰδίως τάξεις μαθητῶν. ὅπου ἢ ἀντίληψις τοῦ διδασκάλου ὅσον ἰσχυρὰ καὶ ἂν ὑποτεθῆ ὅτι εἶνε, δὲν εἶνε ἱκανὴ ὥστε νὰ μὴ διαφεύγῃ αὐτῇ κινήσις τις ἀτελής, ἀκούστος καὶ ἄχαρις ὑπὸ τινῶν μαθητῶν ἐκτελουμένη, ὅπως ἀσκῶνται πρὸ τῆς ἀναμίξεως τῶν μετὰ τῶν ἄλλων μαθητῶν,

ἰδιαίτερος ἐπ' ὀλίγα λεπτὰ ὑπὸ τοῦ διδασκόντος αὐτὰς καὶ ὅταν οὗτος βεβαιωθῆ διὰ τοῦ τρόπου τούτου, ὅτι αἱ ἐσφαλμένως καὶ κακῶς ἐκτελούμεναι κινήσεις ἐπινωρθώθησαν, νὰ τὰς προσλαμβάνῃ εἰς τὰς γενικὰς τάξεις. Ἄλλως, ἔνεκεν τῆς ἀτελείας μαθητῶν τινῶν, ἢ ὅλη ἀρμονία τῆς ἀσκουμένης τάξεως θὰ ταράττεται καὶ θὰ παρουσιάζηται καὶ εἰς τὰς γενικὰς ἀκόμην αὐτῶν ἐξετάσεις, ὡς ἐν τισὶ σχολείοις ἐγενόμην αὐτόπτης μάρτυς, τὸ δυσάρεστον θέαμα τῆς ἀσυμφωνίας καὶ τῆς συγχύσεως ἐνώπιον τῶν θεατῶν.

Εἰς τὴν παρατήρησιν ταύτην ἀνάγκη νὰ προσθέσω τὰ ἀκόλουθα, ὅπως γίνω καταληπτότερος καὶ ἀκριβέστερος.

Πάσης ἀσκήσεως, εἴτε ἐλευθέρας, εἴτε διὰ κοντῶν, ἀλτήρων καὶ κορνῶν γινόμενης, ὀφείλει νὰ ἦνε σύγχρονος εἰς τὰς συντακτικὰς ἀσκήσεις, ἀκριβοῦς καὶ τελεία, ἢ ἀπαιτούμενη πρὸς ἐκτέλεσιν κινήσεις, εἴτε κυκλικῆ καὶ περιστροφικῆ εἶνε αὐτή, εἴτε διὰ κάμψεων καὶ τάσεων τῶν μελῶν ἐκτελεῖται, ὅπως παράγεται πλήρες τὸ εὐάρεστον ἀποτέλεσμα ἐκ τῆς τελείας ὄπλ. τοῦ ἀσκουμένου μέλους ἀναπτύξεως καὶ ἐνίσχυσεως. Οὕτω δὲ ἐπιτυγχάνεται εὐκολώτερον καὶ ἡ ἀρμονία ἐν τῇ ἐκτέλεσει τῶν διαφόρων ἀσκήσεων ὑφ' ὅλης τῆς τάξεως, ὅσον πολυάριθμος ἂν ὑποτεθῆ ὅτι εἶνε αὐτή.

Νὰ ληφθῆ πλειότερα φροντίς καὶ προσοχὴ εἰς τὰς μετὰ κοντῶν, ἀλτήρων καὶ κορνῶν ἀσκήσεις, ὅπως τὰ βάρη τούτων, αἱ διαστάσεις καὶ τὰ μεγέθη, εἶνε ἀνάλογα πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν ἐν γένει σωματικὴν τῶν μαθητῶν ἀνάπτυξιν.

Ἐπειδὴ διὰ τοῦ λειτουργοῦντος συστήματος γυμνάζεται ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος, ἢ ὁ ἀσκήσις τῶν μαθητῶν μονομερῆς οὕτω ἀποβαίνει καὶ ἀτελής, θεωρῶ ἀπαραίτητον καὶ ἀξίον πάσης προσοχῆς πρὸς ἐξάσκησιν γενικωτέραν τοῦ σώματος νὰ διδάσκηται ἐλαφρὸν καὶ μέτριον ἀπλοῦν ἄλμα, καθ' ὅσον ἢ γυναικεῖα ἐνδυμασία δὲν ἐπιτρέπει τὰ λοιπὰ τοῦ ἄλματος εἶδη, οὔτε εἶνε ἀπολύτως ἀναγκαῖα.

Πόσοι ἐξ ἡμῶν δὲν εὐρέθημεν πρὸ τοῦ γελοίου θεάματος, νεάνιδος ἰσταμένης ἄνωθεν μικροῦ καὶ ἀθαβοῦς χάνδακος, ὄντινα κατὰ τύχην ἐν περιπάτῳ συνήντησε, νὰ καλῆ εἰς βοήθειαν τοὺς συνοδοῦς τῆς, εἰς τὸν μὲν τὸ ῥιπίδιον καὶ τὸ ἀλεξήλιόν τῆς δίδουσα, εἰς τὸν δὲ τὰς δύο αὐτῆς χεῖρας, ὅπως τὴν μεταφέρωσιν ἀκινδύνως

καὶ ἐξακολουθήσῃ τὸν δρόμον τῆς, καὶ τοῦτο, διότι οὐδέποτε ἠσκήθη εἰς ἄλμα τι!

Ἀναγκαῖον θεωρῶ ἐπίσης νὰ εἰσαχθῆ ἅπαξ τοῦλάχιστον τῆς ἐβδομάδος ἢ τοῦ μετρίου δρόμου ἀσκήσις, ὅπως ἀναπτύσσονται καὶ κρατύνονται οἱ πνεύμονες, γυμναζόμενων ἐν ταύτῳ τῶν κάτω ἄκρων καὶ τῶν σκελῶν. Καθ' ἡμέραν παρατηροῦμεν καὶ ἰδίως κατὰ τὴν ἐποχὴν τῶν θερινῶν λουτρῶν, νεάνιδας εὐρισκομένας ὀλίγα μόλις βήματα πρὸ τῶν ἰσταμένων καὶ ἐτοιμῶν πρὸς ἐκκίνησιν συρμῶν, θελούσας νὰ ἐπισπεύσωσι τὸ βῆμα ἢ νὰ τρέξωσιν ὅπως προλάβωσι καὶ εἰσελθῶσιν εἰς αὐτοὺς πρὶν ἐκκινήσωσι, ὅτι μετὰ πολυλοῦ κόπου κατορθοῦσι τοῦτο. Εἰσερχόμεναι δὲ ἐφ' ἱκανὴν ὥραν δὲν δύνανται νὰ σινελοῦσιν ἐκ τοῦ κόπου καὶ τοῦ καταλαβόντος αὐτὰς μικροῦ ἀσθματος.

Τὸ αὐτὸ συμβαίνει ἐκάστοτε καὶ πρὸ τῶν λουτήρων τοῦ Φαλήρου καὶ εἰς τὴν ὁδὸν τῶν διαφόρων τράμ ἐν ταῖς ὁδοῖς ἐπικοινωνίας, καὶ τοῦτο διότι οὐδέποτε ἠσκήθησαν ὀλίγον καὶ εἰς τὸν δρόμον.

Νὰ δοθῆ πλειότερα προσοχὴ εἰς τὸ βᾶδισμα τῶν μαθητῶν, μετὰ ἐκατὸν τοιούτων, αἱ δέκα μόλις, ἀνευ ὑπερβολῆς, ἔχουσιν ἐλαφρὸν, κανονικὸν καὶ χαρῖεν βᾶδισμα. Τοῦτο δὲ τὸ ἐλάττωμα καθ' ὁλοκληρίαν ὀφείλεται εἰς τὴν ἀδιαφορίαν τῶν γονέων τῶν, οἵτινες δὲν ἐφρόντισαν ἐγκαίρως νὰ διδάξωσι τὰ τέκνα τῶν, ἂν ὑποτεθῆ ὅτι καὶ οὗτοι ἐγνώριζον τὴν ὀρθὴν βᾶδισιν. Τοιοῦτο δὲ πολυχρόνιον ἐλάττωμα δυσκόλως οἱ τῆς γυμναστικῆς διδασκαλοὶ δύνανται νὰ ἐπανορθώσωσιν, ὡς καλῶς παρετήρησα, ἢ τοῦλάχιστον νὰ τροποποιήσωσι.

Τὸ αὐτὸ δύναμαι νὰ εἶπω καὶ περὶ τῆς ὀρθοστασίας τῶν μαθητῶν. Οἱ τε γονεῖς καὶ μετ' αὐτοὺς οἱ διδασκαλοὶ, οὐχὶ οἱ τῆς γυμναστικῆς, οἵτινες μεγάλην προσοχὴν εἰς τὴν ὥραίαν τῶν μαθητῶν ἐν γένει στάσιν δίδουσιν, ἀλλ' οἱ ἐν τοῖς λοιποῖς ἰδίως μαθήμασι, πρέπει νὰ ἐφίστῳσι μεγάλως τὴν προσοχὴν τῶν ἐπὶ τῆς στάσεως τῶν μαθητῶν, εἴτε καθημένων, εἴτε ἰσταμένων καὶ κινουμένων. Διότι ἢ αὐτῇ σχεδὸν ἀναλογία ὑπάρχει καὶ πρὸς τὸ ἐλάττωμα τοῦτο τῆς κακῆς ὄπλ. καὶ ἐπιβλαβοῦς τοῦ σώματος στάσεως.

Ἐπειδὴ ἔνεκεν τῆς τοιαύτης ἀμελείας τῶν γονέων ἰδίως, ἢ ἐκ φυσικῆς τινος προδιαθέσεως εἰς πολλὰ τῶν κορασιῶν σώματα ἀναπτύσσονται κακῶς οἱ ὄμοι καὶ τὰ νῶτα, ἐπομένως καὶ τὸ στῆθος

αυτῶν δὲν λαμβάνει τὴν δέουσαν ὥραϊαν καὶ φυσικὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὸ σχῆμα, παρουσιάζουσι δ' ἀλλοκότους τινὰς δυσμορφίας πολλακίς, θεωρῶ ἀναγκαῖον καὶ ἀπαραίτητον μέσον πρὸς θεραπείαν καὶ πρόληψιν πάσης ἐνδεχομένης δυσαρέστου συνεπείας, ἢ τοῦλάχιστον πρὸς τροποποίησιν τοιούτων πολυχρονίων δυσμορφιῶν, καταστρεφουσῶν τὴν σωματικὴν τῆς γυναικὸς καλλονὴν, τὴν εἰς ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους εἰσαγωγὴν τοῦ διζύγου, ὡς μόνου μεταξὺ τῶν γνωστῶν σημερον τῆς γυμναστικῆς ὀργάνων ἰκανοῦ, ἂν οὐχὶ ἐντελῶς, δι' εἰδικῶν καὶ ἀκινδύνων ἀσκήσεων νὰ θεραπεύσῃ πολυτετεῖς δυσμορφίας, κατὰ πολὺ ὅμως ἰκανοῦ νὰ τροποποιήσῃ καὶ βελτιώσῃ εἰς βαθμὴν ἀπίστευτον καὶ θαυμαστὸν τὰς τοιαύτας τοῦ στήθους, τῶν ὤμων καὶ τῶν νῶτων δυσμορφίας.

Τέλος θεωρῶ ὀφελιμώτατον καὶ ἀπαραίτητον νὰ εἰσαχθῶσιν εἰς ἅπαντα τὰ παρθεναγωγεῖα τοῦ Κράτους ἅπαξ τοῦλάχιστον τῆς ἐβδομάδος καὶ νὰ τελῶνται πολὺ ὥροι ἐκτὸς τῆς πόλεως πάντοτε ἐκδρομαί, εἰς μέρη εὐάερα καὶ τερπνά, ὧν εὐτυχῶς ἐν Ἑλλάδι ἀφθονία ὑπάρχει. Διὸτι ὁ μετὰ πολλῆς εὐλαβείας καὶ φειδωλείας τελούμενος σήμερον ἅπαξ ἢ καὶ δις τῆς ἐβδομάδος μικρὸς περίπατος, εἶνε μᾶλλον κατάλληλος διὰ γράϊας ὑπερεξικοντοῦτιδας, ἢ διὰ κοράσια. Νὰ ἐπιτρέπεται δὲ ὑπὸ τῶν συννοδῶν διδασκάλων ἢ διδασκαλισσῶν νὰ παίζωσιν ἐν ἀρμοδίαις θέσεσι διάφορα ἀρεστά καὶ τερπνά αἰ μαθῆτραι παιγνίδια, ὡς τὸ τόπι τὸ σχοινάκι, τὰ σκλαδάκια καὶ ἄλλα παρῶν γυμναστικῶν τοῦ σώματος ἐν γένει παιγνίδια, τηρουμένων, ἐννοεῖται, πάντοτε τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, πρὸς πρόληψιν παντὸς δυσαρέστου. ἐπειδὴ δὲ αἱ παιδιὰ αὐταὶ πολὺ ἀρέσκουσιν εἰς τὰ κοράσια, καλὸν εἶνε νὰ ἐπιτρέπεται καὶ ἐν τοῖς σχολείοις συχνὰ νὰ γίνωνται, πρὸς πληρεστέραν αὐτῶν ἀναψυχὴν καὶ τέρψιν κατὰ τὰ διαλείμματα.

Εὐχομαι πάντα ὅσα ἐγραψα περὶ τοῦ σπουδαιωτάτου τούτου θεματός νὰ μὴ παρῶσιν οἱ διδάσκαλοι, οἱ γονεῖς καὶ οἱ ἀρμόδιοι, ἐὰν ἀληθῶς ἐπιθυμῶσι τὴν σωματικὴν τῶν τέκνων καὶ μαθητρῶν βελτίωσιν καὶ τὴν τελείαν αὐτῶν ὑγείαν.

Κ. Α. ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ

## POLO A BICYCLETTE

Ὅπως εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς ἐφευρέσεως τοῦ δικύκλου (bicyclette) ἢ ἐπ' αὐτοῦ ἰσορροπία ἐθεωρήθη δυσκολοτάτη, τοιοῦτοτρόπως θὰ φανῇ περὶ σφόδρα παραδόξον, ὅτι κατῴρθωσαν νὰ παίζωσι μετὰ σφαίρας διὰ τοῦ τροχοῦ τοῦ ποδηλάτου, τὸ ὅποιν προὑποθέτει ἐντελῆ ἀκίνησιν. Καὶ ἔμως ὁ Ἄγγλος Wood κατῴρθωσε τοῦτο πρὸ τινων ἐτῶν καὶ κατήρτισε καὶ ἕμιλον ἐκ τεσσάρων ποδηλατῶν, οἵτινες ἐκέρδισαν πολλὰ βραβεῖα εἰς τὸ cycle-polo, ὅπως ὠνομάσθη ἡ παιδιὰ αὕτη. Ἐκ τῆς Ἀγγλίας μετεπήδησεν τὸ cycle-polo εἰς τὴν Γαλλίαν καὶ οἱ Παρισινοί, οἱ ὅποιοι τόσον ταχέως ἐξοικειοῦνται πρὸς πᾶσαν παιδιάν, ἀμιλλῶνται πρὸς τοὺς γείτονας αὐτῶν Ἄγγλους εἰς τοιοῦτον βαθμὸν, ὥστε νὰ δύνανται ν' ἀμφισβητήσωσι τὴν νίκην εἰς ἀγῶνας. Πρὶν ἢ δώσωμεν ἐξηγήσεις ἐπὶ τῆς παιδιᾶς, θεωροῦμεν καλὸν νὰ ἐκθέσωμεν τοὺς κανόνας, οἱ ὅποιοι καθιερώθησαν πρὸς διεξαγωγὴν ταύτης καὶ οἵτινες εἶνε οἱ ἑξῆς:

1) Ἐκάστη μερίς (παρτίδα) παίζεται εἰς δύο χρονικὰ διαστήματα ἐξ εἴκοσι λεπτῶν ἐκάστου μετὰ διαλείμματος τριῶν λεπτῶν.

2) Ὁ σκοπὸς (goal) συνίσταται ἐκ κιβωτίου 35-40 ἑκατ. πλάτους καὶ ὕψους 22 ἑκατοστῶν μετὰ ῥόπτρου ἐλευθέρου ὀπισθεν, τοῦ ὁποῦ προσαρμύζεται κωδωνίσκος.

3) Ἐπιτυγχάνεται εἰς σκοπὸς, ὅταν ἡ σφαῖρα ἐξακοντισθεῖσῃ ὑπὸ τινος παίκτης θέλει κτυπήσῃ τὸν κώδωνα.

4) Εἰς σκοπὸς μετρεῖ δέκα ἀριθμοὺς (πόντους) διὰ τὸ στρατόπεδον, τὸ ὅποιν ἐπέτυχε τοῦτον.

5) Ὁ Δικαιτητὴς θέτει τὴν σφαῖραν εἰς τὸ κέντρον δοθέντος δὲ τοῦ σημείου, εἰς ποδηλάτης ἐξ ἐκάστης ὁμάδος θέλει ἐφορμήσῃ ἐπ' αὐτῆς.

6) Αἱ ὁμάδες μετὰ τὴν σημείωσιν ἐνὸς σκοποῦ ἀλλάσσουσι θέσιν.

7) Ἡ σφαῖρα ὠθεῖται μόνον διὰ τοῦ προσθίου ἢ ὀπισθίου τροχοῦ ἀπαγορευομένων τῶν ῥάβδων.

8) Οἱ παῖκται δὲν δύνανται νὰ ὠθήσωσι τὴν σφαῖραν, οὔτε διὰ τῶν χειρῶν, οὔτε διὰ τῶν ποδῶν.

9) Παλαίουσιν οἱ παῖκται μόνον διὰ τῶν ὤμων, τῶν ἀγκῶνων καὶ τῶν γονάτων ἐπὶ τοῦ ποδηλάτου ὄντες,

10) Ἐν περιπτώσει ἀπευκταίου τινος ὁ δικαιτητὴς σταματᾷ τὴν παιδιάν διὰ τῆς λέξεως halte.

11) Οἱ ποδηλάται ὀφείλουσι πάραυτα τότε νὰ παύσωσι τὴν περαιτέρω ἐξακολούθησιν τῆς παιδιᾶς.

Τὸ halte ἀναφωνεῖται ἐν περιπτώσει τραυματισμοῦ παίκτη τινός.

13) Εἰς οἰανδήποτε διαφορὰν τῶν παικτῶν ἀποφαίνεται ὁ δικαιτητὴς.

14) Ἡ ἔξω τῶν ὀρίων ἐκσφενδονισθεῖσα σφαῖρα, ἔταν ἐπαναστέψῃ, δὲν λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν εἰς τὴν παιδιάν, ἐὰν δὲν ἤθελε θιγῆ ὑπὸ ποδηλατῶν ἀμφοτέρων τῶν στρατοπέδων.

15) Ἐν ἡ περιπτώσει τὸ κιβώτιον σκοποῦ τινος ὑπερησπίζετο διὰ μέσων ἀπηγορευμένων, ὁ δικαιτητὴς κρίνει ἐπὶ τῶν δοθέντων κτύπων καὶ ἂν ἀποδειχθῇ, ὅτι ὁ κτύπος ἐδόθη κατὰ παράβασιν τῶν ὅρων τῆς παιδιᾶς, καταδικάζεται ἡ τούτους ἀθετήσασα ὁμάς εἰς πρόστιμον 5 πόντων.

16) Ὑποβάλλεται εἰς πρόστιμον 5 πόντων ἡ ὁμάς, τῆς ὁποίας ὁ ποδηλάτης ἤθελε ὠθήσει τὴν σφαῖραν ἔχων τὸν ἕνα πόδα κατὰ γῆς.

17) Ἐὰν πέσῃ τις τῶν ποδηλατῶν δὲν δύναται νὰ διευθύνῃ τὸ ποδήλατόν του εἰς τὸ ἀντίπαλον στρατόπεδον, ἄλλως καταδικάζεται εἰς πρόστιμον 5 πόντων.

18) Ἐπιβάλλεται πρόστιμον ἐκ 5 πόντων εἰς τὴν ὁμάδα, ἡς ὁ ποδηλάτης ἤθελε μεταχειρισθῆ μὴ ἐπιτρεπόμενα μέσα πρὸ τοῦ ἀντιπάλου.

19) Ἡ σφαῖρα, τῆς ὁποίας γίνεται χρῆσις, εἶνε σκληρὰ, 7-8 ἑκατ. περίπου διαμέτρου βάρους 6 οὐγγίων καὶ κεκαλυμμένη ὑπὸ δέρματος.

Δὲν ὀρίσθησαν ἀκριβῶς οὔτε αἱ διαστάσεις τοῦ γηπέδου, ἐφ' οὗ διεξάγεται ἡ παιδιὰ, οὔτε τὸ ἔδαφος αὐτοῦ. Πρέπει ὅμως ὅσον τὸ δυνατόν, νὰ διδῆται εἰς αὐτὸ τὸ σχῆμα ὀρθογωνίου, μήκους 60 μέτρων καὶ πλάτους 25. Οἱ ἀριθμοὶ ὅμως οὗτοι ποικίλλουσιν ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ὁμάδων· διότι ἐκάστη ὁμάς δύναται νὰ σύγκεται ἐκ 2 ἢ ἐκ 4 παικτῶν. Ὅρος ἀπαραίτητος εἶνε, ὅτι τὸ ἔδαφος τοῦ γηπέδου πρέπει νὰ εἶνε ἐπίπεδον καὶ λεῖον. Προτιμᾶται τὸ ἐστρωμένον διὰ σανίδων, διότι ἡ σφαῖρα τότε κυλιέται πολὺ εὐκολώτερον. Τὰ ὄρια τοῦ γηπέδου ὀρίζονται δι' οἰουδήποτε μέσου ἐπὶ τοῦ σανιδώματος λ. χ. δύνανται νὰ χαραχθῶσι πρὸς τοῦτο γραμμαὶ διὰ κλωθιάς. Τὰ κιβώτια τῶν σκοπῶν τίθενται εἰς

ἀπόστασιν 3-4 μέτρων ἀπὸ τῶν πλευρῶν, τῶν ὀριζουσῶν τὸ πλάτος τοῦ ὀρθογωνίου.

Ἐφ' οὗ ταῦτα ἤθελον διευθετηθῆ τοιοῦτοτρόπως, συρρίζει ὁ δικαιτητὴς καὶ οἱ παῖκται τοποθετοῦνται πρὸ τοῦ κιβωτίου τοῦ σκοποῦ τῶν παραπλεύρως ὁ εἰς τοῦ ἄλλου καὶ κατὰ σειρὰν, ἔχοντες τὸν ἕνα πόδα ἐπὶ τῆς γῆς, τὸν ἄλλον ἐπὶ τοῦ ἀναβατήρος καὶ διηυθετημένα τὰ ποδήλατα κατὰ τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος, ἔτοιμοι πρὸς ἐπιθέσιν. Συρρίζει τότε ἐκ δευτέρου ὁ δικαιτητὴς καὶ ἀρχεται ἡ ἐπιθέσις· εἰς τῶν ποδηλατῶν (ἢ οἱ δύο, ἂν ἡ ὁμάς σύγκεται ἐκ τεσσάρων) ἐφορμᾷ ἐπὶ τῆς σφαίρας προσπαθῶν νὰ ὠθήσῃ ταύτην εἰς τὸν σκοπὸν τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος καὶ κτυπήσῃ διὰ ταύτης τὸ ῥόπτρον τοῦ κώδωνος τοῦ ἀντιθέτου σκοποῦ, ἐνῶ ὁ ἕτερος φυλάττει τὸν σκοπὸν, ὅπως ὑπερασπίζηται τὰς ἐπιθέσεις τῶν ἀντιπάλων. Καλεῖται goal ὁ φύλαξ τοῦ σκοποῦ, οἱ δὲ ἄλλοι παῖκται rush.

Ἐὰν οἱ ποδηλάται εἰσι λίαν ἐξησκημένοι, παρίσταται τις πρὸ θεάματος, εὐθὺς συναρπάζοντος καὶ συγκινούντος τοὺς θεατάς. Αἱ ἐπιθέσεις καὶ μετὰ χάριτος γινόμεναι κινήσεις, τὰ στηρίγματα ἐπὶ τοῦ προσθίου ἢ ὀπισθίου τροχοῦ τοῦ ποδηλάτου πρὸς ὠθησιν τῆς σφαίρας, ἡ ἀγωνία καὶ ἡ ἀμιλλα πρὸς συνάντησιν τῆς σφαίρας, ἡτις κυλιέται δεξιὰ καὶ ἀριστερά, ἀποτελεῖ τέρψιν σπανίαν. Τὸ ποδήλατον μεταξὺ τῶν κνημῶν τῶν ποδηλατῶν ὁμοιάζει πρὸς ἵππον, ὅστις ὡς ἐξ ἐνστίκτου ὑπακούει εἰς πᾶσαν κίνησιν ἢ διευθύνσιν ὑπὸ τοῦ ποδηλάτου αὐτῷ δοδομένην. Ἐπὶ τέλους ὁ κώδων ἤχη· ἐκέρδισε μία ἐκ τῶν ὁμάδων ἡ σφαῖρα τοποθετεῖται εἰς τὸ μέσον καὶ ἡ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται.

Διὰ τῆς δεξιότητος τῶν ποδηλατῶν καὶ τῆς τελειότητος τῆς τακτικῆς ἀποφεύγονται αἱ συγκρούσεις καὶ αἱ πτώσεις, αἰτινές εἰσι λίαν σπάνιαι. ὅταν οἱ παῖκται καταλλῆλως ἐξασκηθῶσιν.

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ LAWN - TENNIS

Ὁδονγία  
διὰ τὴν παιδιάν τῶν δύο παικτῶν.

Παραλαμβάνομεν ἕνα ἀρχάριον, ὅστις καθ' ἑλθὸν του τὴν ζωὴν δὲν ἤγγισε βρακέτταν, καὶ θὰ προσπαθήσωμεν δι' ὀλίγων μαθημάτων νὰ τὸν

κάτωθεν να παίξει αρκετά εύπροσώπως Tennis, συμφώνως πρὸς τοὺς καθωρισμένους κανόνας.

Ἡ πρώτη συμβουλή ἦν θὰ τῆ παράσχωμεν εἶνε νὰ μὴ χάνη πᾶσαν τυχὸν παρουσιαζομένην εὐκαιρίαν τοῦ νὰ παρακολουθῆ τὸ παιγνίδιον τῶν καλῶν παικτῶν, καθόσον αὐτὸ καὶ μόνον εἶνε τὸ καλλίτερον μάθημα, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ λάβῃ.

Ἄφου προμηθευθῆ μίαν καλὴν βακέτταν καὶ δωδεκάδα τινα σφαιρῶν, θὰ χαράξῃ τὰς διαστάσεις τῆς αὐλῆς του συμφώνως τοῖς κεκανονισμένοις καὶ θὰ ἀρξῆται ἐφαρμόζων τοὺς κανόνας, οὓς ὑποτίθεται ὅτι ἐμελέτησε μετὰ πολλῆς προσοχῆς.

Ὁ *servant* ἀρχίζει τὴν παρτίδα· ἡ *service* ἀνήκει εἰς ἐκεῖνον ὅστις τὴν ἐκερδήσε κορῶνα ἢ γράμματα. Ἵποθέσωμεν ὅτι ἐκερδήσατε· ἔχετε τὸ δικαίωμα τῆς ἐκλογῆς τῆς *service* ἢ τοῦ μέρους τῆς αὐλῆς, ἕπερ παρουσιάζει κατὰ τὴν γνώμην σας πλεονεκτήματα τινα, ἀναλόγως τῆς φύσεως τοῦ ἐδάφους, τῆς θέσεως τοῦ ἡλίου ἢ τῆς διευθύνσεως τοῦ ἀνέμου. Ἐξελέξατε τὴν *service*. Τοποθετήσατε εἰς τὸ δεξιὸν μέρος μετὰ τὸν ἕνα πόδα ἐκτὸς τῆς γραμμῆς τῆς βάσεως καὶ τὸν ἕτερον ἐπὶ οἰουδήποτε μέρους τῆς γραμμῆς ταύτης μετὰ τῆς γραμμῆς τοῦ ἡμιαυλίου καὶ τῆς πλαγίας γραμμῆς. Κρατεῖτε τὴν βακέτταν σας ὀλίγον κεκλιμένην, στρέφοντες τὸν ἀριστερὸν ὄμω πρὸς τὸ μέρος τοῦ δικτύου καὶ τὸ πρόσωπον πρὸς τὸ μέρος τῆς αὐλῆς· λαμβάνετε δύο ἢ τρεῖς σφαῖρας εἰς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα, ἀναρρίπτετε μίαν ἐξ αὐτῶν καὶ τὴν κτυπάτε διὰ τῆς βακέττας ἀρκετὰ ἰσχυρῶς, ὥστε νὰ διέλθῃ ὑπὲρ τὸ δίκτυον καὶ νὰ πέσῃ εἰς τὸ μέρος τῆς αὐλῆς, τὸ διαγωνίως ἀντίθετον καὶ περιλαμβανόμενον ὑπὸ τῆς γραμμῆς τῆς *service*, τοῦ ἡμιαυλίου καὶ τῆς πλαγίας γραμμῆς (ἄρθρ. 1)· τὸ κτύπημα πρέπει νὰ δίδηται διὰ τοῦ ὄμου καὶ οὐχὶ διὰ τοῦ ἀντιβραχίου· διὰ νὰ τὸ κατορθώσητε, τηρεῖτε τὸν βραχίονα ἐλαφρῶς τεταμένον, τὴν πυγμὴν εὐθείαν καὶ τὰ γόνατα κεκαμμένα. Ἄν μετὰ τὸ πρῶτον κτύπημα δὲν ἐπιτύχητε τὰς δύο ταύτας περιπτώσεις, νὰ ῥίψητε δηλονότι τὴν σφαῖραν ὑπεράνω τοῦ δικτύου καὶ ἐντὸς τῶν ὑποδειχθέντων ὁρίων, ὁ ἀντίπαλός σας θὰ φωνάξῃ: **λάθος**· καὶ δικαιοῦσθε νὰ δοκιμάσητε καὶ ἐκ δευτέρου· ἂν δὲ καὶ πάλιν ἀποτύχητε, ὁ ἀντίπαλός σας μετὰ ἕνα πόντον. Ἐπαναρχίζετε

δέ, ἀλλ' ἀφου ἀλλάξητε μέρος· ἂν ὅμως τὸν ἀντίπαλόν ἐπιτύχητε, ὁ ἀντίπαλός σας ὀφείλει νὰ σὰς ἐπαναρίψῃ τὴν σφαῖραν ὑπεράνω τοῦ δικτύου, κτυπῶν αὐτὴν μετὰ τὴν πρῶτην ἀναπήδησιν οὕτως, ὥστε αὐτὴ νὰ πέσῃ ἐντὸς τῶν ὁρίων τῆς αὐλῆς σας. Τότε εἶνε ἡ σειρά σας νὰ τὴν κτυπήσητε ἐκ νέου εἴτε διερχομένην (στὸ φτερό, *de volée*), εἴτε μετὰ τὴν πρῶτην ἀναπήδησιν, ἀλλ' οὐδέποτε προτοῦ ὑπερβῆ τὸ δίκτυον, ἀποστελλόντες αὐτὴν ἐντὸς τῶν ὁρίων τῆς αὐλῆς τοῦ ἀντιπάλου σας καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου συμβῆ λάθος τι ἐκ τῶν ὑπὸ τοῦ ἄρθρου 12 προβλεπομένων, ὁπότε ὁ ἀντίπαλος τοῦ διαπράξαντος τὸ λάθος μετὰ ἕνα πόντον· ἐξακολουθοῦσι δὲ οὕτω μέχρις οὐ μίαν παιδιὰ κερδηθῆ ἢ χαθῆ (ἄρθρ. 14). Τότε ὁ ἀντίπαλός σας γίνεται ὁ *servant* καὶ σεις ὁ *lanceur* καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου μία σειρά κερδηθῆ ἢ χαθῆ (ἄρθρ. 17).

Σεις τότε θὰ κτυπήσητε τὴν ὑπὸ τοῦ *servant* ῥιφθεῖσαν σφαῖραν, ἀφου αὐτὴ ἐγγίσῃ γῆν, διότι δὲν ἔχετε τὸ δικαίωμα νὰ τὴν κτυπήσητε ἐν τῇ πτῆσει τῆς, πρὶν γίνῃ ἡ *service*. Ἐρχεται ἡδὴ ἡ σειρά σας νὰ γίνητε *lanceur*· μόλις ἡ σφαῖρα ἀναχωρήσῃ, ἐκ τῆς βακέττας τοῦ *servant*, θέον ἐκ πρώτης ὄψεως νὰ προμαντεύητε τὸ μέρος ἐνθα θὰ πέσῃ. Ἄν προτίθεσθε νὰ δώσητε ἰσχυρὸν διὰ τοῦ ὄμου κτύπημα διὰ νὰ πάρετε ζυστὰ τὸ δίκτυον, τότε ἀπομακρυνθῆτε ὅσον τὸ δυνατόν τοῦτου. Ἐν γένει ἡ καλλίτερα θέσις εἶνε 2 μέτρα περίπου ὀπισθεν τῆς γραμμῆς τῆς *service*· ἐκ τῆς θέσεως ταύτης δύνασθε νὰ τρέξητε πρὸς συνάντησιν τῆς σφαῖρας, ἂν αὐτὴ δὲν ἔχῃ ἀρκετὸν ὄρομον. Ἄν ἡ *service* εἶνε εὐκολος, ἕπερ συμβαίνει ἂν ὁ ἀντίπαλος φοβούμενος νὰ δώσῃ κτύπημα διὰ τοῦ ὄμου, περιορίζεται νὰ ῥίπτῃ τὴν σφαῖραν ὑπεράνω τοῦ δικτύου διαγράφων μεγάλην καμπύλας, ὁπότε ἔχετε καιρὸν νὰ λάβητε καλὴν στάσιν διὰ νὰ τὴν ὑποδεχθῆτε, τότε ἐπωφεληθῆτε τῆς περιστάσεως νὰ τὴν ῥίψητε οὕτως, ὥστε νὰ πέσῃ εἰς τὴν γωνίαν τὴν μάλλον ἀπομακρυσμένην τοῦ μέρους ἐνθα εὐρίσκειται ὁ ἀντίπαλός σας· κάμετέ τον νὰ τρέχῃ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον· οὕτω θὰ δυνηθῆτε νὰ πλησιάσητε, οὐχὶ ὅμως καὶ παρὰ πολὺ, τὸ δίκτυον, καὶ θὰ ἐτοιμασθῆτε νὰ ἐπαναστρέψῃτε τὴν σφαῖραν πρὸς τὴν ἑτέραν γωνίαν· ἢ ἂν ὁ ἀντίπαλός σας προβλέπων τὸ κτύπημα ὄρησεν ὅπως

δεχθῆ τὴν σφαῖραν εἰς τὴν γωνίαν ταύτην, ἀλλάσσετε τακτικὴν καὶ τὴν ἐπαναρρίπτετε πρὸς τὴν γωνίαν, ἣν οὗτος πρὸ μικροῦ ἐγκατέλειψεν.

Ἀπωθήσατε τὸν ἀντίπαλόν σας πάραυτα καὶ ὅσον τὸ δυνατόν μακρότερον ἐπὶ τῆς γραμμῆς τῆς βάσεώς του· προχωρήσατε ταυτόχρονως μέχρις ὅτου ἐλθῆτε εἰς θέσιν νὰ δύνασθε νὰ κτυπήσητε τὴν σφαῖραν ἐν τῇ πτῆσει τῆς (*de volée*) καὶ τότε δι' ἀπλοῦ κτυπήματος διαδιδάσατε τὴν σφαῖραν κατ' ὄρθην γωνίαν καὶ ὅσον τὸ δυνατόν πλησιέστερον τοῦ δικτύου, ἢ διὰ μεμονωμένου κτυπήματος ἀποστείλατέ τὴν ὅσον τὸ δυνατόν μακρότερον, ἀλλὰ προσέξατε καλῶς πρὶν ἢ προχωρήσητε πολὺ νὰ δώσητε τοιοῦτον κτύπημα, ὥστε νὰ μὴ δυνηθῆ ὁ ἀντίπαλός σας νὰ τὸ προλάβῃ, διότι δυνατόν νὰ ἐπαναστρέψῃ τὴν σφαῖραν ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν σας, ὁπότε δὲν θὰ ἔχῃτε καιρὸν νὰ ὀπισθοχωρήσητε διὰ νὰ τὴν κτυπήσητε ἐκ νέου.

Εἶνε λίαν ἐνδιαφέρον νὰ μεταβαίνητε διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ εἰς τὸ μέρος, ἐνθα μέλλετε νὰ δεχθῆτε τὴν σφαῖραν.

#### Ὁδηγία διὰ τὴν παιδιὰν τῶν τεσσάρων παικτῶν.

Αἱ αὐταὶ ἀρχαί, μετὰ τινῶν μικρῶν τροποποιήσεων, ἐφαρμόζονται καὶ εἰς τὴν διπλὴν παιδιάν.

Ἐξελέξατε ἕνα σύντροφον· συνεννοεῖσθε μετ' αὐτοῦ διὰ τὴν ἐκλογὴν τῆς *service*. Μεθ' ἑκαστον ἀναγνωρίζομενον σφάλμα, ἢ μεθ' ἑκαστον σημειούμενον πόντον, ἀλλάσσετε τὰ μέρη τῆς αὐλῆς καὶ σερβίρετε εἰς τὸν ἕτερον ἀντίπαλον.

Οἱ σύντροφοι ὀφείλουσι νὰ ἔχωσιν ὑπ' ὄψιν τὸν ὅτι δὲν ἀποτελῶσιν εἰμὴ ἕνα παίκτην· διὰ νὰ ἀποφεύγῃσι τὰ ἀνωφελῆ κτυπήματα ὀφείλουσι νὰ εἰδοποιῶνται ἐγκαίρως περὶ τῆς ὑποδοχῆς τῆς σφαῖρας, φωνάζοντες: **ἰδικὴ σου ἢ ἰδικὴ μου**. Δύνασθε δὲ ἀπ' αὐτοῦ νὰ προῖδητε τὰς συνεπείας, ἂν καὶ οἱ δύο παῖκται ὁρμῶσι ταυτόχρονως διὰ νὰ δεχθῶσι τὴν σφαῖραν· ἀφεύκτως θὰ σφάλλωσιν ἀμφοτέροι. Ὁ καλλίτερος κανὼν πρὸς ἀποφυγὴν τοιούτων ἀπροόπτων, εἶνε ὁ ἑξῆς: ὁ σύντροφος τοῦ *servant* δὲν πρέπει νὰ πλησιάζῃ πολὺ τὸ δίκτυον, ὅπως πολλοὶ συνειθίζουσι, διὰ νὰ ἀνακόπτωσι τὰς σφαῖρας, νὰ τὰς κτυπῶσιν ἐν τῇ

πτῆσει τῶν (*de volée*) καὶ νὰ ἀλληλοπροκαλῶνται τίς ἐκ τῶν δύο ἐδῶκε καλλίτερα κτυπήματα τῶν τοῦ συντρόφου του ἢ τίς ὑπῆρξεν ὁ αἴτιος τῶν σφαλμάτων. Ἡ θέσις, ἣν θέον νὰ καταλαμβάνῃ διὰ νὰ εἶνε ἀληθῶς χρήσιμος, εἶνε ἡ πλησίον τῆς πλαγίας γραμμῆς· ἡ θέσις αὕτη ὑπερασπίζει τὸ μέρος τοῦτο τῆς αὐλῆς καὶ δύναται εὐκόλως νὰ δέχῃται ἐκεῖθεν τὰς σφαῖρας *de volée*. Ὁ σύντροφος τοῦ *lanceur* θέον νὰ ὀπισθοχωρῆ διὰ νὰ προλαμβάνῃ τὰς σφαῖρας, αἵτινες πίπτουσι μακρὰν, ἂν ἡ *service* εἶνε μικρὰ καὶ νὰ τοποθετῆται ἐμπρός, ἀλλὰ πάντοτε πλησίον τῆς πλαγίας γραμμῆς, ἂν ὁ ἀντίπαλός του ἀπωθῆται πρὸς τὴν γραμμὴν τῆς βάσεως.

Συνειθίσατε νὰ κτυπάτε ἐλαφρῶς τὴν σφαῖραν.

Ἀσκήθητε νὰ στέλλητε τὴν σφαῖραν εἰς ὕψος 50 ἐκ. περίπου· εἰς τὰς διπλὰς ὅμως παρτίδας, ὁπότε εἰς τῶν παικτῶν εὐρίσκειται ἕτοιμος νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν εἰς τὸ φτερό (*de volée*), ἀποστείλατέ τὴν ἀρκετὰ ὑψηλὰ, ὥστε νὰ μὴ δύναται νὰ τὴν φθάσῃ.

Μὴ χάνετε καιρὸν ὑποδεχόμενοι τὴν σφαῖραν καὶ μὴ περιμένετε νὰ φθάσῃ τὸ ἀνώτατον σημεῖον τῆς ἀναπηδήσεώς της, καθόσον θὰ δώσητε καιρὸν εἰς τὸν ἀντίπαλόν σας νὰ προλάβῃ τὸ κτύπημα. Οἱ πλείονες τῶν καλῶν παικτῶν ἀντιβάλλουσι κτυπῶντες τὴν σφαῖραν ἡμιπετομένην (*à demi volée*), τοῦτέστι τὴν στιγμὴν καθ' ἣν ἐγκαταλείπει τὸ ἔδαφος. Ἐπιτυχάνουσι οὕτω μεγάλην ταχύτητα κατὰ τὴν ἀντιβολήν, ἣτις δὲν ἐπιτρέπει εἰς τὸν ἀντίπαλον νὰ προφυλαχθῆ.

Κατὰ τὴν ἐν τῇ πτῆσει ἀντιβολήν (*retour de volée*) μὴ κτυπάτε τὴν σφαῖραν· ἀρκεῖ νὰ θέσητε πρὸ αὐτῆς τὴν βακέτταν, χωρὶς νὰ κάμνητε ἄλλην ἐπιδοθητικὴν κίνησιν, διὰ νὰ τὴν ἀπωθήσητε· ὁ συνδυασμὸς τῶν ἐλαστικότητων τῆς βακέττας καὶ τῆς σφαῖρας θὰ ἀρκέσωσι διὰ νὰ ἀντιβληθῆ αὕτη ἰσχυρῶς.

Ἀσκήθητε νὰ ἀποκτῆσητε τὴν συνήθειαν νὰ τοποθετῆτε (*placer*) τὴν σφαῖραν, τοῦτέστι νὰ βάλλετε αὐτὴν εἰς οἰουδήποτε μέρος τῆς αὐλῆς θέλετε. Μελετώντες καὶ ἀσκούμενοι ἐπιμόνως εἰς τὰ διάφορα κινήματα θὰ τὸ κατορθώσητε.

Ἡ δυσκολωτέρα βολὴ εἰς ἀντιβολήν εἶνε ἡ βαλλομένη ἀπὸ τοῦ ὄμου, καθ' ἣν ἡ μὲν σφαῖρα κρατεῖται διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς, ἢ δὲ βακέττα κτυπᾷ αὐτὴν ἰσχυ-

ρως, τηρουμένη υπέρ την κεφαλήν. Ἡ σφαίρα τότε διέρχεται **ξυστά** τὸ δίκτυον καὶ κατευθύνεται κατ' εὐθείαν γραμμὴν ἐκ τῆς χειρὸς εἰς τὸ σκοπευθὲν σημεῖον, χωρὶς νὰ κάμῃ καμπύλην καὶ μὲ ταχύτητα τοιαύτην, ὥστε μόλις ἐγγίση τὸ ἔδαφος ἀναπηδᾷ κατ' ἐλαχίστην γωνίαν σχεδὸν ὀλισθαίνουσα ἐπ' αὐτοῦ. Διὰ νὰ ἀντιβληθῇ ἢ τοιαύτη βολὴ πρέπει νὰ τοποθετεῖτε τὴν βρακέτταν πρὸ τῆς σφαίρας καθ' ἣν στιγμὴν αὕτη ἐγγίξῃ τὸ ἔδαφος· τοῦτο ἀπαιτεῖ μεγάλην ἀκρίβειαν ὀφθαλμοῦ καὶ ἐπομένως πολλὴν ἐξάσκησιν.

Ἐσάκις δύνασθε ἀνακόπτετε (coupez) τὴν σφαῖραν. Πρὸς τοῦτο ὠθεῖτε τὴν βρακέτταν διὰ τοῦ καρπού, κινῶντες αὐτὴν ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω ἢ σφαῖρα κτυπωμένη οὕτω στρέφεται περὶ ἑαυτὴν ταχέως, ἐγγίζουσα δὲ τὴν γῆν κάμνει πολὺ μικρὰς ἀναπηδήσεις, ἀντιβαλλομένη λίαν δυσκόλως.

Διὰ νὰ ἀντιβάλητε σφαῖραν ἀνακοπτομένην (coupée) πρέπει νὰ τὴν κινήσητε ἡμιπετωμένην (à demi volée) σχεδὸν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ἔδαφους πλήττοντες αὐτὴν ὀλίγον ὀριζοντιῶς.

Κρατῶντες τὴν βρακέτταν σας ὀριζοντιῶς καὶ κινῶντες τὴν σφαῖραν ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω, ἐπιτυχᾶνετε τὸ λεγόμενον **στρεπτὸν** κτύπημα (coup tourné, twist), τὸ ὅποσον κάμνει τὴν σφαῖραν νὰ διαγράψῃ πλαγίαν καμπύλην καὶ νὰ ἀναπηδήσῃ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἀφοῦ ἐγγίση τὸ ἔδαφος.

Ἐπειδὴ ἀπασα ἡ τέχνη τοῦ Lawn-Tennis συνίσταται εἰς τὸ νὰ ἀπατᾶται ὁ ἀντίπαλος προκειμένου περὶ τῆς διευθύνσεως ἢν μέλλει ν' ἀκολουθήσῃ ἢ σφαῖρα καὶ ν' ἀδυνατεῖ ἐπομένως νὰ τὴν ἀντιβάλλῃ, πρέπει πάντοτε νὰ παρακολουθεῖτε τὰς κινήσεις τῆς βρακέττας του καὶ ἂν ἀντιληφθεῖτε τὸ κτύπημα ὅπερ μέλλει νὰ δώσῃ, νὰ λαμβάνετε τὴν κατάλληλον θέσιν, ὅπως ἀντιβάλλητε ἂν ἡ σφαῖρα εἴνε **ἀνακεκομμένη** (coupée) σταθῆτε πολὺ ὀπίσθεν τοῦ μέρους ἔνθα ὑπολογίζετε ὅτι θὰ πέσῃ, διότι θὰ ἀναπηδήσῃ πολὺ ὀλίγον καὶ δύνασθε νὰ τρέξῃτε πρὸς αὐτήν. Ἄν εἴνε **στρεπτὸν κτύπημα πρὸς τὰ ἄνω** (coup tourné en dessus), σταθῆτε πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ μέρους ἔνθα ὑπολογίζετε ὅτι θὰ πέσῃ, ἂν δὲ εἴνε **στρεπτὸν κτύπημα πρὸς τὰ κάτω** (coup tourné en dessous), ἀριστερὰ. Παικτικῶς,

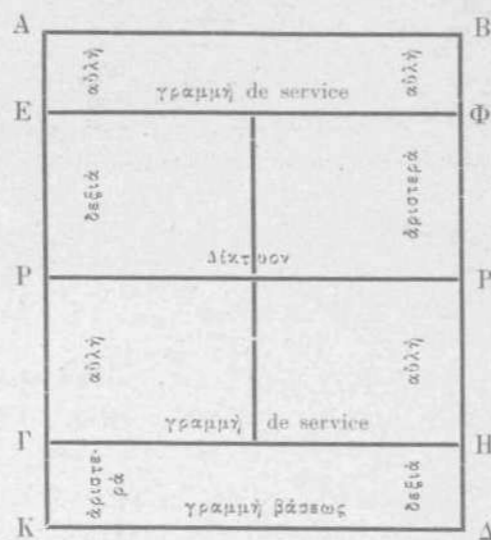
ἀντιλαμβάνομενος τὸν τρόπον τοῦ παίζειν τοῦ ἀντιπάλου του, θὰ κρίνῃ εὐκόλως ποῦ πρέπει νὰ ἴσταται κατὰ τὰς διαφόρους περιόδους τῆς παιδιᾶς, ἵνα ἀνακόπῃ καὶ ἀντιβάλλῃ τὰς βολὰς του.

Τὸ Lawn-Tennis ἐπομένως εἴνε μία πάλη συνεχῆς, προσσχῆς, εὐκαμψίας καὶ ἐπιδεξιότητος, ἐξασκοῦσα τὴν σταθερότητα τοῦ βλέμματος καὶ τῆς χειρὸς καὶ ἀπαιτοῦσα ψυχραιμίαν, καλὰς κινήμας καὶ καλοὺς πνεύμονας· ἡ εὐκολία καὶ ἡ ἐλαφρότης εἰς τὰς κινήσεις, ἰδοὺ ἢ χάρις τοῦ Lawn-Tennis. Διὰ τοῦτο ἢ εἰς αὐτὸ ἀσκήσεις εἴνε ἐπίσης προσφιλεῖς καὶ εἰς τὰς γυναῖκας καὶ εἴνε ἐκ τῶν σπανίων ἐν ὑπαίθρῳ παιδιῶν, καθ' ἃς οἱ νέοι ἀμφοτέρων τῶν φύλων δύνανται νὰ συνασκῶνται.

**Ἔργα τῆς παιδιᾶς.**

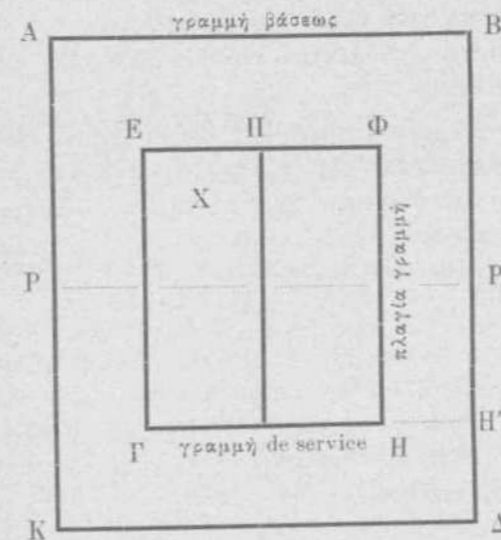
Ταῦτα εἴνε: τὸ σφαιρόπληκτρον, (βρακέττα, raquette), αἱ σφαῖραι (balles), τὸ δίκτυον (filet), καὶ τὰ ὑποδήματα μὲ πέλματα ἐκ καουτσούκ τὰ κοινῶς λεγόμενα ὑποδήματα τοῦ Lawn-Tennis. Ἐνδυμασία δὲ χιτῶν καὶ περισκελῆς συνήθως ἐκ λευκοῦ μαλλίνου ὑφάσματος.

**Διάγραμμα τοῦ χώρου τῆς παιδιᾶς διὰ δύο παίκτας.**



- KA = 23,80
- BP = 11,90
- PH = 6,40
- HΔ = 5,50

**Διάγραμμα τοῦ χώρου τῆς παιδιᾶς διὰ τεσσάρων παίκτας.**



- KA = 23μ.80
- BP = 11μ.90
- PH' = 6μ.40
- H'Δ = 5μ.50
- EΦ = 8μ.26
- EΠ = 4μ.13

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΑΦΗΣ

**ΟΙ ΝΑΥΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ ΧΑΒΡΗΣ**

Κατὰ τὴν 18ην Αὐγούστου 1839 —πρὸ ἐξήκοντα ἢ ἑπτά εἰσὼν— ἡ πόλις τῆς Χάβρης ἔγινε ἑορτήν. Ἐπὶ τοῦ παλαιοῦ πύργου, Φραγκίσκου τοῦ Α'. λαμπρῶς ἐστολισμένου σημαῖαι ἐκυμάτιζον, ἐπὶ δὲ τῆς προκυμαίας πλήθος λαοῦ συνωθεῖτο, ὅπως ὅσῳ τὸ δυνατόν καλῆτερον, ἴδῃ τοὺς πρώτῃν ἤδη φορὰν διοργανουμένους ναυτικούς ἀγῶνας ἐν τῇ λιμένι τῆς Χάβρης.

Διοργανωτὴς τῆς ἑορτῆς ταύτης ἦτο ὁ κ. Louis Lebaudy, ὅστις εἶχε κατοικήσει εἰς τὴν νήσον Wight καὶ παρευρεθῆ εἰς διαφόρους ἀγγλικούς ναυτικούς ἀγῶνας.

Τοιοῦτοτρόπως ἰδρύθη ὁ πρώτος ναυτικός ἀγὼν τῆς Χάβρης. Τὸ πρόγραμμα περιελάμβανε δύο μόνον ἀγῶνας: ἓνα δρόμον pirogues-φαλαίνιδων καὶ ἕτερον μονοξύλων διὰ κώπης. Δι' ἐκάστην σειράν εἶχον ὀρισθῆ ὡς βραβεῖον 400 φρ. ποσότης μικρὰ ἐν συγκρίσει πρὸς τὰς διδομένας κατὰ τοὺς σημερινούς ἀγῶνας. Ἡ ἑορτὴ αὕτη καίτοι πρωτοφανῆς ἔσχε τοιαύτην ἐπιτυχίαν ὥστε ἀπεφασίσθη ἀμέσως νὰ δοθῇ δευτέρα τοιαύτη, διὰ τὴν ὅποιαν συνήθροισαν πύραυτα 4500 φράγκα.

Τὰ πράγματα ὅμως δὲν ἔμειναν ἕως ἐδῶ, ἀλλ' ὅπως ἐξασφαλίσωσι τὴν περιοδικὴν ἀνανέωσιν τῶν ἑορτῶν τούτων, ἀπεφάσισαν τὴν ἱδρυσιν Συλλόγου, ὅστις ἢ ἐτησίᾳ συνδρομῇ ὀρίσθη εἰς 50 φράγκα καὶ ὅστις ἐπωνομάσθη Σύλλογος τῶν ναυτικῶν ἀγῶνων τῆς Χάβρης.

Ὁ κ. L. Lebaudy — ὅστις τὸ ὄνομα ὀφείλει νὰ ἐμφαίνεται εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν ἐν τῇ βίβλῳ τοῦ yachting — μετέβη τότε εἰς Παρισίους ὅπως ζητήσῃ παρὰ τοῦ πρίγκηπος τοῦ Joinville τὴν εὐμενῆ αὐτοῦ προστασίαν καὶ τοῦ προσφέρῃ τὸν τίτλον τοῦ ἐπιτίμου προέδρου. Μὴ ἀρκοῦμενος εἰς τὸ νὰ παράσχῃ τὴν ὑψηλὴν αὐτοῦ προστασίαν εἰς τὸν νέον σύλλογον — τὸν πρώτον ὅστις συνέστη ἐν Γαλλίᾳ— ὁ πρίγκηψ τοῦ Joinville, ὤρισεν ἐν βραβεῖον 2000 φράγκων διὰ τὸν δρόμον τῶν pilotes-lamaneurs, ὅστις εἴνε καὶ σήμερον εἰς τῶν ὠραιότερων καὶ τῶν πλέον ἐνδιαφερόντων ναυτικῶν ἀγῶνων τῆς Χάβρης.

Τὰ μέλη ὁσημέρα καθίσταντο πολυάριθμα. Μεταξὺ δὲ τῶν ἱδρυτῶν τοῦ Συλλόγου τῶν Ναυτικῶν Ἀγῶνων τῆς Χάβρης, ἀναφέρομεν τὰ τῶν κκ. τοῦ βαρῶνου de Mackau, τότε ὑπουργοῦ τῶν ναυτικῶν, τοῦ Lacave-Laplague, ὑπουργοῦ ἐπὶ τῶν ναυτικῶν, τοῦ ἀντιναυάρχου Baudin, τοῦ ἀντιστρατήγου d'Houdetot, ὑπαπιστοῦ τοῦ βασιλέως, τοῦ de la Gâtinerie, γενικοῦ διοικητοῦ τοῦ ναυτικοῦ, τοῦ Roux, μέλους τοῦ ἀνωτέρου συμβουλίου τοῦ ἐμπορίου, τοῦ Gordon, προξένου τῆς Ἀγγλίας, καὶ πολλῶν ἄλλων ἐξεχόντων προσώπων ἐν οἷς τὸ τοῦ Ἀλφόνσου Κάρρ, τοῦ «ἀρχαιοτέρου τῶν canotiers» καὶ ἰδιοκτῆτου τοῦ πρώτου Γαλλικοῦ πλοίου ὅπερ ἐνίκησε τοὺς Ἀγγλοὺς εἰς τοὺς ναυτικούς ἀγῶνας τῆς Χάβρης.

Εἰς τὰ ὑπὸ τὸν τίτλον «Βιβλίον τοῦ πλοίου» δημοσιευθέντα ἀπομνημονεῦματα, ὁ εὐφυῆς συγγραφεὺς τῶν Σφηγγῶν διηγεῖται, ἐπ' εὐκαιρίᾳ τῶν Ναυτικῶν Ἀγῶνων τῆς Χάβρης, τὸ ἐξῆς περιεργον ἀνέκδοτον:

«Εἰς τινὰ τῶν ἀγῶνων τούτων, καθ' ὃν χρόνον ἐπρόκειτο νὰ προσδιορισθῇ ἡ ὑπηρεσία ἢν ὀφείλει νὰ ἐκτελέσῃ ἕκαστος μέλος τοῦ συλλόγου, μοι ἀνετέθη ἡ διοίκησις μικροῦ τινος ἀτμοπλοίου, ἀνήκοντος εἰς τὸν ἱκανὸν κατασκευαστὴν Mazeline, ὅπως ἐπιτηρῶ τὴν τάξιν εἰς τὸν λιμένα. Σημειωτέον δ' ὅτι εἶχον εὐτυχῶς «ὑπὸ τὰς διαταγὰς μου», ἀνθρώπους πολὺ ἐπιδεξιωτέρους ἐμοῦ.

«Ὁ κ. Thiers, ὅστις παρευρίσκειτο εἰς τοὺς ἀγῶνας, ἐξέφρασεν εἰς τὸν πρόεδρον, ὅστις, νομίζω, ἔτι ἦτο ὁ d'Houdetot, τὴν ἐπιθυμίαν νὰ παρατηρήσῃ λεπτομερείᾳ τινὰς πλησιέστερον καὶ νὰ διατρέξῃ τὸν λιμένα. Σημειόν τι μὲ ἀνεκάλεσον εἰς τὴν ξηράν, καὶ ἐδέχθη τὸν κ. Thiers εἰς τὸ πλοῖον περιήγαγον αὐτὸν ἐφ'

δσον ήθελε και τή εδωκα — έφ' όσον αί έρωτή-  
σεις αυτού δέν ήσαν άνωτεροι των γνώσεών μου  
— πάσας τās εξήγησεις άς μοί εξήγησε. Μετά  
μίαν περίπου ώραν, ένφ εύρισκόμεθα εις τό ήμισυ  
της όδοϋ της Trouville, με παρεκάλεσε να  
επιστρέψωμεν.

« — Μήπως, τή λέγω, δε θέλετε να συναν-  
τήσητε τον κ. Guizot, όστις εύρίσκεται εν  
Trouville;

« — Όχι, απεκρίθη αλλά θα σας όμολογήσω  
ότι επειδή δέν είμαι πολύ συνηθισμένος εις την  
θάλασσαν ήρχισα να ζαλιζώμαι.

« Δόσας την απαιτουμένην διαταγήν να επι-  
στρέψωμεν εις την ξηράν, τή λέγω:

« — Ίδού, κύριε, εν αρκετά σκληρόν συμπε-  
ρασμα έναντίον ένός θέματος όπερ ύπεστηρίζετε,  
μιξ των τελευταίων τούτων ήμερών, εν τή Βου-  
λή. Ήθελήσατε ώστε, εν ανάγκη, να λάβωσι  
ναύτας του ποταμού όπως συμπληρώσωσι τά  
πληρώματα του στόλου. Έάν έμένετε εν τή  
πλοία μία ή δύο ώρας περισσότερο του χρόνου  
τούτου, καιτοι ό καιρός εινε τά μάλιστα γαλή-  
νιος, ήθέλετε τήν τι δύναται να ύποστη τις εν τή  
θαλάσση και ποίαν βόθειαν δύναται να παράσχη  
άνθρωπος μή συνειθισμένος εν αυτή από της γεν-  
νήσεώς του ή τουλάχιστον από πολλού χρό-  
νου».

Τό μάθημα τούτο ύπηρξεν ώφέλιμον, καθόσον  
ό κ. Thiers, έγκατέλιπε την ιδέαν του να συσ-  
σωρεύση εν τή στόλη τους πτωχούς ναύτας των  
ποταμών.

Άλλ' άς αφήσωμεν τās παλαιάς ταύτας ανα-  
μνήσεις και άς επανέλθωμεν εις τά παρόντα.  
Αναφέρωμεν ποιοι ήσαν οι ιδρυται του Συλλόγου  
των Ναυτικών Άγώνων της Χάβρης: δικαίον  
ήδη να γνωστοποιήσωμεν τά όνόματα εκείνων  
όστινες εξακολουθοϋσι τό έργον αυτών. Πρόεδρος  
τώρα εινε ό κ. Joannès Couvert, διαδεχθείς  
τον κ. Félix Faure, όστις κατόπιν πολλών  
έτων κατά τά όποια έ χρημάτισε τακτικός πρό-  
εδρος, έγένετο επίτιμος πρόεδρος αυτού.

Ό κ. Joannès Couvert έχει ως συνεργάτας  
τους κ. Maurice Taconet, αντιπρόεδρον, E.  
Billard, όστις, από πολλών ήδη έτων, εκπληροί  
μετά ζήλου και άφοσίωσης τά καθήκοντα του  
γραμματέως, A. Dupáquier και L. Currie,  
παρέδρους γραμματείς, E. Harou, ταμίαν, A.  
Chancerel, R. Grosos, A. Guerrier, A.  
Lemarchand, F. Sauquet, κλ.

Η πρώτη ήμέρα των αγώνων, ώρισμένη διά  
τους δρόμους των φιλάθλων, ηδύνηθη διά λαμ-  
προϋ καιροϋ όστις, άλλως τε, διετηρήθη καθ'  
όλην την διάρκειαν αυτών: οι άγωνες οϋτοι, καθ'  
οϋς τά yachts ανεδείχθησαν αποκλειστικώς,  
όδηγούμενα υπό gentrymen, έκερδήθησαν υπό  
του yacht «Tourquoise» άνήκοντος εις τον κ.

Michelet, υπό του yacht «Amulet» άνήκοντος  
εις τους κκ. Laverne, όστινες άμφότεροι εισι  
μέλη του Συλλόγου Voile των Παρισίων, και  
υπό του yacht «Arc-en-ciel» άνήκοντος εις  
τον κ. Pigeard του Συλλόγου Voile της No-  
gent-Joinville.

Διά τους κατοίκους όμως της Χάβρης οι άγω-  
νες πραγματικώς αρχίζουσι την Κυριακήν, ήτις  
εινε ή καθ' αύτό ήμέρα της εορτης τόσοσν διά  
τον καλόν κόσμον όσον και διά τέν ναυτικόν  
πληθυσμόν.

Η terrasse-Frascati καθίσταται τό rendez-  
-vous των επίσημοτήτων πολιτικών τε και  
στρατιωτικών, ένφ τό πολύ πληθος κυριεύει εξ  
εφόδου την ακτήν και την προκυμαίαν, όπόθεν  
βλέπει τις δλόκληρον τον λιμένα έστολισμένον υπό  
των άτμοπλοίων της ύπηρεσίας, των yachts  
ιστιοφόρων τε και άτμοκινήτων, των άλιευτικών  
λέμβων και των αναριθμητών κωπηλατικών  
τοιούτων.

Ίδού οι συναγωνισται επιφαίνονται, τό δε  
πληθος ύποδέχεται διά ζητωκραυγών τους νικη-  
τάς. Κατά πρώτον έρχεται ή «Luna» άνήκουσα  
εις τον κ. Valton, ήτις εκέρδισε τό βραβεϊον  
της μεγάλης σειρας, όπερ προσέφερεν ό Πρό-  
εδρος της Δημοκρατίας, τό άγγλικόν κότερον  
«Saionara» άνήκον εις τον κ. J. H. French,  
και τό «Fémur» εις τον κ. Gilardoni, άτινα  
έρχονται επί κεφαλής των σειρών 5 μέχρι 10,  
και 3 μέχρι 5 τόννων. Όλίγον άπωτέρω, δύο  
yachts της τάξεως από 1 μέχρι 3 τόννων κα-  
ταφθάνουσι ταυτοχρόνως εις τό τέρμα, εινε δε  
ταϋτα τό «Amulet» άνήκον εις τον κ. La-  
verne και τό «Frimousse» άτινα εκηρόχθησαν  
ισόπαλα (dead-heat) και άτινα ήκολούθει τό  
«Petit-Poucet» του κ. An. Dormeuil, πρώτη  
της μικράς σειρας.

Τά μικρά πλοια της διασκεδάσεως των κατοί-  
κων της Χάβρης, θαυμασίως όδηγούμενα υπό των  
ικανών ιδιοκτητην των έρχονται ακολουθώσ' διη-  
ρέθησαν εις τρεις τάξεις, των όποιών νικηται εινε  
τό «Sans-Souci» άνήκον εις τους κκ. Leriche  
και Acher, ή «Sapho» άνήκουσα εις τον κ.  
L. Lemonnier, και τό «Pluvier II» άνήκον  
εις τον κ. L. Ringuenet.

Η τρίτη ήμέρα ύπηρξε λαμπρά όσον και αί  
δύο προηγούμεναι καιτοι δε τό πληθος ήτο όλι-  
γότερον, ό λιμήν ειχε διατηρήσει όλην την ζωη-  
ροτάτην κίνησιν ήν παρουσίαζε την προτεραίαν.  
Τούτο όφειλεται εις τό ότι οϋδέν ήλλαξεν εις  
τον φαιδρόν αυτών πίνακα καθ' όν οι νικηται της  
Κυριακής ήλθον προσέτι πρώτοι την Δευτέραν.  
Έκ νέου βλέπομεν επί κεφαλής της σειρας εκά-  
στου τά πλοια «Luna» «Saionara» «Fé-  
mur» «Amulet» και «Petit-Poucet».

Τό yacht «Miriam» άνήκον εις τον κ. G.

Pilon παρουσιάσθη μόνον εις τον άγώνα των  
cruisers, τό δε πρώτον βραβεϊον του δρόμου  
των bateaux-pilotes, εκερδήθη μετά σφοδράν  
πάλην υπό του «Joyeuse» άνήκοντος εις τον  
κ. A. Remy εκ Χάβρης.

## ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΝ ΕΝ ΤΩ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩ

### Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

Διά τής εκφράσεως «ό γυρος τής Γαλ-  
λίας» επλ αυτοκινήτου, θέλομεν να ανα-  
φέρωμεν τον μέγαν άγώνα, τον διοργα-  
νωθέντα υπό τής έφημερίδος «Le Matin»,  
όστις άρξάμενος την Κυριακήν 16 Ίου-  
λίου, έπερατώθη την τελευταίαν Δευτέραν  
του αυτού μηνός εις τās 4 μ. μ., κατό-  
πιν όκτώ ήμερών φανταστικής πορείας.

Ό άγών οϋτος ύπηρξε διά τους ιδρύ-  
σαντας αυτον μία μεγάλην επιτυχία, καθότι  
ή διοργάνωσις αυτου πανταχοϋ ύπηρξε  
τελεία. Πās δ' έπαινος διά ταϋτην άνή-  
κει αποκλειστικώς εις τον δημοσιογράφον  
κ. Paul Meyan.

Ό άγών «Tour de France» διηνύθη  
επλ άποστάσεως 2291 χιλιομέτρων.

Κατά την αναχώρησιν, ήτις έγένετο εις  
την παραλίαν, 48 συναγωνισται έτάχθη-  
σαν εις γραμμίν. 18 όχήματα, 25 moto-  
cycles και 4 voitures. Μεταξύ δε τού-  
των οι όνομαστότεροι εκ των έραστών του  
αυτοκινήτου κ. κ. Charron, Girardot, de  
Castelnau, Leys, R. de Knyff, Giraud,  
Jenatzy, Clément, de Chasseloup-Laubat,  
Osmont, Teste, Bardin, de Méaulne,  
Beconnais, κλ.

Πολλά των όχημάτων τούτων δέν ήσαν  
τῶ όντι καθ' όλα έτοιμα. Διότι κατεσκευά-  
σθησαν διά τον άγώνα πάση ταχύτητι,  
περατωθέντα δε την παραμονήν δέν ειχον  
κάμει τās απαραίτητους δοκιμάς, τινά δε,  
καιτοι δυνάμεις 30 ίππων, δέν ήδυνή-  
θησαν να αναρριχηθώσιν εις τινας άνω-  
φερείας, ένφ άλλα δυνάμεις μόνον 8 έως  
10 ίππων, εύκόλως κατώρθωσαν τούτο.  
Ήτο δε τούτο εν καλόν μάθημα: τά

πάντα εινε άνωφελή, εάν δέν εινε τις  
καθ' όλα έτοιμος κατά τον άρμόδιον χρόνον.

Η διανυθισομένη όδος του «Tour de  
France» διήρχετο διά Nancy, Aix - les -  
Bains, Vichy, Périgueux, Nantes, Ca-  
bourg και Paris, τούτέστι διά τόσων πό-  
λεων, όσοι ήσαν και οι όρισθέντες σταθ-  
μοί, καθ' εκαστον των όποιών νικηται  
ύπηρξαν οι εξής:

**16 Ίουλίου.** — Σταθμός 1. Paris -  
Nancy (290 χμ.), όχήματα, 1ος R. de  
Knyff, motocycles, 1ος Gleize, voitures,  
1ος Gabriel. — Σταθμός 2. Nancy - Aix -  
les - Bains (441 χμ.), όχήματα, 1ος Char-  
ron, motocycles, 1ος Gleize, voitures,  
1ος Gabriel.

**19 Ίουλίου.** — Σταθμός 3. Aix - les -  
Bains - Vichy (382 χμ.) όχήματα, 1ος  
Charron, motocycles, 1ος Tart, voitu-  
rettes, 1ος Gabriel.

**21 Ίουλίου.** — Σταθμός 4. Vichy - Pé-  
rigueux (299 χμ.), όχήματα, 1ος R. de  
Knyff, motocycles, 1ος Teste, voitures,  
1ος Gabriel.

**22 Ίουλίου.** — Σταθμός 5. Périgueux -  
Nantes (339 χμ.) όχήματα, 1ος Chasse-  
loup - Laubat, motocycles, 1ος Teste,  
voitures, 1ος Gabriel.

**23 Ίουλίου.** — Σταθμός 6. Nantes -  
Cabourg (348 χμ.) όχήματα, 1ος Levegh,  
motocycles, 1ος Gleize, voitures, 1ος  
Thery.

Ό έβδομος και τελευταίος σταθμός ήτο  
Cabourg - Saint - Germain μετ' άφίξεως  
πρό του κιγκλιδώματος d'Hennemont, ένθα  
ειχε συναχθῆ πολὺ πλῆθος.

Επιφαίνεται ήδη ό πρώτος των συνα-  
γωνιστών, έρχόμενος πάση ταχύτητι οϋ-  
τος δ' εινε ό René de Knyff, ό βασιλεύς  
των θερμαστών (Chauffeurs), διανύσας τά  
τελευταία 192 χμ. του άγώνος εις 193  
πρώτα λεπτά

Ταχύτης ίλιγγιώδης και θαυμασία, καθ'  
ήν όμως οϋδέν εύτυχώς δυστύχημα έση-  
μειώθη.

Ίδού δε και ή τάξις καθ' ήν άφίκοντο  
οι λοιποι συναγωνισται:

## Όχηματα (voitures).

1ος R. de Knyff, εις 3 ὥρ. 13', 2ος Girardot, 3ος Heath, 4ος Pinson, 5ος Levegh, 6ος Chasseloup-Laubat, 7ος De Castelnaud, 8ος Clément.

## Motocycles.

1ος Tarte, 2ος Teste, 3ος Béconnais, 4ος De Méaulne, 5ος Cormier, 6ος Gleize, 7ος Degrais, 8ος Bardin.

## Voiturettes

1ος Gabriel, 2ος Théry.

Προσθέτοντες τούς χρόνους, οἷτινες ἐχρηιάσθησαν δι' ἕκαστον σταθμῶν, νικηταὶ τοῦ Tour de France δι' ἕκαστην κατηγορίαν εἶνε:

Όχηματα: 1ος René de Knyff εις 44 ὥρ. 43' 26"  $\frac{1}{5}$ .

Motocycles. 1ος Teste εις 50 ὥρ. 58' 22"  $\frac{3}{5}$ .

Voiturettes. 1ος Gabriel εις 65 ὥρ. 30'.

## CHAMPIONNATS ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

Κατὰ τὴν παρελθούσαν ποδηλατικὴν δεκαπενθημεριανὴν διεξήχθησαν δύο τῶν ὀνομαστικῶν ποδηλατικῶν ἀγῶνων, τὰ δύο championnats τῆς Γαλλίας, ταχύτητος καὶ ἀντοχῆς.

Τὸ πρῶτον ἐκερδῆθη ὑπὸ τοῦ Bourrillon, ὅστις ἱκανοποιήθη οὕτω διὰ τὰς διαδοχικὰς ἀποτυχίας αὐτοῦ εἰς τὸ Grand Prix τῶν Παρισίων, τὸ δὲ δεύτερον championnat, τῆς ἀντοχῆς, ἐκερδῆθη ὑπὸ τοῦ Edouard Taylor. Ὁ «gosse rouge» οὗτος, ὅπως ἐπωνομάσθη, φαίνεται ὅτι βαδίζει ἐπὶ τὰ ἴχνη τοῦ ἄλλου ἐκείνου gosse, τοῦ λαμπροῦ ποδηλάτου Michael.

Οἱ Γάλλοι λοιπὸν ἔχουσι διὰ τὸ παρὸν ἔτος τούς Bourrillon καὶ Taylor πρωταθλητὰς, οἷτινες ὅμως δὲν ἀντεπροσώπευσαν τὴν Γαλλίαν κατὰ τούς διεθνεῖς ἀγῶνας τῶν championnats τοῦ κόσμου, ἅτινα ὡς κατωτέρω ἐκτίθεται, διεξήχθησαν ἐν Καναδά.

Υπάρχει ἐν Ἀμερικῇ εἰς ποδηλατιστῆς, ὅστις ἠδύνατο ἐπαξίως νὰ ἀντιπροσωπεύσῃ τὴν Γαλλίαν, ὁ Henri Fournier, καὶ ὅστις ὑπῆρξεν εἰς τῶν καλύτερων δρομέων κατὰ τὰ ἔτη 1892 καὶ 1893. Ἄλλ' ὁ Fournier ἐγκατέλιπε τὸ ποδήλατον χάριν τοῦ motorcycle, διὰ τοῦ ὁποῖου διατρέπει εἰς τούς ἀγῶνας τῆς Νέας Ὑόρκης. Αἱ ἐφημερίδες τῆς Νέας Ὑόρκης εἶχον δημοσιεύσει ὅτι περὶν ἐκ τῆς μηχανῆς του ἐπληρώθη σοβαρῶς. Ἡ εἰδησις αὕτη μεταβίβασθεῖσα ἐπισήμως εἰς Παρισίους καὶ δημοσιευθεῖσα ὑπὸ τῶν πολιτικῶν ἐφημερίδων, προὔξεν ἰσχυρὰν θλίψιν. Εὐτυχῶς ὅμως ἐκ τῶν ὑστέρων ἀπεδείχθη ψευδής, ὁ δὲ Fournier ἐξακολουθεῖ χαίρων ἄκραν ὑγείαν.

Τὸν παρελθόντα μῆνα ἔλαβον χώραν οἱ κατωτέρω ἀγῶνες, οἷτινες ἐκίνησαν ἀρκετὸν ἐνδιαφέρον.

Ὁ διεξαχθεὶς περίρις τοῦ Longchamp ἐπὶ ἐκτάσεως 50 χμ., τὸ Μέγα Ποδηλατικὸν Βραβεῖον τῆς «Journal», εἰς ὃ ἔλαβον μέρος οἱ νικηταὶ τῶν κατὰ καιροῦς διοργανωθέντων ἀγῶνων ὑπὸ τῆς αὐτῆς ἐφημερίδος. Κατὰ τὸν ἀγῶνα τοῦτον νικητῆς ἐξῆλθεν εἰς νέος τυπογράφος, ὀνόματι Ἀριστείδης Dubois, ὅστις ὑπόσχεται πολλὰ διὰ τὸ μέλλον, καθόσον ἂν καὶ πρῶτην ἡδὴ φοράν ἔλαβε μέρος εἰς ἀγῶνα, ἐνίκησε πολλοὺς ἄλλους φιλάθλους.

Κατὰ δὲ τὴν αὐτὴν ἡμέραν οἱ ὑπάλληλοι τοῦ Comptoir d'Escompte διωργάνωσαν ἀγῶνα 50 χμ. ἐπὶ τῆς αὐτῆς ὁδοῦ τοῦ Longchamp.

## ΑΓΩΝΕΣ

ΠΡΟΣ ΑΝΑΔΕΙΞΙΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ  
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 1899

Οἱ πρὸς ἀνάδειξιν πρωταθλητῶν ποδηλατῶν τοῦ Κόσμου κατὰ τὸ ἔτος 1899 ἀγῶνες διεξήχθησαν ἐπὶ τριήμερον ἐν Moreal τῆς Ἀμε-

ρικής. Εἰς τούς ἀγῶνας συμμετέσχον ἐπὶ τούτῳ μεταδόντες ἀντιπρόσωποι τῶν Συνδέσμων ἔλων τῶν Κρατῶν τῆς Ἀμερικῆς, τῆς Γαλλίας καὶ Ἀγγλίας ἐκ τῶν τῆς Εὐρώπης.

Πρωταθλητῆς τῶν φιλάθλων τῆς ταχύτητος ἀνεδείχθη ὁ Ἀγγλος Summersgill, καταβαλὼν τὸς Peabody, Ἀμερικανόν, καὶ Galdow, Αὐστράλον.

Πρωταθλητῆς τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος ποδηλατῶν τῆς ταχύτητος ὁ Ἀμερικανὸς Major Taylor, καταβαλὼν ἐν τῷ τελικῷ ἀγῶνι τὸν συμπατριώτην του Tom Butler καὶ τὸν Γάλλον Courbe d'Outrelon. Εἰς τὸν ἀγῶνα μεταξὺ τῶν δύο πρωταθλητῶν Major Taylor καὶ Summersgill, διὰ τὸν τίτλον τοῦ πρωταθλητοῦ τοῦ Κόσμου, νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ Summersgill.

Πρωταθλητῆς τῶν 100 χιλιομέτρων τῶν μὲν φιλάθλων ποδηλατῶν ἀνεδείχθη ὁ Ἀμερικανὸς Nelson, διανύσας τὴν ἀπόστασιν ταύτην εἰς 2 ὥρ. 4' 13"  $\frac{1}{5}$ , τῶν δ' ἐξ ἐπαγγέλματος ὁ Ἀμερικανὸς Elkes εἰς 1 ὥρ. 58' 2"  $\frac{3}{5}$ .

Ἐκ τῶν ἀγῶνων ἀπεδείχθη καὶ ἄλιν ὅτι οἱ Ἀμερικανοὶ ποδηλάται ἐν τῇ πατρίδι των εἶνε ἀήττητοι. Ἴδωμεν τίνα θέσιν θὰ καταλάβωσιν εἰς τὰ κατὰ τὸ 1900 ἐν Παρισίοις τελεσθησόμενα Championnats τοῦ Κόσμου, ἅτινα προμηνύονται ὅτι θὰ τύχῃσι μεγαλητέρας ἐπιτυχίας ἔλων τῶν μέχρι τοῦδε διεξαχθέντων ἀγῶνων.

## ΝΕΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΑ RECORD ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

10 χιλιόμε.	10' 13" $\frac{3}{5}$ Taylor
20 »	20' 42" $\frac{3}{5}$ »
30 »	31' 2" $\frac{1}{5}$ »
40 »	41' 42" »
50 »	52' 53" $\frac{3}{5}$ »
60 »	1 ὥρ. 5' 12" $\frac{1}{5}$ Baugé
70 »	1 ὥρ. 14' 39" $\frac{1}{5}$ »
80 »	1 ὥρ. 27' 40" $\frac{1}{5}$ »
90 »	1 ὥρ. 39' 7" $\frac{1}{5}$ »
100 »	1 ὥρ. 48' 50" $\frac{3}{5}$ Bouhours
110 »	2 ὥρ. 3' 27" $\frac{1}{5}$ »
120 »	2 ὥρ. 15' 49" $\frac{3}{5}$ »

130 χιλιόμε.	2 ὥρ. 26' 24" $\frac{3}{5}$ Bouhours
140 »	2 ὥρ. 41' 21" $\frac{1}{5}$ »
150 »	2 ὥρ. 53' 50" $\frac{1}{5}$ »

Τὸ Record τῆς ὥρας ἀνήκει εἰς τὸν Γάλλον ποδηλάτην Taylor, ὅστις διήγυσε τὴν 3 Ἀυγούστου ἐν τῷ Ποδηλατοδρομῷ τῶν Πριγκίπων 56 χιλιομέτρα 966 μέτρα.

## ΝΕΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Ἄμα τῇ ἀνατολῇ τῆς ἐλευθερίας ἐν Κρήτῃ, οἱ ἀπ' αἰῶνων ἐν τοῖς στέροις αὐτῶν διατηροῦντες πᾶσαν ἱεράν καὶ ἐθνικὴν παρακαταθήκην ἀδελφοὶ Κρητῆς, ἐν σμικροτάτῳ χρονικῷ διαστήματι ἐδικαιολόγησαν τὸν πάσῃ θυσίᾳ πρὸς τὴν ἐλευθερίαν πόθον των. Καὶ δὴ λίαν ἀσμένως πληροφοροῦμεθα ὅτι ἐν τῇ πολυπληθεστέρᾳ πόλει τῆς Κρήτης, τῷ Ἡρακλείῳ, συνέστη Γυμναστικὸς Σύλλογος ὑπὸ τὸ ὄνομα «Κρητικὸς Γυμναστικὸς Σύλλογος ἐν Ἡρακλείῳ» σκοπὸν ἔχων τὴν διάδοσιν τῆς Γυμναστικῆς παρὰ τοῖς ἀκρίμοις Κρησί.

Ἀπευθύνομεν τὸ ἀδελφικὰ συγχαρητήριά μας πρὸς τοὺς σθέντας τὴν πρωτοβουλίαν τῆς ἰδρύσεως τοῦ πρώτου Γυμναστικοῦ Συλλόγου ἐν Κρήτῃ, καὶ εὐχόμεθα πᾶσαν προκοπὴν εἰς τὸν Ἡρακλειωτικὸν Σύλλογον ἀπεκδεχόμενοι τόσον νέας ἀγγελίας περὶ τῶν βεβαίων αὐτοῦ καρπῶν ὅσον καὶ τὴν ἀναγγελίαν τῆς ἰδρύσεως τοιούτων σωματείων καὶ εἰς ἄλλα σημεῖα τῆς πολυπαθοῦς, ἀλλ' ἤδη Ἐλευθέρας Ἑλληνίδος Κόρης.

Εἴμεθα ἐν τῷ καθήκοντι ἡμῶν νὰ ἐκφράσωμεν τὰς θερμότερας εὐχαριστίας πρὸς τὸν κ. Ν. Ε. Φουντουλάκη φοιτητὴν τῆς Ἱατρικῆς καὶ πτυχιούχον Γυμναστήν, ὅστις ἐν τῇ εὐλικρινεῖ ἀφοσίωσει τοῦ πρὸς τὴν ἰδέαν ἣν ἠγάπησεν ἔσχε τὴν καλωσύνην νὰ δώσῃ ἡμῖν τὰς πληροφορίες ταύτας καὶ παρὰ τοῦ ὁποῖου ὡς ἐπίσης καὶ παρὰ τῶν ἐν Ἡρακλείῳ συναδέλφων του ἀναμενομεν νεωτέρας, ἅς λίαν εὐχαρίστως θ' ἀνακοινώσωμεν διὰ τῆς «Ἐπιθεωρήσεως» τῷ Γυμναστικῷ κόσμῳ.

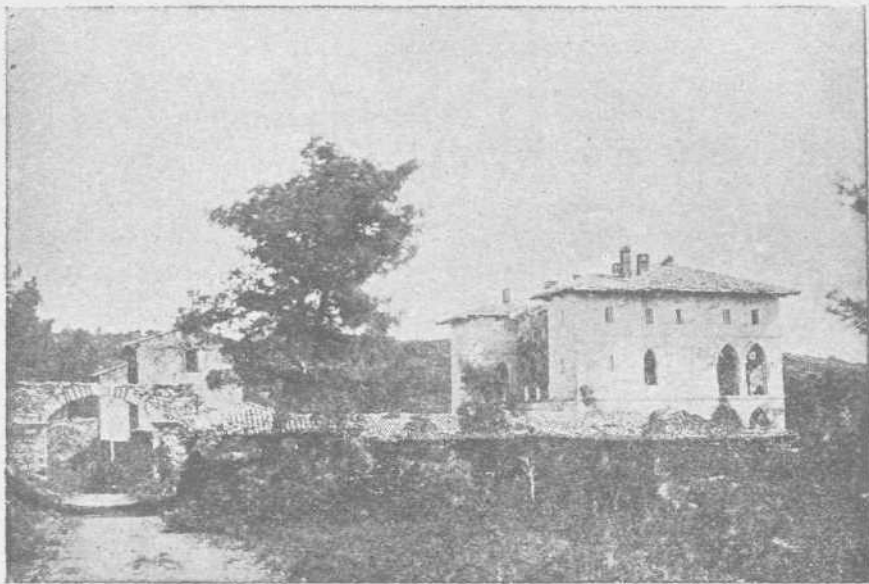
## ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΗΜΕΡΑΙ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

(Ὁ Ποδηλατικός Σύλλογος, ἐπόμενος τῆ ἀποφάσει αὐτοῦ, ὅπως καὶ ἐν εὐρυτέρῳ κύκλῳ ἐπεκτείνῃ τὴν γνώσιν τῶν διαφόρων μερῶν τῆς Ἑλλάδος, ἐνεκίνησεν ἀπὸ τοῦ προπαραλήσαντος φύλλου τῆς "Ἐπιθεωρήσεως" τὸ σύστημα τῆς συντόμου ἐκθέσεως τῶν ἐκδρομῶν του, συνοδευμένης δι' εἰκόνων τῶν ἀξιολογοῦσάντων τοπειῶν, χωρίων ἢ μνημείων. Οὕτω ἐν τῷ 15-16 φύλλῳ ἐτίθη ἡ εἰκὼν τῆς Μαλακασίας Ὄρωπου, εἰς ἣν ἐγένετο ἡ ἐκδρομὴ τὴν 14 Μαρτίου 1899. Σήμερον παραθέτομεν τὴν καθυστερησάντων εἰκὼν τοῦ χωρίου Κιοῦρκα Μαρθῶνος, εἰς ἃ ἐξέδρομον τὰ μέλη τὴν 1 Ἀπριλίου 1899, καὶ τὰς σχετικὰς πρὸς τὰς σημερινὰ περιγραφόμενας ἐκδρομὰς).



Κιοῦρκα Μαρθῶνος Inst. x. N. Κρίτσα

Τὴν 2 Μαΐου τὰ μέλη τοῦ Ποδηλατικού Συλλόγου ἐξέδρομον διὰ τῆς ὁδοῦ Μαρθῶνος εἰς Γέρακα καὶ ἐκεῖθεν εἰς Πεντέλην καὶ Ἀμαρούσιον. Ἡ ἀναχώρησις ἐγένετο ἐκ τοῦ ἐν Ἀθήναις καταστήματος τοῦ Συλλόγου τὴν 7 π. μ., μετὰ μικρὰν δὲ ἀνάπαισιν ἐν Ἀγία Παρασκευῇ, καί μετὰ τὸ 9ον χιλιόμετρον τῆς ὁδοῦ Μαρθῶνος καὶ ἐπιθεώρησιν τοῦ ἐν τῷ αὐτόθι καταστήματι τοῦ Σπ. Μάρκου τοποθετημένου Κιβωτίου ποδηλατικῶν βοηθητικῶν τοῦ Συλλόγου, προεχώρησαν εἰς



Ἑλληνικὴ δουλκίσις Πλακεντίας.

Φωτογραφία Μ. Μίνδλερ.

τὴν παρὰ τὸ 12ον χιλιόμετρον θέσιν «Γέρακα», ἐνθα μετόχιον τῆς Μονῆς Πεντέλης καὶ στάσις τῶν Σιδηροδρομῶν Ἀττικῆς, ἀνευ ὃ' ἑτέρας στάσεως προεχώρησαν βραδέως πρὸς ἐξακριβώσιν, χάριν τοῦ παρασκευαζομένου ὑπὸ τοῦ Συλλόγου ποδηλατικῶν Χάρτου, τῆς εἰς τὴν ἑπαυλὴν τῆς δουκίσεως τῆς Πλακεντίας ἀγοῦσης συντομωτέρας ἀτραποῦ. Μετὰ μεγάλης δυσκολίας ἔνεκεν τῶν διασταυρουμένων αὐτόθι πολλῶν μονοπατιῶν καὶ ἀρκούντως κοπιώδους παραπλανήσεως ἀφίχθησαν οἱ ἐκδρομεῖς τὴν 9 καὶ 30' π. μ. εἰς τὴν ἑπαυλὴν τῆς δουκίσεως τῆς Πλακεντίας καὶ ἐσταμάτησαν εἰς τὴν κάτωθεν αὐτῆς ὄροσερου ὕδατος πηγὴν πρὸς ἐπισκευὴν τῶν ἐπιγενομένων εἰς τὴν ποδῶν ἐνεκεν τῆς ἀνὰ τὸ δάσος πορείας ζυμῶν. Τὴν 10 π. μ. ἀνεχώρησαν καὶ διὰ πετρώδους ὁδοῦ 500 μέτρων ἀφίχθησαν περὶ εἰς τὴν ἑπαυλὴν Σκουζέ, παρ' ἣ κεῖται ὁ τῆ ἐπιμελεία τοῦ ἐμπειστημένου καὶ ἀφωσιωμένου αὐτῆ φίλου ἀοιδίμου Γ. Π. Σκουζέ ἐπιβάλλων τάφος τῆς δουκίσεως τῆς Πλακεντίας.

Ἡ ἐπὶ τοῦ τάφου τούτου ἐπιτύμβιος

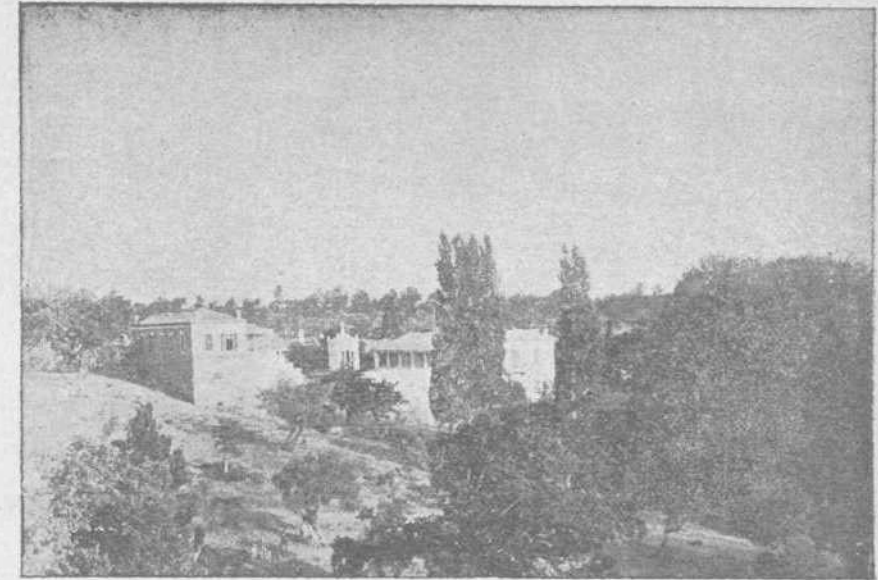
ἐπιγραφή ἀναμνηστικὴ τῷ διαβάτῳ, ὅτι αὕτη ἐγεννήθη τὸ 1775 ἐν Ἀγ. Δομνίκῳ,

ἐνθα ὁ πατὴρ αὐτῆς marquis de Marbois, ἐξ ἀρχαιοτάτης εὐγενούς οἰκογενείας τῆς Γαλλίας καταγόμενος, διετέλει διοικητής. Ἐπανελθὼν οὗτος εἰς Γαλλίαν μετὰ τινα ἔτη, ὅπως ἀναλάβῃ τὴν ἀνατεθείσαν αὐτῷ ὑψηλὴν θέσιν τοῦ president de la Cour des Compts, ἔδωκεν ὡς σύζυγον εἰς τὴν θυγατέρα αὐτοῦ Σοφίαν τὸν υἱὸν τοῦ due de Plaisance, ἐκ τῶν εὐγενῶν τῆς πρώτης αὐτοκρατορίας. Ἀτυχῶς ὅμως αἱ ἐκ τοῦ γάμου ἐλπίδες τῆς ὑψηλοφρονος κόρης διεψεύσθησαν καὶ ἐν τῇ ἐκ τούτου ἀπογοιτεύσει εὐρισκομένη καὶ πρὸς ὑψηλότεραν δρᾶσιν ἐφιμεμένη, ὅταν ἐπιπροφορήθη τὴν ἐξέγερσιν τοῦ Ἑλληνικοῦ ἔθνους ἔσπευσεν ἀμέσως νὰ ἐκποιήσῃ ἐν Παρισίοις ἅπαντα τὰ πολύτιμα κοσμήματα αὐτῆς καὶ τῆς θυγατρὸς τῆς, τὸ δὲ ἀντίτιμον αὐτῶν, 60,000 φρ., ν' ἀποστείλῃ πρὸς τὸν φιλέλληνα ἀξιωματικὸν Φαβιέρον ὡς συνδρομὴν πρὸς ἐξοπλισμὸν τῆς λεγεῶνος του. Τοσοῦτον φιλελληνικὰ αἰσθήματα ἔχουσα ἡ εὐγενὴς δέσποινα, ἀμέσως μετὰ τὴν ἀπελευθέρωσιν κατήλθεν εἰς τὴν Ἑλλάδα, ἐσχέτισθη μετὰ τοῦ Κυβερνήτου καὶ πολὺν εὐργάσθη παρ' αὐτῷ, ὅπως μετριάσῃ τὴν αὐστηρότητα αὐτοῦ ἐν ταῖς γνώμαις καὶ ταῖς ἐνεργείαις αὐτοῦ, διαβλέπουσα, ὅτι διὰ μετριοπαθοῦς δρᾶσεως ἠδύνατο νὰ χειραγωγηθῇ καὶ διοικηθῇ ὁ μόλις ἐκ δουλείας αἰώνων ἐξελθὼν ἑλληνικὸς λαός.

Μετὰ μικρὸν ταξίδιον εἰς τοὺς Ἁγίους Τόπους, καθ' ὃ ἀπώλεσε καὶ τὴν πολυφίλιπτον αὐτῆς μονογενῆ θυγατέρα, ἐπανελθοῦσα εἰς τὴν Ἑλλάδα μετὰ τὴν ἔλευσιν τοῦ βασιλέως Ὀθωνος, καὶ γενομένη κυρία διαφόρων ἐκτάσεων ἐν Ἀθήναις καὶ τοῖς περιχώροις, ἤρχισεν οἰκοδομοῦσα τὰ σωζόμενα μαρμαρόκτιστα μέγαρα, ὅποια εἶνε τὰ τῶν στρατῶν τοῦ πυροβολικοῦ ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Κηφισίας,

ἢ ἀνωτέρω εἰς τοὺς μεσοβυζαντινοὺς πρόποδας τοῦ Πεντελικοῦ μεγαλοπρεπῆς γοθικοῦ ἐν μέρει ῥυθμοῦ μεγάλης ἑπαυλὸς καὶ ἑτέρα μικρά, ὀλίγον πρὸ τῆς Μονῆς Πεντέλης, ἐπὶ τῆς μεγάλης ὁδοῦ, περιελθοῦσαι ἅπασαι ἐξ ἀγορᾶς εἰς τὸ δημόσιον· ἀτυχῶς ὅμως, ἔνεκεν προλήψεως, κρατουσίσης, ὡς λέγεται, παρὰ τῆ εὐγενεῖ δουκίσεως, ἅπασαι αἱ ἐπιχειρούμεναι ὑπ' αὐτῆς οἰκοδομαὶ κατελείποντο ἡμιτελεῖς.

Διὰ τῆς ἐνούσης τὴν ἑπαυλὴν Σκουζέ μετὰ τῆς Μονῆς Πεντέλης ἀμαξιτῆς ὁδοῦ, ἐκτάσεως 500 μέτρων, προχωρήσαντες



Μονὴ Πεντέλης.

Φωτογραφία Μ. Μίνδλερ.

εἶτα οἱ ἐκδρομεῖς, ἀφίχθησαν τὴν 10 καὶ 45' πρὸ τοῦ περιόλου αὐτῆς.

Ἡ στιγμή τῆς εἰς τὴν Μονὴν προσεγγίσεως δέον ἰδιαίτερος νὰ σημειωθῇ ἢ το μεγαλοπρεπεστάτη. Ὑπὸ τὰς πανυψηλοῦς λεύκας καὶ πλατάνους τῆς πλατείας ἐστίαζτο πολυπληθὴς ὄμιλος, πλεον τῶν 150, ἀντιπροσώπων τοῦ ἐν Ἀθήναις χροματιστικοῦ κόσμου, ἐνῶ διὰ τῆς ὁδοῦ ἐθεάθη ἐρχόμενος μέγας ἀριθμὸς μελῶν τῆς ἐν Ἀθήναις γερμανικῆς παρουσίας ἀμφοτέρων τῶν φύλων, ἐφ' ἀμαξῶν, ἵππων, ὄνων, ποδηλάτων καὶ περὶ, ἐχόντων ἀνὰ χεῖρας μικρὰς γερμανικὰς καὶ ἑλληνικὰς σημαίας. Μόλις οἱ Γερμανοὶ προσήγγισαν τοὺς ἐστιαζομένους ἀντιπροσώπους τοῦ Χροματιστηρίου, πάραυτα οὗτοι εὐγενῶς καὶ φιλοφρόνως ἠγέρθησαν καὶ παιανίζουσας τῆς μουσικῆς τῶν τῶν γερμανικῶν ἕμνον, ἀνευφήμουν τοὺς διερχομένους Γερμανούς.

Οί Γερμανοί άντεχαιρέτων εύχαριστούντες διά τήν φιλοφροσύνην ταύτην, παραταχθέντες δέ παρά τήν Μονήν ήρχισαν ζητωκραυγάζοντες ύπέρ της 'Ελλάδος, ένώ ή μουσική των έπαιάνιζε τόν 'Ελληνικόν ύμνον. Οί δύο όμιλοι, παιανίζουσών των μουσικών, έχωρίσθησαν, οί δέ έκδρομείς



Μάνδρα 'Ελευσίνος.

Φωτογρ. κ. Μ. Μίνδλερ.

του Ποδηλατικού Συλλόγου, έπειγόμενοι να αναχωρήσωσι προς άκριβή έκτέλεσιν του όρομολογίου των, τήν 11 καί 30' π.μ. άνεχώρησαν, εύχόμενοι εις τους τοσοούτον έπιτυχώς έκλέξαντας τήν προς διήμερυσιν θέσιν της Μονής Πεντέλης πολλήν διασκέδασιν.

Η έκ της Πεντέλης κάθοδος εις 'Αμαρούσιον ήτο όλίγον κοπιώδης, αλλά ταχεία καί μετά μικράν έν 'Αμαρουσίω παραμονήν προς εξέτασιν του έν τώ αυτόθι ξενοδοχείω Χαίμαντά Κιβωτίου βοηθειών του Συλλόγου, άφίκοντο διά της όδοϋ Κηφισίας εις 'Αθήνας τήν ήμισίαν ώραν μετά μεσημβρίαν, διανύσαντες έν όλω 42 χιλίόμετρα.



'Αγών ποδηλατικός μελών του Ποδ. Συλλόγου 'Αθηνών Ν. Ζαχαριίου (I) Α. Σταθάτος (II).

Instant. κ. Ν. 'Ιωαννίδου.

Τήν έπομένην Κυριακήν 9 Μαΐου ε. ε. ή έκδρομή έγένητο εις τήν επί των δυτικών κλιτύων του όρους 'Υμηττου παλαιάν μονήν της Καισαριανής. Αναχωρήσαντες οί έκδρομείς τήν 7 π. μ., μετέβησαν διά της κατασκευαζομένης ήδη νέας κατά τό πλείστον όδοϋ, άρχομένης από του Σταδίου, προς εξέτασιν καί σημειώσιν ταύτης, έφθασαν δέ εις τό τέγμα της έκδρομής των τήν 8 π. μ., άφού δέ άνεπαύθησαν παρ'ό τήν κρήνην καί τους βαθυσκίους πλατάνους της μονής επί δίωρον, άνεχώρησαν τήν 10 π. μ., καί μετά μιās ώρας δυσχερεστάτην πορείαν διά της έντελώς καταστραφείσης παλαιάς όδοϋ έπανήλθον εις τήν πόλιν, διανύσαντες έν όλω 20 χιλίόμετρα.

Τήν 23 Μαΐου ε. ε. οί έκδρομείς του Συλλόγου, οί όσημέραι πληθυννομενοι, άνεχώρησαν τήν 6 π. μ. έκ του έν 'Αθήναις καταστήματος καί διά των όδων Πανεπιστημίου, Πειραιώς, 'Ιερās καί 'Ελευσίνος άφίχθησαν τήν 6 καί 45' π. μ. εις Δαφνί. Αυτόθι σταθμεύσαντες προς θεώρησιν του Κιβωτίου βοηθειών έλαβον καί μικρόν πρόγευμα, άπαραίτητον μετά 11 χιλίομετρων πρωινήν πορείαν, μεθ' άνεχώρησαν τήν 7 καί 45' π. μ. δι' 'Ελευσίνα, ένθα άφίχθησαν τήν 8 καί 30' π. μ., καί σταθμεύσαντες έν τώ αυτόθι ξενοδοχείω του σιδηροδρομικού σταθμού προέβησαν, τή βοηθεία των έν τώ αυτόθι Κιβωτίω βοηθειών άποθεθειμένων ειδών, εις τήν έπισκευήν των έπιγενομένων κατά τήν πορείαν μικρών εις τινα

ποδήλατα βλαβών. Τήν 9 καί 30' άνεχώρησαν διά της όδοϋ Θηβών καί μετά έξ χιλιομέτρων άνωφερή πορείαν άφίχθησαν τήν 9 καί 55' εις τήν πλατείαν της κοσμούσης τά άνωθι της 'Ελευσίνος ύψώματα ώραιās κωμωπόλεως Μάνδρας.

Αυτόθι οί έκδρομείς έλαβον τόπρόγευμάτων, όρεκτικώτατον κοκορέτσι, καί άπελθόντες τήν 10 καί 30' άφίχθησαν μετά μικράν στάσιν έν 'Ελευσίνη καί Δαφνίω τήν μεσημβρίαν εις τό έν 'Αθήναις κατάστημα του Συλλόγου, διανύσαντες έν όλω 54 χιλίόμετρα.

Διά τήν 12ην προσέχους μηνός Σεπτεμβρίου προεκπρόχθησαν ύπό του Ποδηλατικού Συλλόγου 'Αθηνών άγώνες ποδηλατικοί έν τώ Ποδηλατοδρομίω Φαλήρου φιλάθλων καί μή. Καί εις μόν τους έκ των φιλάθλων νικητάς άπονεμηθήσονται μετάλλια, εις δέ τους έξ επαγγελματίας χρηματικά βραβεία.

'Αμέσως μετά τους ποδηλατικούς τούτους άγώνας θέλουσι τελεσθῆ εις ώρισμένην ήμέραν οί άγώνες ποδοσφαιρίσεως (Fool - Pall) μεταξύ των μελών του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου καί του Ποδηλατικού Συλλόγου 'Αθηνών.



'Αγών ποδοσφαιρίσεως Ποδηλατικού Συλλόγου 'Αθηνών Instant. κ. Ν. 'Ιωαννίδου.

## 32,000 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΕΠΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ!!

'Από Λονδίνου εις Λονδίνον. — Διά Τεχεράνης — Καλκούτας — Τόκιο — 'Αγ. Φραγκίσκου — Νέας 'Υόρκης.

(Είνε αναμφισβήτητον ότι ή δυσκολία καί έλλειψις συγκοινωνιών άφ' ενός, τό πολυδάπανον δέ των ταξειδίων άφ' έτέρου, καθίσταν τούς προγόνους μας ένδημικούς.

Τό Ποδήλατον (ό βασιλεύς της ήμέρας) παρήγαγεν έν ταίς εξεσι καί τή καθ' ήμέραν βίω βαθείαν άναστάσιν δι' αυτού άνεξόδως διατρέχον καθ' έλας τάς διευθύνσεις, έχι μόνον τήν χώραν μας, αλλά καί τόν κόσμον όλόκληρον, ως τούτο έπραξαν, έκτελέσαντες τόν γύρον αυτού επί ποδηλάτου, εις 'Αγγλος, Μ. Fraser, εις 'Αμερικανός καί ό δόκτωρ Πwraith μετά της νεαρῆς αυτού συζύγου.

Αί δημοσιευόμενα ένταύθα περικοπαι έκ του ταξειδιωτικού των ήμερολογίου, δίδουσιν ήμίν ιδέαν των δραματικών περιπετειών, ως υπέστησαν, ως έπίσης καί των άπολαύσεων, ως έδοκίμασαν κατά τό μακρόν έκείνο διάστημα.

Πρέπει να εύχηθῆ τις ίνα τό παράδειγμα των θαρραλέων τούτων ποδηλατών άναδείξη μιμητάς. 'Ο άνθρωπος, κατέχων φυσικήν ενεργητικότητα, επιδιώκων δέ τήν ζωήν του υπαίθρου,

συνειθίζων έν ταύτῳ εις τάς εκπλήξεις καί τά άπροσδόκητα, θα δυνηθῆ να διπλασιάσῃ διά του ποδηλάτου τάς καλās ιδιότητας της πρωτοβουλίας καί του θάρρους, αίτινες υπέρ ποτε άλλοτε σήμερα καθίστανται άναγκαίαι καί έξ ών έξαρτάται τό μεγαλειον καί ή ύπαρξις παντός έθνους).

'Εν έτει 1687 (ήτοι πρό 200 καί επείκεινα έτών), ή κυρία De Sevigné έγραφεν έκ της Bourbon l'Archambault προς τήν θυγατέρα της κυρίαν de Grignan :

«'Εβθάσαμεν χθές έσπέραν ένταύθα έκ Nevers. Είνε αληθές ότι ήλθομεν έντός της ήμέρας ως μās είχαν υποσχεθῆ· αλλά όποία ήμέρα! όποία άπόστασις! 'Ωδοιπορήσαμεν από της πρωίας μέχρι βαθείας νυκτός άνευ διακοπῆς, έκτός διώρου στάσεως, άναποφεύκτου διά τό πρόγευμά μας».

'Ολόκληρος ήμέρα διά να διατρέξῃ τις 40 χιλίόμετρα έφ' άμάξης· καί πάλιν ή κυρία de Sevigné δέν είχε δίκαιον να παραπονῆται. Εις τήν εποχήν της αϊ κοιναί άμαξαι είχαν έπιτελέσει σπουδαίας



προόδους. Μέχρι τῶν ἀρχῶν τοῦ 18ου αἰῶνος, αὐταὶ δὲν διέτρεχον πλέον 10 λευγῶν καὶ  $\frac{3}{4}$  καθ' ἑκάστην ἐν ὥρᾳ θέρους, καὶ 8  $\frac{1}{4}$  ἐν καιρῷ χειμῶνος. Ἐν ἔτει 1715 ἐπιτευχθείσης τῆς βελτιώσεως τῶν ὁδῶν, αἱ ἄμαξοι κατώρθωσαν νὰ διατρέχωσιν 21 λεύγας τὴν ἡμέραν, κατὰ τὸ θέρος μάλιστα καὶ 25. Ἐπὶ Λουδοβίκου 16ου ἡ Βασιλικὴ ταχυδρομικὴ ὑπηρεσία ἐκέρδιζε καὶ ὥρας τινὰς ἐπὶ πλέον. Πλὴν μόνον ἐπὶ τῆς ἐποχῆς Λουδοβίκου Φιλίππου ἡ ταχύτης τῶν ταχυδρομικῶν ἄμαξῶν κατώρθωσε ν' αὐξήσῃ κατὰ τρόπον ἀληθῶς ἐπαισητόν. Ἦρκουν 30 μόνον ὥραι διὰ τὰς 57 λεύγας μεταξὺ Παρισίων καὶ Λίλλης.

Ἐν ἔτει 1848 τὸ διάστημα τοῦτο διενύετο εἰς 20 μόνον ὥρας, ἐξ οὗ ἐξάγεται ὅτι μέσος ὅρος ταχύτητος τῶν ταχυδρομικῶν ἄμαξῶν καθ' ὥραν (συμπεριλαμβανομένων τῶν στάσεων), ἦτο:

Τὸν 17ον αἰῶνα	2	χιλιόμετρα	200μ.
Τῷ 1789		χιλιόμετρα	3,400μ.
Τῷ 1814	"		4,300μ.
Τῷ 1830	"		6,500μ.
Τῷ 1848	"		9,508μ.

Διὰ τοῦ ποδηλάτου σήμερον εἰς 2 μόνον ὥρας διατρέχει τις ἀπόστασιν δι' ἣν ἀπαιτεῖτο τότε ὁλόκληρος ἡμέρα.

Πρὸ 10 ἐτῶν πρότερον ἐκ τῶν Γάλλων ποδηλατῶν, ὁ de Perrodil διῆλθε τὰς Ἰταλίαις ἐπὶ ποδηλάτου καὶ κατῆλθεν εἰς τὴν Ἰταλίαν, εἶτα μετέβη εἰς Μαδρίτην καὶ τὸ ἐπόμεον ἔτος εἰς Ἀλγέριον.

Ὀλίγον μετ' αὐτὸν ὁ Laffitte διηθύνετο εἰς Πετροῦπολιν, καθ' ὃν χρόνον ὁ Μαιquen ἐφθάνεν εἰς Βοσνίαν, τοῦ κομητοῦ Lavalette διασχίζοντος λίαν ἐπιτυχῶς τὴν νῆσον Μαδαγασκάρην.

Κατὰ τὴν αὐτὴν ἐποχὴν ἡ Γαλλία κατεκλύζετο ὑπὸ Ἀγγλῶν καὶ Ἀμερικανῶν ποδηλατῶν, οἵτινες διεκήρυττον ὅτι ἀνεύρουσαν τὸν ἰδανικὸν τρόπον τοῦ ταξειδεύειν ἐν τῇ πλέον γραφικῇ χώρᾳ τοῦ κόσμου. Ἡ δάφνη ὅμως ἀνῆκε μόνον εἰς τὸν διάσημον καταστάνα Ἀγγλόν Fraser καὶ τοὺς συνοδοῦς αὐτοῦ Lunn καὶ Lowe, δύο Ἀμερικανούς, καὶ τὸν δόκτωρα Mac Pwraith μετὰ τῆς συζύγου του, οἵτινες ἀψηφίσαντες πάντα κίνδυνον καὶ ταλαι-

πωρίαν, ἐξετέλεσαν ἐπιτυχῶς τὸν γύρον τοῦ κόσμου.

Οἱ ἀνωτέρω Fraser, Lunn καὶ Lowe, ἀπλήστως ἐπιθυμοῦντες νὰ ἐπιτύχωσι τὸ record (πρωτεπέτενκτον) τοῦ ποδηλάτου, ἀνεχώρησαν ἐκ Λονδίνου καὶ ἐπέστρεψαν εἰς τὴν αὐτὴν πόλιν μετὰ δύο ἀκριβῶς ἔτη, ἀφοῦ διέσχισαν Εὐρώπην, Ἀσίαν, Ἀμερικὴν, διανύσαντες 20,000 λεύγας ἀγγλικὰς, ἧτοι 32,000 χιλιόμετρα.

Οἱ ἐν λόγω περιηγηταὶ μας ἦσαν ὅλοι νέοι. Ὁ κ. Fraser, κατὰ τὴν γνώμην τῶν φίλων του, ἦτο χαρακτῆρος πράου ἀν μὴ χλιαροῦ, ἰσχνός καὶ μᾶλλον καχέκτης, διὰ πᾶν δὲ ἄλλο ἐφαίνετο προωρισμένος ἢ διὰ τοιοῦτον εἶδος ἀθλοῦς.

Κίνδυνοι, κακουχίαι, προσκόμματα παντοῖα δὲν ἔλειψαν ἀπὸ τοὺς ὁδοιπόρους μας. Ἡ διὰ μέσου τῆς Εὐρώπης πορεία ὑπῆρξεν εὐκολωτάτη. Αἱ δοκιμασίαι τῶν ἤρξαντο ὅταν ἐφθασαν εἰς τὴν Μεσημβρινὴν Ῥωσσίαν. Ἐκεῖ ἀπέραντο γαίαι χέρσοι διασχίζονται ὑπὸ φυσικῶν ἄμαξοδρόμων, ἐφ' ὧν βαδίζων τις ἐπὶ ὥρας οὐδαμοῦ συναντᾷ στέγην καταφυγῆς, κατ' ἀνάγκην συνεπῶς ἐκοιμῶντο ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Οἱ Μουζικκοὶ πένητες, ἄνθρωποι λίαν ὀυπαροὶ καὶ ὑποπτοὶ, εἰσὶ γενικῶς κακῶς διατεθειμένοι ἐναντίον τῶν ξένων.

(ἔπεται συνέχεια)

N. ΓΕΝΗΣΑΡΗΣ

ἀνθυπίαρχος.

## ΔΙΚΑΙΑ ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΙΣ

Εὐχαρίστως ἐπανορθοῦμεν λελανθασμένην λεπτομέρειαν, παρεσφύρασαν εἰς τὸ ὑπ' ἀριθ. 19-20 φυλλάδιον ἐν τῇ περὶ τῶν ἐν Σπάρτῃ ἀγῶνων ἀρθρῷ ἡμῶν. Χορηγητῆς τούτων εἶνε οὐχὶ ὁ κ. Δημ. Ματάλας, ἀλλ' ὁ ἔγκριτος ἐκ Λακεδαιμόνος πρόην Νομάρχης κ. Ἀθανάσιος Ματάλας, ὁρίσας πρὸ τριετίας γενναῖον ποσὸν πρὸς ἐπανάδρυσιν τῶν ἐν Σπάρτῃ ἀγῶνων, οἵτινες ἔκτοτε ἀνεβλήθησαν ἕνεκεν τῶν ἀτυχῶν εἰς τὸ ἔθνος περιστάσεων, γενόμενοι ἐπ' ἐσχάτων. Εὐχαρίστως δὲ μαυθάνομεν ὅτι ὁ γενναῖος χορηγητῆς, ἐνθουσιασθεὶς ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν, θέλει ἐξακολουθήσει χορηγῶν καὶ δι' ἄλλα ἀγωνίσματα, πρὸς ἀναπτέρωσιν τοῦ φρονήματος τῆς νεολαίας τῆς Σπάρτης.