



## Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ  
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial  
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով  
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

**Share** — copy and redistribute the material in any medium or format

**Adapt** — remix, transform, and build upon the material

19709-  
1971

371.7  
Z-20  
1910

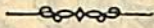


371-7

2-20 ան Հ Ա Մ Ա Ռ Օ Տ

ժ

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ



Ի ՊԵՏՍ

վարժարանաց և սառանց դասատուի  
սառանձիկն ուսանողաց



ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ

Կ. Յ. Փ.

ՀՐԱՏԱՐԱԿԻՉ

ՆՇԱՆ Կ. ՊԵՐՊԵՐԵԱՆ



Կ. ՊՕԼԻՍ

1879

2010

12001



4477-56

### ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Ներկայ թարգմանութեանս ձեռք զարկած ժամանակինս, ուրիշ բան չէ մեր նպատակն ու վախճանը՝ եթէ ոչ մերովսանն լեցնել Ազգերնուս յառաջագիմութեան այն ամենակարեւոր պահասը, զոր մինչեւ ցարդ անոր աւանդուած դիտութիւններն ու ուսումը չը կրցին տալ և զոր չէին իսկ կրնար:

Գիտութեանց և ուսման սոյն թողած պակասին՝ ազգի մը, մանաւանդ մեր Ազգին, յառաջագիմութեանը ամենակարեւոր ըլլալը, կամ լաւ եւս է ըսել, միակցայմանն ըլլալը յայտնի է:

Մեր Ազգը մոռցաւ կամ աւելորդ դատեց Մարմնամարզութեան անունն ալ աւելցնել իւր դպրոցներու ուսմանց ծրագրին մէջ, այն մարմնամարզութեան՝ որու կը պարտին այսօր շատ Ազգեր իրենց յառաջագիմ վիճակը. սակայն չենք մոռնար ըսելու որ, բարձրագոյն համարուած քանի մը հայ վարժարաններու մէջ, կաւանդուին սոյն կենսական կրթութիւնները, բայց ան ալ դժբաղդարար յարեւանցի, անշարունակելի և իբր վերջնական բան մը, այս հաշուով Ազգիս մէջ թէ ի Կ. Պօլիս և թէ այլ ուրէք հազիւ գտնուելով երկու կամ երեք դրսւ-

րոց , ուր աւանդուի սոյն պիտանի դասը , սոյն իւրաքանչիւր դպրոցաց մէջ երեք կամ չորս աշակերտ հազիւ կրնայ ելնել յաջողցնող սոյն կրթութեանս մի քանի սկզբնական փորձերն :

Ահա ճիշտ ատենն է հիմակ , որ սկսինք խնամով և մշտնջենաւորաբար սորվրեցնել մեր տղայոց սոյն բազմադիւն կրթութիւնը , որու համար ահաւասիկ կը թարգմանեմք այս անգամ սոյն զիրքս , գործ հուշակաւոր Պ. Վէ՛ՌՆԵԼԻ զօրապետ ուսուցչին մարմնամարդութեան 'ի փարիզ և Ասպետի Պատուոյ Լէզոնիին :

Խօսելով թարգմանութեան ձեւին և բռնուած ընթացքին , ունիմք քանի մը խօսք ընելու աստանոր :

Մեր դասագրքերն՝ չըսեմք ընդհանրապէս , այլ խիստ մեծագոյն մասը պատրաստուած են բոլորովին զրական լեզուով մը և ուսումնական բացատրութեամբ . առանց նկատելու որ , տղայք պիտի կարդան զայն , և այնպիսի տղայք , որք խիստ տարբեր , գուհիկ և խառն իճաղանձ լեզուով մը կը խօսին և զայն միայն կը հասկընան խիստ մեծագոյն մասը :

Մեր ուշագրութենէն վրիպած չէ այս՝ և մեր դիտողութեան նիւթ եղած է շատուց ի վեր . ուստի մենք գործածեցինք , եթէ ոչ նոցա գործածած գըւհիկ լեզուն և բացատրութեան ոճն , այլ խիստ տղայական , մեկին և կարելի եղածին չափ անոնց հասկըցածին մօտ լեզու մը , թէպէտ և վերնագիրներն պէտք էին անշուշտ գրաբաւ ըլլալու : Չխոր-

չեցանք բնաւ կրկնութիւններէ ալ և կամու այն ամենակարեւոր և զգուշալի դիտողութիւններն ու հրահանգները յեղյեղեցինք անձանձրոյթ :

Այս եղած է մեր կարծիքն ու սկզբունքը՝ ամեն տեսակ դասագրքերու համար ալ՝ իրենց ուսման ընթացքին գոնէ մինչեւ չորրորդ շրջանի բոլոր դասագրքերու մասին :

Սոյն թարգմանութեանս ընթացքին հանդիպեցանք այն տեսակ բառերու , որոց հայերէնն պակսելով մեր լեզուին մէջ՝ ստիպուեցանք տեղ , տեղ , յօրինել տեղ , տեղ յատկացունել և երբեմն ալ դաւառական բարբառներէ փոխ առնել , դժուարութիւնը մեծ էր բաւական , վասն զի նմանօրինակ զիրք մը տակաւին մեր մէջ գտնուած չըլլալով , չունէինք օրինակ մը մեր առջեւ , որու հետեւէինք ըստ հարկին բառերու մասին :

Ինչպէս յայտ յանդիման պիտի տեսնեն դիտողք որ , Հրահանգ և Քորճ բառերն յատկացուցած ենք՝ առաջինը առանց գործիքի , կամ գետնի վրայ կատարուելիք փորձերու , երկրորդն ալ գործիքով կամ անոնց վրայ կատարուածներուն :

Գլխաւորաբար ուշագրութիւն ըրինք նաեւ փոխանակ մեկ , երկու , երեք , ևայլն ըսելու գործածեցինք մեկ , երկ , երր ևայլն , համոզուած ըլլալով որ , ինչպէս խել մը բառեր , նոյնպէս մարդի վերաբերեալ բոլոր բառ , որոնցմէ են նաեւ սոյն թուականներն , պէտք է միշտ միավանկ ըլլան :

Իսկ գալով գրքիս ոճին և ընթացքին , գլխաւոր-

րապէս ջանացինք թարգմանութեան մէջ պահել բընադրին ա՛յն յատկութիւնը, որ կընձեռէ ամենա մեծ յարմարութիւն առանց ուսուցչի, առանձինն կամ առ նուազն, երեք, չորս հոգիէ բաղկացեալ խմբեակով սովորներու :

Մարմնամարդութեան օգուտները վերը յիշած ա տեանիս, չեմք մոռնար աստ եւս յիշել զորա անմեղ անջլասս և առողջապահական զբօսանք մը ըլլալը :

Բայց երբ առարկուի թէ, սա ալ կրնայ ունենալ իւր վիտաներն ու վտանգները, երբ առանձինն և առանց վարպետի մը ներկայութեան կատարեն սոյն կրթութեանս փորձերն. կը պատասխանեմք թէ, Հեղինակը արդէն այնպիսի կարգի մը վրայ հրահանգներն ու փորձերը կաւանդէ որ, երբ սոյն ցուցուած կարգէն չը շեղելով մէկ փորձին լաւ մը չը վարժած՝ միւսին չսկսուի, անհնար է որ վտանգ ըլլայ. ուստի ուսանողք մէկ փորձը լաւ մը չը յաջողցնելէն վերջը միւսին սկսելու չեն բնաւ : Ա՛յն ա տեն փոխելու է փորձը, երբ ա՛լ խաղալիք մը ըլլայ իրենց այն. ահա՛ ասոր համար է արդէն որ, դրքին շատ գլուխներու և մասերու սկիզբը՝ հեղինակը դրած է նախընթաց գլխոց հրահանգներուն և փորձերուն կրկնութիւնը, զորս անձանձրոյթ պէտք է կատարել :

Ասկէ զատ, դասագրքին պարունակութեան մէջ չէ՛ դրած Հեղինակը այն փափուկ և զգուշալի փորձերն, որք վտանգաւոր և անկարելի կըլլային առանց վարպետի ներկայութեան կատարել. արդէն իսկ այն

տեսակ բարձրագոյն և դժուար փորձերը, մարմնամարդական կրթութեանց ամենէն վերջին մասը կը կազմեն և թերեւս լարախաղացութեան մասն են, զորս անկարելի է առանց վարպետի սովորի :

Չը մոռնանք ըսել թէ, հարկաւոր և գրեթէ անհրաժեշտ է աւաղ կամ չոր խոտ կամ տեղւոյն համեմատ, ուրիշ կակուղ նիւթ մը տարածել գործիներու տակ :

Գրքիս մէջ ցուցուած պատկերներն ալ ոչ ինչ նուազ դիւրութիւն մ'են ուսանողներու. մանաւանդ թէ ուսուցչի պաշտօնը կրնան վարել, զորս մեր թարգմանութեան մէջ ալ մտցնելու ջանացինք՝ առանց որոց դերակատար և սպարդիւն պիտի ըլլար սոյն գիրքս :

Գրքիս սոյն կատարելութիւնն ալ կը պարտիմք Պ. Նշան Պէրպէրեանի, Ժամանակիս հայագրի փորաքըրչին, որ սոյն գրքիս մէջ աշակցեցաւ մեզ թարգմանութեանս սոյն կատարելութեան և իւրյս ընծայուելուն :

Վերջապէս առաջին անգամ տեսնուող դասագրքի մը և առաջին անգամ աւանդելի ուսման մը ամէն պէտք եղած յատկութիւնները ունեցաւ սոյն գիրքս, ինչպէս նաեւ ամէն ջանից հակառակ ունեցաւ ա՛յն ակամայ թերութիւններն ալ, որք կարելի են շատ անգամ առաջին գործոյ մը համար. ի մի բան սա պատրաստութիւն մը եղաւ մեր Ազգին մանկուոյն համար, այն ընդարձակ կրթութեան հրահանգներուն, որու համբակ է դեռ :

Կնքելով խօսքերնիս , ներումն կը խնդրեմք ակամայ թերութեանց և տպագրական վրիպակաց , և սոյն մատեանս կը յանձնեմք դպրոցներու հոգաբարձութեանց , ծնողաց և ազգային հաղուածիւ վարպետներու , և նոցա ուշադրութիւնը կը հրաւրեմք սորա վրայ : Եթէ յուսացուած քաջաբերութիւնը գըտնէ սա յանարժանս՝ կը խոստանամք ի լոյս ընծայել այլ սոյնօրինակ կրթական գրքեր եւս , որոց ձեռնարկելու միտք ունիմք քիչ ատենէն :

ԹԱՐԳՄԱՆԻՉՆ



# ՄԱՍՆ ԱՌԱՋԻՆ

ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՇԱՐԺՄՈՒՆԻՔ



Կազմութիւն խմբեկաց



Իւրաքանչիւր խմբեկակ առ առաւելն պէտք է քըսան հոգիէ բաղկացած ըլլայ, իսկ առ նուազն երեք: (1) Նախ՝ վարժիչը շարելու է ուսանողները հասակի կարգաւ և արմուկ արմուկի . յետոյ սկսելու է բաժնել զանոնք խմբեկակներու , այնպէս մը որ՝ ամենէն առջեւի խմբեկակը հասակաւ փոքրագոյններուն խմբեկակը ըլլայ :

Յետոյ վարժիչը թուահամարով որոշելով իւրաքանչիւր խմբեկակի ուսանողները շարելու է զանոնք , ինչպէս ցուցուած է վարը ( Դարձ Եյաջ կամ Դարձ Ե Յաի . Երես . . . ) և իւրաքանչիւր խմբեկակ իրարմէ երեք , չորս ոտք բաց կեցնելով՝ որպէսզի կարենան ուսանողք բոլոր շարժմունքները անարգել կատարելու :

Վարժիչը կրնայ իւր քով օգնական ալ ունենալ , մանաւանդ երբ շատուոր են ուսանողք , իբր ազգարար , զոր կ'ընտրէ վարժագոյններէն :

(1) Յայտնի է որ , խմբեկակ կազմելու տոյն կանոններս մասնաւորապէս , դպրոցի մէջ դասատուի ներկայութեանք , կամ տեղ մը բազմութեամբ հաւաքուած առանց դասատուի , վարժիչով սովորողներու համար է : Իսկ անոնք որ երկու կամ երկուքէն քիչ աւելի են թուով , գիտնալու են որ , չսոյն կանոններս իրենց չ'են վերաբերեր :



Ուղիղ դիրք մարմնոյ

Մարմինը ուղիղ դիրք այն ատեն կ'առնէ, երբ ուսանողը սա կանոններն պահեն անխափան :

Ոտից կրուկները մէկ գծի վրայ իրարու կցած բռնել . ոտից ծայրերը հաւասարապէս դէպ ի դուրս բացուած բռնել՝ սրանկիւն մը ձեւացնելու չափ միայն . մարմինը ձիգ և ուղիղ բռնել աղբրերու վրայ . ուսերը նմանապէս ձիգ և վեր բռնել . թեւերը կախուած բռնել բնական զբից մէջ . ձեռքերը գոցուած և երեսի կողմը դէպ ՚ի դուրս դարձուցած բռնել . և զլուրը շիտակ բռնել առանց նեղուելու :

Շրջմունք յաջ եւ ի նախ

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Դեպ ի յաջ (կամ դեպ ի նախ) , ՇՐՋՈՒՄՆ . (Քանիցս կրկնես) :

Այս հրահանգը տրուած ատեն , ուսանողը գլուխին պէտք է դարձնեն դէպ ի աջ դիւրսին (կամ Դեպ ի Յախ դէւերէն) առանց շարժումը արագացնելու . և աչքերինն ուղղելու են իրենց աջ կողմը գլուխու ուղիւն աչացը՝ շտկուելու համար եթէ կարգէն դուրս մնացած են :

Վարժիչը շրջումը կարգաւորելէն ետքը կ'ըսէ :  
ԶԿԱՅ .

Այս հրահանգը տրուած ատեն , ուսանողը նորէն գլուխին շտկելով կը կենան :

Աջ կամ նախ կողմ դառնալ

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. ԽՄԲԵՍԱԿ, ԱՉ ԿՈՂՄ . (ԿՍՄ ՉՍԽ ԿՈՂՄ) .

2. Դարձ ի յաջ . (կամ դարձ ի նախ) .

Երկրորդ հրահանգը տրուած ատեն , ուսանողը իրենց ձախ կրուկին վրայ դառնալու են՝ ոտից ծայրերը վեր վերցուցած . և անմիջապէս աջ կրուկն ալ ձախին քով բերելու են մէկ գծի վրայ :

Կես շրջան դեպ աջ կողմ

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. ԽՔԵՒԿ .

2. Կես շրջան — Դարձ ի յաջ

Կես շրջան ըսուած ատեն , ուսանողը կէս մը դէպ վաջ կողմերնին դառնալու են , աջ ոտքերնին ետեւ տանելով և զայն ութն հարիւրորդամեթրի կամ հինգ մատի չափ ձախ կրուկէն բաց դնելով :

Դարձ ի յաջ ըսուած ատենն ալ ուսանողը ոտից ծայրերը փոքր ինչ վեր առած , իրենց կրուկներուն վրայ շրջելով ետեւ դառնալու են և անմիջապէս աջ կրուկը ձախին քով բերելով կենալու են :

Վարժիչը հսկելու է որ , ուսանողը սոյն շարմունքները ըրած ատեննին , ամբողջ մարմնոյն ուղիղ դիրքը չաւրուի :

Կանոնք արագ քայլափոխի

Քայլափոխը ընելու համար բաւական է , առ առաւելն , վաթսուներ հինգ հարիւրորդամեթրի կամ

մէկ կանգունի չափ միայն բանալ մէկ ոտքը միւսէն և այնչափ միայն արագութիւն տալու է քալուածքին , որ մէկ վարկենի մէջ հարիւր տասն քայլափոխէն աւելի չ'առնուի :

Վարժիչը երեսը ուսանողներուն դարձուցած , տասն տասներկու ոտքի չափ անոնցմէ հեռու կենալով , քալելու կանոնները պէտք է ըսէ և զանոնք օրինակաւ բացատրելու համար նախ՝ ինքը կատարելու է զանոնք ՚ի տես ուսանողաց , և յետոյ կ'ըսէ :

1. Խճէ-ի յառաջ .

2. ՀԱ՛ՊԱ .

Առաջին հրահանգին ուսանողք իրենց մամնոյն բոլոր ծանրութիւնը միայն աջ սրունքի վրայ տալու են , որպէսզի , Հ՛առաջ ըսուած ատեն ձախ սրունքնին համարձակ կարենան յառաջ երկնցնել , երկու ոտից մէջ տեղ իրենց հասակին համեմատ բացուածք՝մը տալով , նոյն ոտքին ծայրը ծունկին հաւասար յառաջ երկընցուցած . յետոյ առանց գետինը զարնելու՝ ոտքը վար պէտք է իջեցնել նոյն բացուած ուղղութեան մէջ և մարմնոյն ծանրութիւնը սոյն վար իջեցուցած ոտքին վրայ տալու է : Իսկոյն աջ սրունքնին յառաջ երկընցընելով , այն դիրքին ու ձեւին մէջ բռնելու են զայն , ինչպէս որ ձախին ըրին . և ասանկ փոփոխակի առանց սահմանեալ ընթացքը փոխելու սկսելու են քալել , սրունքները մէկզմէկէ խիստ չը բանալով և առանց ուսերը ծամուկելու . պէտք չէ թեւերը այնչափ անշարժ բռնել , այլ ազատ թողլու է իրենց բնական շարժումը , միշտ գլուխը ուղիղ դիրքի մէջ բռնելով : Երբ վարժիչը ուզէ դադրեցնել քալուածքը , կ'ըսէ :

1. Խճէ-ի .

2. ԶԿԱ՛Յ Ա՛Ռ .

ԶԿայ առ ըսուած ատեն , որ կամ ձախ կամ աջ քայլափոխի ատեն ըսուած էր , նոյն ոտքը գետին զրուելէն միշտ վայրկեան մը առաջ կը զուրցուի , ուսանողք պարտին սոյն ոտքը գետին զնելէն յետոյ՝ ետեւ մնացած ոտքը բերել միւսին քով մէկ գծի վրայ զնել , առանց գետին զարնելու :

Վարժիչը պարտի քալուածքին ներդաշնակութիւնը պահելու համար , ատեն ատեն ըսել , Տե՛ղ՝ երբ ձախ ոտքը կ'առնուի , երբ՝ երբ աջ ոտքը . միշտ պահելով մէկ վայրկենի մէջ հարիւր տասն քայլափոխ ընելու երագութեան սահմանեալ ընթացքը :



### ԱՆՁԱՏՄ ՈՒՆՐ

Սկզբնական հրահանգներու համար

Փոքր անշատմանք ի յաջմէ

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն

2. Փոքր անշատմանք է յաջմէ

3. ՀԱ՛ՊԱ .

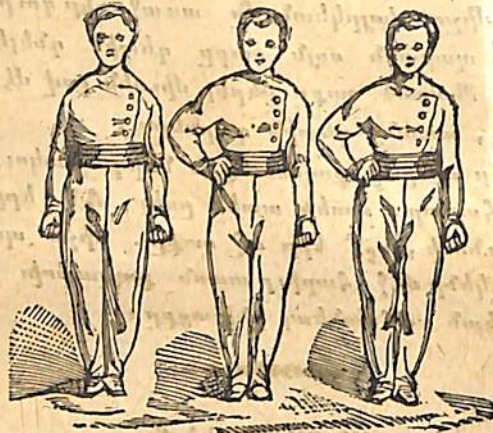
4. Դե՛ղ՝ աջ կողմ ՇՐՁՈՒՄՆ

5. ԶԿԱ՛Յ

Վարժիչը իւրաքանչիւր հրահանգէն առաջ ուրիշ բանի համար չ'ըսեր Ուշադրութիւն , բայց եթէ , ու-

սանողաց ուշը հրաւիրելու համար տրուելիք հրահանգին վրայ :

Երկրորդ հրահանգը ըստած միջոցին , ուսանողը՝ իւրաքանչիւր խմբեակի սկիզբը կեցողներէն զատ իրենց



Պատկեր 1

կռուիք զխտերնուն վրայ դնելու են մատանց կողմը ետև դարձուցած. ( Պատկեր. 1 ) :

Երրորդ հրահանգին պէտք է դէպ ի ձախ բացուին ուսանողը , այնչափ մը միայն , որ իրենց աջ արմուկը աջ քովիններուն ձախ թեւին քսուի :

Չորրորդ հրահանգը երբ կ'արտասանէ վարժիչը , ուսանողը գլուխնին դէպ ի աջ շրջելու են և կարգէն գուրս մնացողք վերոգրեալ կանոնին համաձայն կարգին մէջ մտնելու են :

Հինգերրորդին , վար չգելու են աջ բազուկնին և նորէն առնելու են կարգի դիրքը . ձեռքերը գոցուած և մատանց կողմը առջև դառնած :

Փոքր անջատմունք ի ճախմէ

Այս շարժմունք ճիշդ վերինին նման են և գրեթէ աջ կողմէն փոքր միջոց բանալու կանոններով կատարելի :

Փոքր անջատմունք ի կեդրոնէ

Վարժիչը իւրաքանչիւր խմբեակի կեդրոնը գլուխնները ցուցնելէ վերջը կ'ըսէ :

1. Ուշադրութիւն .
2. Փոքր անջատմունք ի կեդրոնէ .
3. ՀՄՊՍ .
4. Դէպ ի կեդրոն , — ՇՐՋՈՒՄՆ .
5. ՉԿՍՅ .

Երրորդ հրահանգը արտասանուած ատեն , ի բաց աւեալ կեդրոնը կեցողները , կեդրոնի ձախ կողման ուսանողը աջ ձեռքերնին , աջ կողման կեցողը ալ ձախ ձեռքերնին գոցելով զխտերնուն վրայ դնելու են :

Երրորդին , պէտք է հաւասար բացուածքով անջատուին կեդրոնէն աջ կողմինները աջ դին , ձախիններն ալ ձախ դին :

Չորրորդին , վերը աւանդուած կանոնաց համեմատ կը շրջեն գլուխնին դէպ ի կեդրոն :

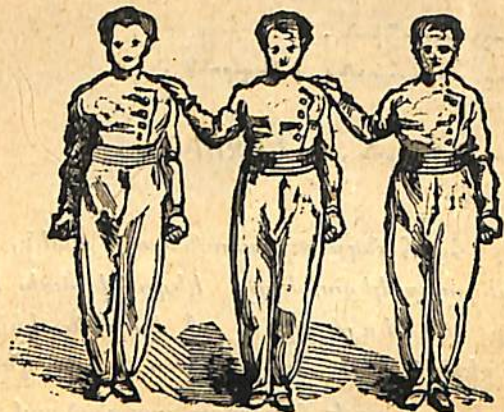
Հինգերրորդին , ուսանողք իրենց թեւերը վար ձըգելու են գլուխը շիտակ դիրքի մէջ բռնելով :

### Մեծ անջատմունք ի կեդրոնէ

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութեան .
2. Մեծ անջատմունք է յաջօժէ .
3. ՀԱՊԱ .
4. Դեպ է ուղ կողմ . — ՇՐՋՈՒՄՆ .
5. ԶԿԱՅ .

Երկրորդ հրահանգին, բացի անոնցմէ, որոնք խում-

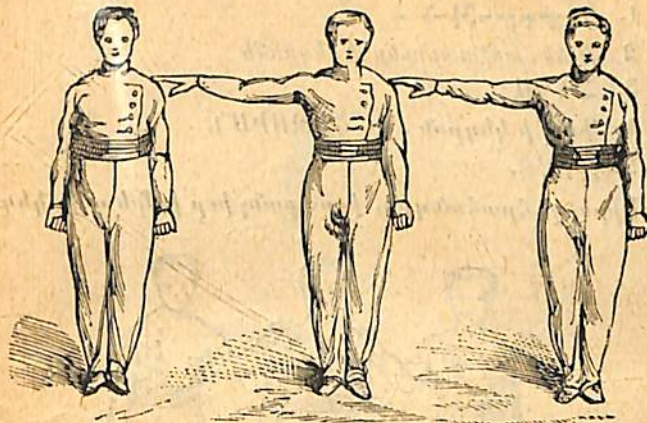


Պատկեր 2

բեկաց սկիզբը կեցած են, պէտք է որ, իրենց աջ ձեռքը աջ կողմերնին կեցողին ձախ ուսին վրայ դրնեն . ( Պատկեր . 2 ) :

Երրորդին, դէպի ձախ պէտք է բացուին, այնչափ

մը միայն, որ կարենան աջ թեւերնին շիտակ երկըն-  
ցնել և ձեռքերնին քովիններնուն ուսին վրայ դնել .



Պատկեր 3

կրուկնին մէկ գծի վրայ իրարու կցած և ոտից ծայ-  
րերը համեմատ բացուած . ( Պատկեր . 3 ) :

Չորրորդ հրահանգին, ուսանողք դէպ ի աջ շրջ-  
ջելու են գլուխնին, վերը աւանդուած կանոնաց հա-  
մեմատ :

Հինգերորդին, վար ձգելու են թեւերնին և նորէն  
կարգը ձեւացնելու են ձեռք գոցուած և մատանց կող-  
մը առջեւ դարձած :

### Մեծ անջատմունք ի նախմէ

Այս շարժմունք գրեթէ ճիշդ այն կանոնաց հա-  
մեմատ կը կատարուի, ինչ որ քիչ մը առաջ գործադ-  
րեցին ուսանողք մեծ անջատմունք ի յաջմէ ըրած  
ատեննին :

Մեծ անջատմունքի կեղրոնե

Վարժիչը կրտս :

1. Ուշադրութիւն .

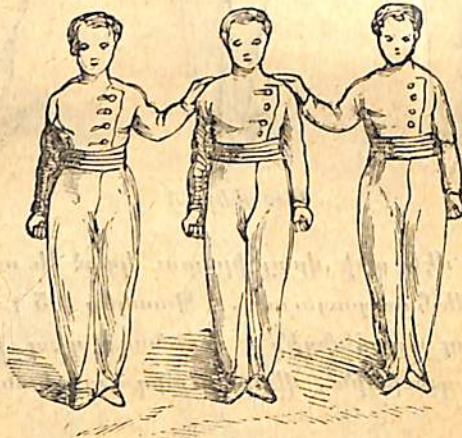
2. Մեծ անջատմունքի կեղրոնե

5. ՀԱՊԱ .

4. Դէպի կեղրոն , — ՇՐՋՈՒՄՆ .

3. ԶԿՄՅ .

Երրորդ հրահանգին , իւրաքանչ իւր խմբեակի կեղ-

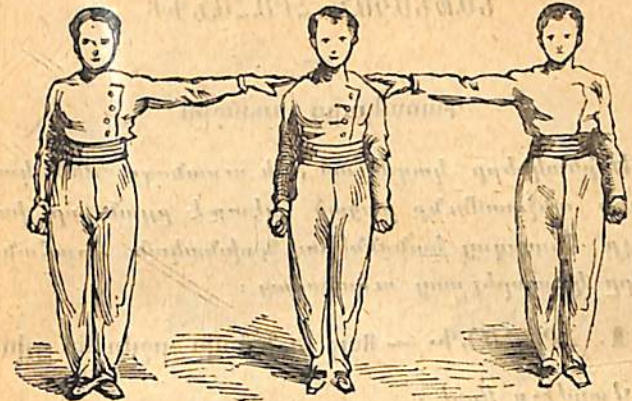


Պատկեր 4

րոնը կեցողք անշարժ պէտք է կենան , իսկ կեղրոնի ձախ կողմինները աջ ձեռքերնին աջ կողմիններնուն ձախ ուսին վրայ , և կեղրոնի աջ կողմիններն ալ ձախ ձեռքերնին իրենց ձախ կողմիններնուն աջ ուսին վրայ դնելու են , ( Պատկեր , 4 ) :

Երրորդին , կեղրոնի ձախ կողմինները դէպի ձախ բացուելու են , այնչափ մը միայն , որ կարենան իրենց աջ թեւը շիտակ երկնցնելով , ձեռքերնին աջ կող-

միններնուն ձախ ուսին վրայ դնել . նոյնպէս կեղրոնի աջ կողմիններն միեւնոյն շարժմունքները իրենք



Պատկեր 5

ալ կատարելու են . ( Պատկեր , 5 ) :

Չորրորդին , աջ և ձախ կողմինները դէպի կեղրոն պէտք է շրջեն իրենց գլուխը և վերոգրեալ կանոնին համեմատ կարգը մտնելու են՝ ետ առաջ մնացողք :

Հինգերորդ հրահանգին , վարժիչը կրտս են թեւերնին գլուխնին շիտակ դիրքի մէջ բռնելով և նորէն առնելով կարգի դիրքը :

Անփոփոսման անջատմանց

Վարժիչը կրտս :

1. Դէպի ի յաջ ևս դէպի ձախ կամ դէպի կեղրոն անփոփոսման

2. ՀԱՊԱ .

Երբ Հապ կրտսի , ուսանողք դէպի աջ և դէպի ձախ , կամ ի մի բան դէպի կեղրոն պէտք են դիմել և ըստ վերոգրելոյն արմուկ արմուկի կալած կենալու են :

### ՆՍԽՆԱԿԱՆ ՀՐԱՀԱՆԳԻՔ

#### Դասակարգ առաջին

Խմբեակները կազմուած, և ուսանողք մեծ կամ փոքր անջատմունք բացած պէտք է ըլլան որ վարժիչը հետագայ կանոններով նախնական հրահանգները կատարել տայ ուսանողաց :

#### 1. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Յաջ եւ ի ճախ շրջմունք գլխոյ

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Շրջումն գլխոյ յաջ եւ ի ճախ .

3. Մէկ .

4. ԵՐԿ .

5. ԶԿԱՅ



Պատկեր 6

Երբ վարժիչը կըսէ Մէկ, պէտք է գլուխը աջ կողմ շրջել ծանր կերպով և կարելի եղածին չափ ջանալով մարմինը ձիգ և կանգուն բռնելու. (Պատկեր. 6) :

Երբ կըսուի ԵՐԿ, զայն պէտք է ձախ կողմ շրջել մի և նոյն կերպով, և ասանկ փոփոխակի .

Երբ կըսուի ԶԿԱՅ, զաղբեցնելով շարժումը գլուխը ուղիւ դիւրբի մէջ բռնելու է :

### 2. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Դեպ աջ եւ ետեւ հակումն գլխոյ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Հակումն գլխոյ առաջ եւ ետեւ .

3. Մէկ .

4. ԵՐԿ .

5. ԶԿԱՅ .

Երբ վարժիչը կըսէ Մէկ, պէտք է գլուխը կողմքի



Պատկեր 7

վրայ ծռել . իսկ ԵՐԿ ըսուած ասան, վեր առնելով գլուխը ետեւ ծռելու է զայն . և ասանկ փոփոխակի. (Պատկեր. 7) :

#### 3. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Դեպ ի ճախ եւ յաջ հակումն գլխոյ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Հակումն գլխոյ յաջ եւ ի ճախ .

3. Մէկ .

- 4. ԵՐԿ .
- 5. ԶԿԱՅ .



Երբ կըսուի Մէկ, գլուխը ձախ կողմ ծռելու է միշտ ծանր կերպով, զայն ուսին վրայ հանգչեցնելու մը պէս . ( Պատկեր . 8 ) :

Երբ վարժիչը կըսէ Երկ, գլուխը ծռուելու է նոյնպէս աջ ուսին վրայ նոյն եղանակաւ . և սասանկ փոփոխակի :

Զիչ, ըսուած միջոցին գլուխը ուղիղ դերքի մէջ բռնած կենարու է :

Պատկեր 8

4. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Ուղղամիգ շարժումը բեւոց առանց ծալլուածքի եւ երկու ջափով .

1. Ուղղադրութիւն .

2. Բարձրաձող եւ խոնարհում թեւոց, ստանց ծալլուածքի եւ երկու ջափով .

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԻԷ .

Երբ վարժիչը ՍԿԷ ըսէ, Մէկ ըսելով թեւերը ուժով մը վեր ուղղելու է, սասանց արմուկները կտարելու, ձեռքերը կռփածեւ դոցուած և մատանց կողմը դէպ ի ներս դարձուցած . յետոյ Երկ ըսելով վար առնելու է թեւերը, դարձեալ նոյն ձեւով . և սասանկ շարունակել մինչեւ որ, Դարբէ ըսուի . ( Պատկեր 9 ) :



Պատկեր 9

5. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Յառաջ կոյս շարժում բեւոց փոփոխակի ծալլուածք եւ ձգտումն

վարժիչը կըսէ .

1. Ուղղադրութիւն .

1. Յառաջ կոյս ուղղամիգ շարժում թեւոց . երկու ջափով .

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԻԷ .

Սկսէ ըսուած միջոցին, Մէկ ըսելով աջ թեւը ծալլելով արմուկը կտրելու է և ձեռքը կռփածեւ դոցած ուսին դէմ բռնելու է . յետոյ Երկ ըսելով բանալու է թեւին նոյն կտորուածքը և ձեռքը նոյնպէս կռփածեւ զայն նորէն ազդրին կից բռնած : Ետքը սոյն շարժումները ձախ թեւին վրայ ալ կատարելով, սասանկ շարունակելու է փոփոխակի մինչեւ որ, վարժիչը ըսէ Դարբէ :

6. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Միասին յառաջ կոյս շարժումն բեւոց երկու ջափով [ծալլուածք եւ ձգտում] .

վարժիչը կըսէ .

1. Ուղղադրութիւն .

2. Միասին յառաջ կոյս շարժում թեւոց . երկու ջափով .

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԻԷ .

Երբ Սկե ըսուի Մէկ ըսելով թեւերը ծալելով արմուկները կտարելու է և զանոնք մարմնոյն կպած բռնելու է ձեռքերը կռփածեւ գոյած և ուսերուն դէմ արուած . յետոյ Երկ ըսելով բռնելու է թեւերուն սոյն կտարուածքը շտկելով դէպ ի վար և ձեռքերը նոյն ձեւին մէջ պահած նորէն աղբրին կից բռնելու է դանոնք . և ասանկ շարունակաբար մինչեւ սր Դարբէ ըսուի :

Յ. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Փոփոխակի եւ ուղղանիզ շարժում քեւոց չորս չափով [ ծալուածք եւ ճրգտում ]

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուղղադրութիւն .
2. Փոփոխակի եւ ուղղանիզ շարժում թեւոց . շարժախոյ .
3. ՍԿՍԷ .
4. ԴԱԴՐԷ .

Երբ Սկե հրահանգը արուի, Մէկ ըսելով աջ թեւը ծալելու է և ձեռքը կռփածեւ ուսին դէմ դնել . ետքը անմիջապէս Երկ ըսելով, նոյն թեւը ուժովմը ուղղանիզ վեր բարձրացնելու է յետոյ Երկ ըսելով ծալելու է նոյն թեւը, նոյնպէս ձեռքին կռուփը նոյն ուսին դէմ դնելով վերջապէս Քար ըսելով, թեւը իւր առաջուան դիրքին վերադարձնելու է :

Սոյն շարժումն նմանապէս պէտք է սալ ձախ թեւին ալ և ասանկ փոփոխակի մինչեւ Դարբէ հրահանգը արուի :

Յ. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Միասին եւ ուղղանիզ շարժում քեւոց չորս չափաւ [ ծալուածք եւ ճրգտում ]

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուղղադրութիւն .
2. Միասին եւ ուղղանիզ շարժում թեւոց, շարժախոյ
3. ՍԿՍԷ .
4. ԴԱԴՐԷ .

Սկե ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով թեւերը պէտք է ծալել և ձեռաց բռնուոնքը ուսերուն դէմ դրուած բռնել . յետոյ Երկ ըսելով, թեւերը ուղղանիզ վեր բարձրացնել . ետքը Երկ ըսելով, նորէն թեւերը ծալելու է ձեռաց բռնուոնքը ուսերուն դէմ բռնուած . վերջապէս Քար ըսելով թեւերը իրենց առաջուան դիրքին վերադարձնելու է . և ասանկ շարունակաբար մինչեւ Դարբէ հրահանգը արուի . ( Պատկեր 10 ) :



Պատկեր 10

Ծ. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Երկու չափաւ փոփոխակի շարժում ոտից ծալուածք եւ ճրգտում ոտից յողբուն վրայ ձեռք ի գիստ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուղղադրութիւն .
2. Փոփոխակի շարժում ոտից, ծալուածք եւ ճրգտում . երկու չափով .



447756



5. Ձեռքի Ի ՁԻՍՏ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին , ձեռքերը կռփածու գոցուած , զանոնք զխտերուն վրայ դնելու է . մատանց կողմը առջեւ դարձուցած :

Մէկ ըսուած միջոցին փոփոխակի ոտից ծայրերուն վրայ կենալով կրուկը վեր առնելու է գեանէն , հաւասար չափերով և մարմնոյն ուղիղ դիրքն ու հաւասարակշռութիւնը առանց աւերելու :

Այս շարժումը պէտք է շարունակել մինչեւ որ , Դ-ԴԷԷ ըսուի , որ ատեն պէտք է շարժումը կտրել և թեւերը իրենց առաջուան դրից դարձուցած կենալ :

10. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Ձգտումն ստորին մասանց մարմնոյ երկու ջափան եւ բարձրացմունք ի վերայ ծայրից ոտից մեռք ի գիստ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Բարձրացում ոտից ծայրերու վրայ . երկու ջափով .

5 Ձեռքի Ի ՁԻՍՏ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին , ձեռքերը զխտերուն վրայ դնելու է :

Մէկ հրահանգը տրուած ատեն , Մէկ ըսելով պէտք է ոտից ծայրերուն վրայ կենալ . ետքը երկ ըսելով կրուկները վար իջեցնելու է նորէն . ասանկ շարունակելու է մինչեւ որ , Դ-ԴԷԷ հրահանգը տրուի :

11. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Մայրուածք ստորին մասանց մարմնոյ եւ ջորս ջափան ուղղաձիգ շարժում րեւոց

1. Ուշադրութիւն .

2. Ժայռուածք ստորին վերջնոց մարմնոյ եւ ուղղաձիգ շարժում թեւոց . շորս շափով .

3. ԴԻՐԻ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին , ոտից ծայրերուն իրարմէ ունեցած բացուածքը գոցելու է , ոտքերը իրար կցելով և մարմնոյն վերին մասը պէտք է քիչ մը դէպ յառաջ հակել :

Մէկ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով , ծունկերը կտրելով ծալելու է , այնպէս որ , որչափ կարելի է , զխտերը սրունքներու վրայ նստին . սոյն դրից մէջ մնալու է թեւերը , բնական դիրքով կախած և մարմնոյն ամբողջ ծանրութիւնը ոտից ծայրերուն վրայ տուած . յետոյ երկ ըսելով , վեր ելլելու կայնելու է կանգուն , թեւերը ծալուած և ձեռքերու բունքը ուսերուն դէմ դրած . ետքը երկ ըսելով թեւերը վեր բարձրացնելու է ուղղաձիգ և վերջապէս



Գրասկեր 11

Գրքի ըսելով ծալելու է բազուկները, ձեռաց բռունքը նորէն ուսերու դէմ բռնելու համար և սասնկ քանիցս կրկնելու է շարժումը • այս վերջի դիրքէն ըսկըսելով :

Գրքէ ըսուած միջոցին, վար ձգելու է թեւերը իրենց առջի դիրքին մէջ և ոտից ծայրերու սրանկիւնաձեւ բացուածքը նորէն բանալու է • (Պատկեր 12):

**12. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Յառաջկոյս հորիզոնական շարժում քեւոց երկու ջափառ •

Վարժիչը կըսէ •

1. Ուշադրութիւն •
2. Յառաջ կոյս հորիզոնական շարժում թեւոց • երկու ջափով •
3. ԴԻՐՔ ԱՌ •
4. ՍԿՍԷ •
5. ԴԱԴՐԷ •

Երորդ հրահանգին, թեւերը պէտք է յառաջ երկընցնել հորիզոնական դիրքով, ձեռքերը գոցուած և մատանց կողմը ներս դարձուած :

Սկէ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, ուժով մը ետեւ քշելու է արմուկները թեւերը ծալելով • յետոյ Ե՛րկ ըսելով, զանոնք նորէն առաջ երկընցնելու է հորիզոնական դիրքով • և սասնկ շարունակելու է, մինչեւ որ, Գրքէ ըսուի : Այս հրահանգին, նորէն թեւերը իրենց առաջուան դիրքին վերադարձնելու է :

**13. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Փոփոխակի յառաջկոյս շարժում քեւոց ծալուածքի եւ յետոյ ձգուման ջորս ջափառ •

Վարժիչը կըսէ •

1. Ուշադրութիւն •
2. Փոփոխակի յառաջկոյս շարժում թեւոց ծալուածքի եւ ձգուման • ջորս ջափով •
3. ՍԿՍԷ •
4. ԴԱԴՐԷ •

Սկէ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, աջ թեւը ծալելու է, ձեռքին կռուփը նոյն ուսին դէմ դնելով • յետոյ Ե՛րկ ըսելով • նոյն թեւը առաջ երկընցնելու է • ետքը Ե՛րբ ըսելով նորէն ուսին դէմ դնելու է կռուփը վերջապէս Գրք ըսելով, թեւը պէտք է վար ձգել իւր առաջուան դիրքին մէջ :

Նոյն շարժումը պէտք է գործադրել ձախ թեւին վրայ և սասնկ շարունակաբար երկու թեւերուն վրայ ալ փոփոխակի • մինչեւ Գրքէ ըսուի :

**14. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Թեւոց ծալուածքի եւ ձգուման միասին յառաջկոյս շարժում ջորս ջափառ •

Վարժիչը կըսէ •

1. Ուշադրութիւն •
2. Թեւոց ծալուածքի եւ ձգուման միասին յառաջկոյս շարժում • ջորս ջափով •
3. ՍԿՍԷ •
4. ԴԱԴՐԷ •

Սկէ ըսուած միջոցին, Մէկ ըսելով, պէտք է ծալել թեւերը ձեռաց բռունքը ուսերուն դէմ դրնելով • յետոյ Ե՛րկ ըսելով, թեւերը յառաջ երկընցնելու է • ետքը Ե՛րբ ըսելով, թեւերը ծալելու է նորէն և բռունք ուսերուն դէմ դնելու է • վերջը Գրք ըսելով •

լով, վար ձգելու է թեւերը իրենց առաջնուան դիրքին մէջ: Պէտք է շարունակել այսպէս, մինչեւ որ, վարժիչը Դ-Դ:Է հրահանգը տայ:

**15. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Թեւոց եւ սրունից փոփոխակի յառաջկոյս շարժում [ծալլուածք եւ ձգտում] ջորս ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ:

1. Ուշադրութիւն .
2. Թեւոց եւ սրունից փոփոխակի յառաջկոյս շարժում . շորս ջափով .
3. ՍԿՍԷ .
4. ԴԱԴՐԷ .

Սկէ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, աջ թեւը ծալելով նոյն ձեռքին կռուփը նոյն ուսին դէմ դնելու է ետքը Երկ ըսելով, նոյն թեւը և նոյն սրունքը հորիզոնական դիրքով առաջ երկնցնելու է . յետոյ Երէ ըսելով, ծալլելու է թեւը և սրունքը, առանց ձախ ծունկը կտարելու . վերջը Քա ըսելով, սրունքին ծալլուածքը բանալով, նոյն ոտքին կրուկը ձախին քով դնելու է . և թեւերը վարժիչի առաջնուան դրից մէջ ձգելու է:

Այսպէս պէտք է շարունակել . մինչեւ որ Դ-Դ:Է ըսուի:

Սոյն շարժումն գործադրելու է նաեւ ձախ անդամոց վրայ ալ:

**16. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Թեւոց եւ սրունից փոփոխակի յառաջկոյս շարժում [Ծալլուածք եւ ձգտում] ջորս ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ:

1. Ուշադրութիւն .
2. Թեւոց եւ սրունից փոփոխակի յառաջկոյս շարժում . շորս ջափով .
3. ՍԿՍԷ .
4. ԴԱԴՐԷ .

Սկէ ըսուած միջոցին, Մէկ ըսելով, թեւերը ծալելով, ձեռաց բունքը ուսերու դէմ դնելու է. յետոյ Երկ ըսելով, երկու թեւերը և աջ սրունքը հորիզոնական դիրքով յառաջ երկնցնելու է . ետքը, Երէ ըսելով, առանց ձախ ծունկը կտարելու, աջ սրունքը ծալլելու է՝ զայն վեր առնելով . և ձեռաց կռուփները նորէն ուսերու դէմ դնելու է . վերջը, Քա ըսելով, նոյն սրունքին ծալլուածքը բանալու է, կրուկը մուսին քով բերելով և թեւերը վարժիչի իրենց առջի դիրքին մէջ դարձնելով:

Այս շարժումը պէտք է շարունակել այսպէս երկու սրունքներու վրայ ալ փոփոխակի . մինչեւ որ Դ-Դ:Է ըսուի:

**17. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Ծալլուածք մարմնոյ ստորին վերջնոց յօդուածներուն երեք ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ:

1. Ուշադրութիւն .
2. Ծալլուածք ստորին անդամոց յօդուածներուն . երեք ջափով .
3. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .
4. ՍԿՍԷ .
5. ԴԱԴՐԷ .

Երորդ հրահանգին, պէտք է ոտից ծայրերը իրարու մոտեցնելով, զոյգել անոնց մէջի սրանկիւնածեւ

բացուածքը . և մարմնոյն վերին մասը քիչ մը առջև հակել :

Սկէ ըսուած միջոցին, Մէկ ըսելով , պէտք է մարմինը ցածցնել սրունքները ծալլելով . այնպէս մը որ, որչափ կարելի է ազդրերը սրունքներու վրայ նստին . և ոտից կրուկները գետնէն կտրած՝ ոտից ծայրերուն վրայ կեցնելու է մարմինը, թեւերը բռնական դիրքով կախած . ետքը Ե՛րէ ըսելով , թեւերը զուգահեռաբար յառաջ երկնցնել ձեռնաց բռնքը ուսերուն հաւասար բարձրութեան մէջ



Պատկեր 12

բռնելով . ետքը Ե՛րէ ըսելով , պէտք է վեր կանգնել մարմինը ձիգ և կանգուն բռնելով . թեւերը նորէն իրենց սոյն դիրքէն վար ձգելու է, առաջուան դիրքին մէջ . ( Պատկեր 12 ) :

Ասանկ շարունակելու է, մինչեւ որ Դարձէ ըսուի : Այս հրահանգին, նորէն առաջուան դիրքը առած կենալու է :

**18.** ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Ծայրուածք ստորին վերջնոց յօդուածներուն քերք ուղղածից երեք ջափառ վարժիչը կըսէ .

1. Ռշադրութիւն .
2. Ծայրուածք ստորին անդամոց մարմնոյ թեք ուղղածից . երեք ջափով .
3. ԴԻՐԲ Ա՛Ռ .
4. ՍԿՍԷ .
5. ԴԱԴՐԷ .

Վարժիչը երրորդ հրահանգը տուած ատեն , պէտք է երկու ոտից սրանկիւնածեւ բացուածքը գոցել ,

ոտից ծայրերը իրարու քով բերելով և մարմնոյն վերին մասը քիչ մը առջև հակել . Սկէ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով , պէտք է մարմինը ցածցնել սրունքները ծալլելով . այնպէս մը որ , որչափ կարելի է , ազդրերը սրունքներու վրայ նստին . և ոտից կրուկները գետնէն կտրած մարմինը ոտից ծայրերուն վրայ կեցնելու է , թեւերը բնական դիրքով կախած . ոտից ծայրերը իրարու քով բերելով . և մարմնոյն վերին մասը քիչ մը առջև հակել . Սկէ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով , պէտք է մարմինը ցածցնել սրունքները ծալլելով . այնպէս մը որ , որչափ կարելի է , ազդրերը սրունքներու վրայ նստին . և ոտից կրուկները գետնէն կտրած մարմինը ոտից ծայրերուն վրայ կեցնելու է , թեւերը բնական դիրքով կախած . յետոյ Ե՛րէ ըսելով , թեւերը ուղղածից վեր վերցնելու է , զուգահեռական դիրքով . ետքը Ե՛րէ ըսելով , պէտք է վեր կանգնել , մարմինը կանգուն և ձիգ բռնելով և թեւերը նորէն իրենց սոյն դիրքէն վար ձգելով առաջուան դիրքին մէջ :

Ասանկ շարունակելու է մինչեւ որ Դարձէ ըսուի : Այս հրահանգին, պէտք է նորէն առաջուան դիրքը առած կենալ :

**19.** ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Ծայրուած սրունքին դեպ ի զիստ ջափառոր կամ արշառի միօրինակ շարժում վարժիչը կըսէ .

1. Ռշադրութիւն .
2. Ծայրուած սրունքին դեպ ի զիստ ջափառոր , արագ կամ արշառի միօրինակ շարժումով .
3. ՀՍ՝ՊՍ .
4. ԽՄԲԵՍԿ , — ԶԿՍ՝Յ .

Հա՛յա ըսուած ատեն , ձախ սրունքը ետեւ կոտրելու է . առանց զխտին և մարմնոյն ուղիղ դիրքը աւրելու . ետքը վար դնելու է ոտքը . նոյն շարժումը պէտք է կատարել ձախ սրունքին վրայ ալ . և ասանկ շարունակաբար մինչեւ որ , ԶԿայ ըսուի :

Այս հրահանգը ըսուած ատեն , վեր առնուած ոտքը վար դնելով միւսին քով բերելու է :

20. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Ծայրուածք եւ բարձրացում ազդրին դէպ ի բունն մարմնոյ կէս ծայրուածքով սրունքին [ Զախաւոր արագ կամ արշաւի միօրինակ շարժումով ]

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրոյթիւն .
2. Ծայրուած եւ բարձրացում սրունքից ( Զախաւոր , արագ կամ արշաւի միօրինակ շարժումով ) .
3. ՀԱ՛ՊԱ .
4. ԽՄԲԵԱԿ , — ԴԱ՛ԴՐԷ .

Հա՛յա ըսուած ատեն , աջ ծունկը վեր առնելու է , այնչափ մը միայն , որ ազդրը հորիզոնական դիրք մը առնու .

սրունքը վար կախուած պէտք է ըլլայ բնական կերպով և ոտքին ծայրը ծունկէն և սրունքէն քիչ մը աւելի դէպ ի դուրս դարձած ըլլայ . յետոյ նորէն ոտքը վար առնելու է միւսին քով : Նոյն շարժումը կատարելու է նաեւ ձախ սրունքից վրայ , մինչեւ որ , Դադրէ հրահանգը տրուի :

Սոյն շարժումն կրնայ կատարուիլ նաեւ արշաւի միօրինակ շարժումով ալ . փոփոխակի ոտից ծայրերուն վրայ ցատքելով մը :



Պատկ. 13

Սոյն շարժումն կրնայ կատարուիլ նաեւ ձեռքերը զիստերու վրայ դրուած ալ . ( Պատկ . 15 ) :

21. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Միասին յառաջիկոյ շարժում աշակողմեան [ կամ նախակողմեան ] անդամոց [ Զինորական կաքաւատեսակ շարժումներ ]

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրոյթիւն .
2. Կաքաւի յառաջիկոյ շարժում աջ անդամոց .
3. ԴԻՐԲ ԱՌ .
4. ՀԱ՛ՊԱ .
5. ԽՄԲԵԱԿ , — ԶԿԱ՛Յ .

Երորդ հրահանգին , պէտք է ձախ կրուկին վրայ

դառնալով կէս մը դէպ ի ձախ կողմ շրջել մարմինը . ետքը աջ ոտքը առաջ դրնելու է , ծունկը կոտրած . իսկ աջ սրունքը անկոր և ուղիղ բռնած . աջ ձեռքը կռփածեւ դոցած ուսին բարձրութեամբը վեր առնելու է , առանց արմուկը կոտրելու . ձեռքին մատանց կողմն ալ քիչ մը դէպ ի դիմաց դարձած . ձախ թևը մարմնոյն երկայնութեամբը բռնուած պէտք է ըլլայ , ազդրէն քիչ մը բաց . դրուին ալ ուղիղ և ձիգ բռնուած . ( Պատկեր 14 ) :

Հա՛յա ըսուած ատեն , մարմինը նորէն պէտք է



Պատկեր 14

իւր ուղիղ գիրքին դարձնել . աջ ոտքը ձախին քով բերել և խալոյն նոյն երկնցուած թեւը դարձնել . այնպէս մը որ , վարէն վեր շրջանակ մը ձեւացնելով օղուն մէջ , բազուկը դայ լանջքին դէմ կանգ առնու . յետոյ ուժով մը պարզելու է նոյն թեւը . աջ ոտքը նորէն յառաջ դնելու է . ձախ սրունքը ձիգ և անկոր բռնելով և շիտակ գետին դրուած . աջ թեւն ալ բըռնուած մարմնոյն երկայնութեամբը :

Այս շարժումն կանոնաւոր և դաշնակեալ տեսակ մը չափու ենթակայ է , որու տակ պէտք է կատարել դայն . Մէկ ըսելու է , աջ ոտքը գետին դրուած ատեն , նոյն շարժումը կրկնելու է , ըսելով Երկ և ասանկ շարունակելու է ըսելով Մէկ , Երկ , Մէկ , Երկ . մինչեւ որ ըսուի Դարբէ :

Այս հրահանգին , նորէն շտկելու է մարմնոյն ձեւը և ձախ կրուկին վրայ կէս մը դէպ ի աջ դառնալով առաջուան գիրքը առած կենալու է :

Նոյնպէս , ձախ անդամոց վրայ ալ , կրնայ կատարուիլ սոյն շարժումն մի և նոյն կանոններով :

**22. ՀՐԱ.ՀԱ.ՆԳ.** — Կրուամն մարմնոյ դէպ առաջ եւ ետեւ քեք կախեալ երկու ջտխաս .

- Վարժիչը կըսէ :
1. Ուշադրութիւն .
  2. Կրուամն մարմնոյ առջեւ եւ ետեւ . երկու ջտխաս .
  3. ԴԻՐԲ ԱՌ .
  4. ՍԿՍԷ .
  5. ԴԱԴՐԷ :

Դէր+ ա՛ռ ըսուած ատեն , ոտից ծայրերը իրարու քով բերելու է :

Սկիւէ հրահանգը տրուած ատեն , Մէկ ըսելով մարմինը առջեւ հակելու են ուսանողք , առանց սրունքները կտտրելու . և թեւերը վար կախելու են ձեռաց մատերը գետին քսուելու չափ ափը դէպ ի ներս



Պատկեր 15

բռնած . ետքը Երկ ըսելով շտկելու է և մարմինը սկսելու է ետեւ ծռելու ուսերը կանգուն բռնած . թեւերը ծալելով ձեռաց բունքը զիտտրու վրայ դնելով արմուկները ետեւ ուղղած :

Վերջապէս նորէն շտկուելով սկսելու է նորէն առջեւ կըբել և ասանկ շարունակաբար մինչեւ որ Դարբէ ըսուի . ( Պատկեր 15 ) :

Դարբէ ըսուած ատեն նորէն առաջուան գիրքին մէջ կենալու է :

**23. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Կողմնակիսն ծաղրուածք մարմնոյ դեպ ի յաջ եւ դեպ ի օսիս ձեռք ի զխտ երկու ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Կողմնակիսն ծաղրուածք մարմնոյ յաջ եւ ի ձախ երկու ջափով .

3. Չե՛ս-ի Ի ՉԻՍՏ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երորդ ազգարարութեան ձեռաց բռունքը պէտք է զիստերու վրայ դնել :

Սկէ ազգարարութիւնը սրուած միջոցին Մէկ ըսելով մարմնոյն վերին մասը դէպ ի աջ կողմ հակելու է . ետքը Եւր ըսելով իսկոյն ուղիւ զերքի մէջ մըտնելով նոյն շարժումը դէպ ի ձախ կողմ կատարելու է և ասանկ շարունակաբար մինչեւ որ Դադրէ ըսուի :

Սոյն Դադրէ հրահանգին նորէն առաջուան զերքը առած կենալու է :

**24. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Կրումն մարմնոյ դեպ ի յառաջ աջ [ Կամ ձախ ] սրունքի վրայ եւ ուղղամիզ շարժում քեռոց ջորս ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Կրումն մարմնոյ յառաջ աջ սրունքի վրայ եւ ուղղամիզ շարժում թեռոց . ջորս ջափաւ .

3. ԴԻՐԻ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Դիւր ա՛ռ ըսուած ատեն աջ ոտքը առջեւ դնելու է ծունկը կտրած իսկ ձախ սրունքը շիտակ և անխախտ բռնելով :

Սկէ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով միշտ ձախ ծունկը շիտակ բռնելով, մարմինը պէտք է ուժգնակի առաջ ծռել և ձեռաց բռունքը գետին մտնեցնել . ետքը Եւր ըսելով շտկուելու է և ձեռաց բռունքը վեր առած ուսերու դէմ դնելու է . յետոյ Եւր ըսելով թեւերը դէպ ի վեր պարզելու է ուղղածիդ . վերջը Դադրէ ըսելով նորէն կռուփները ուսերուն դէմ դնելու է :

Այս վերջին զիրքէս սկսելով շարունակելու է այսպէս մինչեւ որ ըսուի Դադրէ :

Երբ վարժիչը Դադրէ հրահանգը կուտայ, թեւերը վար ձգելու է իրենց առաջուան զիրքին մէջ :

Պէտք է գործադրել նոյն շարժումը ձախ սրունքին վրայ ալ :

Այս շարժումը կատարուիլ նաեւ կրուկներու վրայ դառնալով ալ :



ԳԱԻԱԶԱՆՈՎ ԿԱՄ

Կ Ո Ր Զ Ո Ղ Ո Վ Փ Ո Ր Զ Ե Ր

[ Դասակարգ առաջին ]

Ուսանողք ձախ ձեռքերնին մարմնոյն երկայնութեամբը և ուղղահայեաց դիրքով զաւազաններ բրուած պէտք է վերը աւանդուած կանոններով խմբեակներ կազմելու են. վարժիչը մեծ անջատում ընել տալով անոնց պէտք է կանոններն . ազգարարութիւնը տալէն յետոյ ըսելու է :



Պատկեր 16

1. Զոյգ թռուսկամար ունեցողք երկու կամ երեք սարսուռ :

2 ՀՍՊԱ.

ՀՍՊԱ. ըսուած աստն իւրաքանչիւր խմբեակի զոյգ թռուսկամարով որոշող ուսանողք պէտք է երկու քայլ առաջ գան : (1)

Իսկոյն վարժիչը պէտք է ըսէ .

5, ԳԱԻԱԶԱՆԸ ԵՐԿՈՒ ԶԵՌՔՈՎ,

Այս հրահանգին ուսանողք վար առնելու են գա-

(1) Յայտնի է որ խմբեակ կազմելու չափ բազմութեամբ սովորողներու համար է միայն ուսանողները թռուսկամարով որոշելը. երբ երկու կամ քիչ աւելի թուով են ուսանողք հարկ չ'է զանոնք թռուսկամարով որոշել և սոյն փորձս զոյգ թռուսկամար ունեցողներուն միայն կատարել տալ : Ծ. Թ.

ազանները զանոնք առջեւնին բռնելով երկու ձեռքով, թեւերը կախած բնական դիրքով. (Պատկ. 16)

1. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Հորիզոնական դրիւք բարձրացում գաւազանին դեպ յառաջ չորս ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշարոտթիւն .

2. Հորիզոնական դրիւք բարձրացում գաւազանին յառաջ չորս ջափով .

5. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկսէ ըսուած միջոցին մէկ ըսելով զաւազանը վեր ուսերուն բարձրութեան մէջ և անոնց մօտեցուցած բռնելու է հորիզոնական դիրքով . յետոյ Ե՛րկ ըսելով նոյնպէս հորիզոնական դիրքով յառաջ ուղղելու է զայն թեւերը բանալով անկոր . ետքը Ե՛րբ ըսելով նորէն զայն ուսերուն դէմ գնելու է՝ վերջապէս ԳՐԱ ըսելով նորէն առաջուան դիրքը առած կենալու է :

2. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Բարձրացում են դեպ ի յաջ եւ նախ կողմ մղում գաւազանին երկու ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշարոտթիւն .

2. Բարձրացում են դեպ ի յաջ եւ նախ մղում գաւազանին . երկու ջափով .

5. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին պէտք է զաւազանը վեր բարձրացնելով ուսերու դէմ դրած բռնելու է հորիզոնական դիրքով :





Պատկեր 16

Սկսել ըստևած ատեն Մէկ ըսելով գաւազանը միշտ հորիզոնական դիրքի մէջ դէպ ի ձախ դի մղելու է աջ թեւը բանալով իսկ ձախը ամփոփած բռնելով լանջքին դէմ. յետոյ եւէ ըսելով իսկոյն գաւազանը աջ դի ուղելու է աջ թեւը բանալով և ձախը ծալուած և լանջքին դէմ դրուած. (Պատկ 17):

Այսպէս շարունակելու է

մինչեւ որ Գազրէ ըսուի :

Գազրէ ըսուած ատեն գաւազանը նորէն վար իջեցնելով մարմնոյն մէջ տեղ պէտք է բռնել հորիզոնական դիրքով և ետքը նորէն առաջուան դիրքին դարձուցած կենալու է :

3. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Բարձրացում եւ դեպ իյաջ եւ դեպ ի ձախ կողմ մղում գաւազանին չորս ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ :

1. Ուշադրութիւն .
2. Բարձրացում եւ յաջ ու ձախ մղում գաւազանին . չորս ջափով .
3. ՍԿՍԷ .
4. ԳԱԴՐԷ .

Սկսել ըսուած ատեն մէկ ըսելով գաւազանը վեր առնելով ուսերու դէմ բռնելու է զայն հորիզոնական դիրքով . ետքը եւէ ըսելով զայն դէպ ի աջ դի մղելու է դարձեալ հորիզոնական դիրքով . յետոյ եւէ

ըսելով զայն նորէն իջեցնելու է վար մամնոյն մէջ տեղը հորիզոնական դիրքի մէջ. վերջը Գաւազանը ըսելով նորէն առաջուան դիրքը առած կենալու է :

Սոյն շարժումն ձախ կողման վրայ ալ կատարելով շարունակելու է մինչեւ որ Գազրէ ըսուի :

4. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Անընդմիջաբար անճում գաւազանին մարմնոյ շուրջին երկու ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .
2. Անընդմիջաբար անցումն գաւազանին մարմնոյն շուրջին . երկու ջափով .
3. ՍԿՍԷ .
4. ԳԱԴՐԷ .

Սկսել ըսուած ատեն Մէկ ըսելով գաւազանը վեր բարձրացնելու է ուղղահայեաց դիրքի մէջ առանց ձախ ձեռքը շարժելու , յետոյ նոյն առաջ երկնցուած թեւը զլխուն վրայէն անցնելով բազուկը ետեւ ուղղելու է . ետքը իսկոյն եւէ ըսելով ձախ ձեռքին կողմէն վեր առնելու է գաւազանը առանց աջ թեւը շարժելու և գաւազանը հորիզոնական դիրքի մէջ պահելով ետքը ձախ թեւը դէպ ի աջ տանելով գլուխուն վրայէն անցնելու է բազուկը առանց աջ թեւը իւր տեղէն շարժելու յետոյ ձախ թեւը առջև բերելու է նոյն բարձրութեան մէջ :



Առանց ընդմիջելու պէտք է շարունակել այս փոփոխակի շարժումը մինչև Պատկեր 17 որ Գազրէ ըսուի ( Պատկեր 17 ) :

Մի և նոյն կանոններով և հակադարձ միջոցներով ձախէն ալ կրնայ կատարուիլ սոյն շարժումն :

5. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Անցումն գաւազանին գլխոյ վրայէն առ.աջ եւ ետեւ երկու. ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ :

1. Ուշադրութիւն

2. Առջ եւ ետեւ սնցումն գաւազանին գլխուն վրայէն . երկու ջափով .

5. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .



Պատկեր 19

ՍԿԷ ըսուած ստեն ՄԷԷ ըսելով թեւերը վեր բարձրացնելու է և առանց կռնակը ծռում կելու գաւազանը դըլխուն վրայէն անցնելով մարմնոյն ետեւէն վար իջնցնելու է . ետքը երկ ըսելով թեւերը ետեւէն վեր առնելով գաւազանը նորէն գլխուն վրայէն անցնելով առաջուան տեղը բերելու է զայն (Պ. 19):

Պէտք է շարունակել այսպէս մինչեւ որ զազրէ ըստի :

6. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Բարձրացում եւ հորիզոնական դիրք յառ.աջ եւ յետս մղում գաւազանին շարժմամբ սրունից ջորս ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Բարձրացում եւ հորիզոնական դիրքով առաջ եւ ետեւ մղում գաւազանին սրունքներու շարժմամբ: Ջորս ջափով .

5. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

ՍԿԷ ըսուած ստեն ՄԷԷ ըսելով գաւազանը վեր ուսերուն դէմ բռնելու է հորիզոնական շխտակութեամբ . ետքը երկ ըսելով նորէն հորիզոնական դիրքով յառ.աջ մղելու է թեւերու ծալուածքը բանալով և աջ ոտքը յառ.աջ դընելով . յետոյ երբ ըսելով պէտք է սոյն աջ ծունկը կտորել և ետեւ մնացած ձախ սըրունքը անկող բռնած նորէն գաւազանը ուսերուն դէմ բերել . վերջը Ք. ըսելով աջ ոտքը նորէն ձախին քով բերելու և գաւազանը վեր առնելու է . իւր առջի դիրքին մէջ . ( Պատկեր 20 ) :



Պատկ. 20

Պէտք է այսպէս սոյն շարժումն փոփոխակի երկու սրունքներու վրայ ալ կատարել շարունակաբար :

7. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Ուղղամիջ մղումն գաւազանին յաջ եւ ի ձախ ծալուածով մարմնոյ երկու ջափաւ.

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2 Բաջ ի ձախ ուղղամիջ մղումն գաւազանին ծընկով մարմինը երկու ջափով .

5. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ .

5 ԴԱԳՐԻ .

Երրորդ հրահանգին բարձրացնելով գաւազանը պէտք է վեր բռնած կենալ աչքերը վեր դէպ ի գաւազանը ուղղած :

Սկսե՛ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով ձախ բազուկը զլիսուն վերեւ դնելով գաւազանը մարմնոյն քով ուղղահայեաց զիրքով բռնելու է և ծունկերը փոքր ինչ կոտրելով մարմինը դէպ ի աջ ծուելու է . ետքը Ե՛րկ ըսելով նորէն գաւազանը զլիսուն վերեւ բռնելու է , մարմինը ձիգ և ուղիղ բռնելով և աչքերը վեր գաւազանին յառած . առանց դնողքելու շարժումը ձախ կողման վրայ ալ կատարելու է սոյն փորձս :

Այսպէս շարունակելու է մինչև որ Դարբէ ըսուի :

Այս Դարբէ հրահանգը արուած ատեն նորէն առաջուան զիրքը առած կենալու է :

Յ. ՀՐԱՀԱՆԳ . — Մալուածք ստորին անդամոց գաւազանը ուղղամիգ մարմնոյն ետեւ երեք ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Միջադրութիւն :

2. Ճաղդուածք ստորին անդամոց գաւազանը ուղղամիգ մարմնոյն ետին . շորս շափով .

5. ՍԿՍԷ .

Սկսե՛ ըսուածին պէս Մէկ ըսելով աջ ձեռքին կողմէն գաւազանը վեր առնելու է և նոյն վեր առնուած թեւը զլիսուն վրայէն անցնելով գաւազանը մարմնոյն

ետին ուղղամիգ զիրքով կախելու է յետոյ ետեւ երկընցնելու է ձախ ձեռքը ափը առջեւ դարձուցած՝ վար կախուած գաւազանը բռնելու համար . ետքը Ե՛րկ ըսելով կոտրելու է ծունկերը գաւազանին ծայրը դետին ուղղելով . յետոյ Ե՛րր ըսելով նորէն պէտք է շտկուիլ աջ թեւը նորէն զլիսուն վրայէն անցնելով և նորէն առաջուան զիրքը առած կենալու է :

Սոյն շարժումը կատարուելու է նաեւ ձախ կողմին վրայ ալ և այսպէս շարունակելու է մինչև որ Դարբէ ըսուի :

Թ. ՀՐԱՀԱՆԳ . — Յառաջկոյս ծայրուածք մարմնոյ աջ [կամ ձախ] սրունից վրայ եւ ուղղամիգ շարժումն աջ [կամ ձախ] թեւին պարսպ մեռք ի զիստ ջոքս ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ .

1: Միջադրութիւն .

2. Ճաղդուածք մարմնոյ աջ սրունից վրայ եւ ուղղամիգ շարժումն աջ թեւին . շորս շափով .

5. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԳՐԻ .

Երրորդ հրահանգին աջ ձեռքով գաւազանին մէջ տեղէն բռնելով ձախ ձեռքն ալ զիստին վրայ դրած աջ ոտքը յառաջ դնելու է :

Սկսե՛ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով պէտք է մարմինը առջեւ ծուել աջ ծունկը կոտրելով և առանց ձախ սրունքը կորացնելու , գաւազանը աջ ոտքին առջին դետին մտնեցնել . ետքը Ե՛րկ ըսելով շտկուե-

լու է գաւազանը մարմնոյն մօտ մինչեւ ուսերու բարձրութեան մէջ բռնելով . յետոյ եւր ըսելով գաւազանը գլխէն վեր բարձրացնելու և մարմնոյն վերին մասը ետեւ ծռելու է վերջը Բաւ ըսելով նորէն գաւազանը ուսերուն դէմ դրնելով կենարու է (Պատ. 21)



Պատկեր 21

Պէտք է շարունակել սոյն շարժումը մարմնոյն այս վերջի դիրքէն սկսելով , մինչեւ որ դադրէ ըսուի : Այս հրահանգը տրուածին պէս գաւազանը իւր առաջուան դիրքին վերադարձնելու է, նորէն երկու

ձեռքով բռնելով դայն և աջ ոտքը ձախին քով բերած կենարու է :

Նոյն շարժումը պէտք է գործադրել նաեւ ձախ անդամոց վրայ ալ :

**10. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Մեծ կիսաշրջան գաւազանին դեպ ի յառաջ աջ [կամ ձախ] ոտքին վրայ երկու շափաւ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Մեծ կիսաշրջան յառաջ աջ ոտքի վրայ . շարժաշարով .

3. ԴԻՐԲ ԱՌ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին աջ ոտքը առաջ դնելու է :

Սկսե՛ք ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով մարմինը ետեւ ծռելու է և գաւազանը մարմնոյն մօտէն քսուելով մը վեր բարձրացնելու է ձեռաց դաստակները դէպ ի ներս կոտրելով . երբ գաւազանը ուսերու բարձրութեան հասած է այն ատեն ձեռաց ափին կողմը դէպ ի դուրս պէտք է դարձնել և շարունակելով գաւազանին բարձրացումը որչափ որ կարելի զայն գլխէն վէր հանելով՝ յետոյ եւր ըսելով գաւազանը նորէն վար մարմնոյն առջեւ դէպ ի դետին իջեցնելու է թեւերը երկնցուցած այնպէս որ կէս շրջան մը ընէ գաւազանը օդուն մէջ . վերջը նորէն գաւազանը նոյնպէս մարմնոյն մօտէն անցնելով պէտք է բարձրացնել գլխէն վեր՝ մարմինը կռնակի վրայ ծռելով : Մինչեւ որ Դադրէ ըսուի այսպէս շարունակելու է :

Դադրէ ըսուած ատեն շարժումը դադրեցնելով աջ ոտքը նորէն ձախին քով դնելու է :

Մի և նոյն կանոններով այս փորձս կրնայ կատարուել ձախ ոտքին վրայ ալ :

**11. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Կրուն դեպ ի յառաջ աջ սրունքի վրայ [կամ ձախ] եւ ուղղամիգ շարժում գաւազանին ջորս ջափաւ .

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

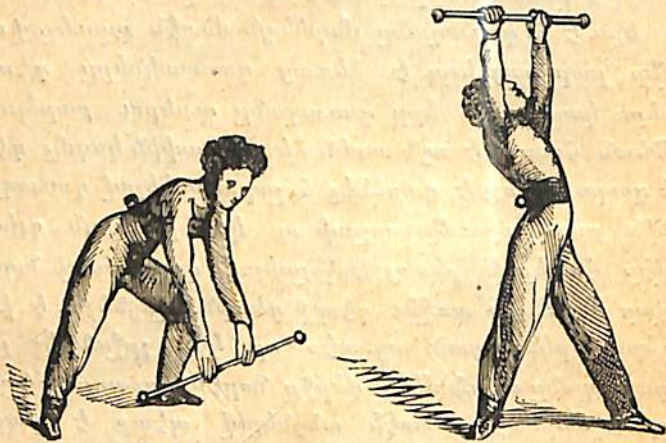
2. Կրուն մարմնոյ յառաջ աջ սրունքի վրայ եւ ուղղամիգ շարժում՝ գաւազանին . շորս ջափով .

3. ԴԻՐԲ ԱՌ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին աջ ոտքը առաջ դնելու է ծունկերը անկողի և ձիգ բռնելով :



Պատկեր 22

Սկսէ ըստած միջոցին ՄԷԿ ըսելով պէտք է մարմինը առջեւ ծռել աջ սրունքը կտորելով առանց ձախը ծռումկելու և գաւազանը ոտքին առջեւ գետին մօտեցնելու է . յետոյ ԵՔԿ ըսելով շտկուելու է գաւազանը մարմնոյն մօտէն վեր մինչեւ ուսերու բարձրութեան հանելով . վերջը ՔԽԽ ըսելով գաւազանը նորէն ուսերու դէմ դնելու է . (Պատկեր 22) :

Մարմնոյն այս վերջին դիրքէն սկսելով պէտք է շարունակել շարժումը մինչեւ որ ԴԻԴԷ ըսուի :

Այս ԴԻԴԷ հրահանգին նորէն գաւազանը իւր իւր առաջուան դիրքին դարձնելով և աջ ոտքը ձախին քով դրած կենալու է :

Պէտք է ձախ սրունքին վրայ ալ կատարել սոյն շարժումն :

Ա Ր Շ Ա Ի

Միօրինակ ընթացումն

Վարժիչը մեծ կամ փոքր անջատմունք բանալ տալով ուսանողաց, զանոնք ալ (կամ ձախ) կողմ դարձրնելու է ետեւէ ետեւ և իւրաքանչիւր խմբեակի գլուխը ազդարար մը կարգելու է իրենց մէջէն , անոնց առաջնորդելով քայլափոխները կանոնաւորելու համար :

1. Խոյրեակ յառաջ, - միօրինակ ընթացում .

3. ԴԻԴԷ Ա՛Ռ .

4. ՀԱ՛ՊԱ .

Երրորդ հրահանգը տրուած ատեն , արմուկները ետեւի կողմ ուղղելով, պէտք է թեւերը կտորել . ձեռաց կռուփները զխտերու դէմ՝ մարմնէն փոքր ինչ հեռու և մատանց կողմը վեր բռնած . խկոյն ալ ոտքը առաջ դնելու է ծունկը կտորելով և մարմնոյն ծանրութիւնը անոր վրայ տուած . իսկ ձախ կրունկը գետնէն փոքր ինչ վեր վերցուցած . մարմնոյն վերի մասն ալ քիչ մը առջեւ հակած , գլուխը ուղիղ և ուսերը կանգուն բռնած :



Պատկ. 23

Հա՛ղա ըստած ատեն, ուժով մը ձախ ոտքը յառաջ նետելու է . և ծունկը քիչ մը կտորելով ոտքին ծայրը գետին դնելու է . իւր հասակին յարմար հեռաւորութեան մը մէջ . իսկոյն ալ

սրունքը առաջ անցնելու է, նոյն եղանակաւ և մարմնոյն ծանրութիւնը նոյն ոտքին վրայ տալով . ասանկ շարունակելու է ընթացքը , առանց թեւերուն բնական շարժումը արգելելու . ( Պատկեր 25 ) :

Երբ վարժիչը դադրեցնել ուղէ ընթացքը կըսէ .

ԽՄԲԵԱԿ , — ԶԿԱՅ .

Այս հրահանգին , ուսանողք կանգ առնելու են , ետեւ մնացած ոտքը բերելով միւսին քով դետին դնելով . և թեւերը իրենց առաջուան դրից մէջ ձգելով :

Իւրաքանչիւր խմբեակի ուսանողները կռնակին նորէն ետեւի խմբեակին դարձնել տալու համար պէտք է վարժիչը ըսէ :

ՃԱ՛ԿԱՏ .

Այս ազդարարութեան, ուսանողք կռնակին ետեւի խմբեակներուն դարձնելով , երեսներն պէտք է վարժիչին դարձնեն , դէպ ի ձախ դառնալով , թէ որ աջ կողմէն դառցած էին . իսկ դէպ ի յաջ թէ որ ձախ կողմերնին դառցած էին վերը Դէր+ ա՛ւ ըսուած ատեն :

Վարժիչը պէտք է կրթէ նաեւ ուսանողները , փոխել տալու կարգին ուղղութիւնը , դէպ ի յաջ , դէպ ի ձախ շրջաններ , դէպ ի յաջ կիսաշրջան և շրջում կատարել տալով անոնց :

Այս շարժումը կատարելու համար պէտք եղած կանոնները անդին բոլոր էջին մէջ աւանդուած են :

Սոյն միօրինակ ընթացքի արագութիւնը պէտք չէ մէկ վայրկեան մէջ երկու հարիւր քայլափոխ ընելու որոշեալ սահմանէն անցնի :

Այս ընթացքս կրնայ երկար շարունակուիլ (1) :

ԾԱՄԱԾՈՒՌ ԸՆԹԱՅԲ

Ուսանողք մէկ կարգի վրայ շարուած պէտք է ըլլան ետեւէ ետեւ ( Գլխիկն նաեւ աւելցուի « շարժում » ) որ ատեն վարժիչը կըսէ :

1. Խմբեակի յառաջ - միօրինակ ընթացքով .

2. ԴԻՐԻՒ Ա՛Ռ .

5. ՀԱ՛ՊԱ .

Երրորդ հրահանգը տրուած ատեն , բոլոր երեսներն վրայ աւանդեալ կանոնաց համեմատ դիրք առնելով , կենալու է :

Հա՛յս ըսուած ատեն , ուսանողք պէտք է սկսեն շարժումը . հետեւելով ազդարարին որ առջեւնին ընթալով մերթ կիսաշրջան , մերթ շրջան ընել կուտայ իրենց . երբեմն ետեւ , երբեմն առջեւ կը տանի , դէպ աջ կամ դէպ ի ձախ կուղղուի . վարժիչին հրահանգին համեմատ :

ԽԽՆՉԱՉԵՒ ԸՆԹԱՅԲ

Վարժիչը ետեւէետեւ ուսանողները մէկ գծի վրայ շարելէն ետեւ , մէկ շրջանակի ձեւով մը զանոնք վաղցնել տալով իսկոյն կըսէ :

ԿԱՉՄԷ ԽԽՆՉԱՉԵՒԸ

Այս հրահանգին , խմբեակին առջեւէն գացող ազդարարը , շրջանակէն պէտք է ներս մտնէ և դէպ ի

(1) Որպէս զի կարելի չէ շարունակուիլ ընթացքը , պէտք է գոց պահել բերանը և միայն քթէն շունջ առնու վաղելու ատեն :

կեղրոն մտնելով, համեմատելու է շրջանակին շըր-  
ջապատը մինչև որ ճիշտ կեղրոնը հասնի և այսպէս  
ձեւացնելու է խխնջածեւը . կեղրոն հասնելուն պէս ,  
աջ կամ ձախ դի , խմբեակին ընթացքին հակառակ  
կողմը միտելով խխնջածեւը պէտք է քակէ . խմբեակը  
միշտ պէտք է աղղարարին յետոցը հետեւիլ մինչև  
որ ըսուի նմբէակ Զկւ' :

Կցուած ոտքերով դեպ յառաջ ուտում

Վարժիչը կըսէ :

1. Ռոջադրոթիւն .
2. Դեպ յառաջ ուտումն ի յայնոթիւն .
3. Մէկ .
4. ԵՐԿ .
5. ԵՐՐ .

Վարժիչը երկրորդ հրահանգը տուած ատեն , ու-  
սանողք ոտքերնին իրարու կցելու են

Մէկ ըսուած ատեն , ստորին անդամները ծալելու  
է յօդերը կոտրելով . և կենալու է ոտից ծայրերու  
վրայ կրուկները գետնէն վեր առած . թեւերը առաջ  
երկնցած և ձեռքերը կուփածեւ գո-  
ցած . իսկոյն շտկուելով վեր կանգ-  
նելու է , թեւերը ետեւ մղելով :



Պատկեր 24

Երկ ըսուած ատեն մի և նոյն շար-  
ժումը նորէն կրկնելու է :  
Երբ ըսուած ատեն , նորէն սկսե-  
լու են նոյն շարժումը . ուժգնու-  
թեամբ մը սրունքներու ծալուածքը  
բանալով և վեր կանգնելով թեւերը  
նոյնպէս յառաջ ուղղած . և յառաջ ցատքելով ոտքին

մատերուն վրայ կենալու է , իսկոյն ծալելով սրունք-  
ները և նոյն վայրկենին նորէն ուղղուելով շիտակ կե-  
նալու է . ( Պատկեր 24 ) :

Ուտումն ի վեր եւ ի խոնարի

Վարժիչը պէտք է զուսանողը բերէ կեցնէ այն  
առարկային քովը , որուն վրայէն պիտի ցատքէ այն  
և յետոյ կըսէ :

1. Ռոջադրոթիւն .
2. Ուտումն ի վեր եւ ի խոնարի .
3. Մէկ .
4. ԵՐԿ .
5. ԵՐԿ .

Այս հրահանգները տրուած ատեն կարգաւ պէտք  
են դարձադրեն ուսանողը , այն ամեն կանոնները ինչ  
որ , Ոսորոն ի լայնութիւն շարժման համար վերը  
աւանդուեցաւ :

### ՈՍՏՈՒՄՆ ԸՆԹԱՅՄԱՄԲ

Ուտումն յառաջ ի յայնոթիւն

Վարժիչը պէտք է յաջորդաբար որոշէ ցատքելիք  
իւրաքանչ իւր ուսանողները՝ չորս առարկայէն 10-15  
ոտք հեռու կեցնելու է :

Վարժիչին աղղարարութեանը ատեն ցատքելու որոշ-  
եալ ուսանողը ուժգին վազելով քանի որ որոշուած  
տեղին մօտենայ պէտք է յառաջ դիմելու բոլոր շար-  
ժումները ալ աւելի արագութեամբ կատարէ . այս կե-  
տիս վրայ հասած ատեն , ոտքը կոխած տեղին վրայ  
ձնչելով մը ուժգնութեամբ պէտք է սրունքները ձըգ-  
տէ և կարելի եղածին չափ հեռուն պէտք է յար-

ձակի . մարմինը կծկած սրունքներ ծալած և իրարու կցած , թեւերը զուգահէճաբար առաջ երկնցուցած , ձեռքերը կռփածեւ զոցած և ուսերու բարձրութեան մէջ բռնած . այս ձեւով օդուն մէջէն խոյանալով պէտք է գեաին իյնայ , ոտից ծայրերուն վրայ . իսկոյն սրունքները պէտք է ծալէ թեւերը նոյն ձեւին մէջ պահելով և գլուխը շխտակ բռնած :

Ոստումն ի յայնուքիւն եւ վեր ու խոնարհ

Այս ոստումն կը կատարուի , վերը տեսնուած ոստման մի և նոյն կանոններով . իսկ թեւերու դրից դալով միշտ պէտք է կցուած ոտքերով ոստում կատարած ատեն գործադրած կանոններու հպատակիլ :

ԳՈՐԾԻՔՈՎ ՓՈՐՉԵՐ

Փ Ո Ք Ր Կ Ա Յ Մ

Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ել եւ եջ ի կայմ

(Սկսելու հատար մարտիչը պէտք չէ որ ինքը վեր հանկ ուսանողը , այլ միայն օգնել պարտի) .

Ուսանողը պէտք է , որչափ որ կը հասնի , վերէն բռնել կայմը երկու ձեռքերովը , և կայմին դէմ դըղնելով աջ ( կամ ձախ ) ծունկը կամ ոտքին ուրնը և ձախ ( կամ աջ ) կրուկը և բարձից թամբը . այսպէս կենալէն վերջը մարմինը վեր քաշելու է ձեռաց դատակներու վրայ ճիգ մը ընելով . ստորին անդամները դէպ ի վեր կծծկելու է սրունքներովը կայմը գրկելով մը . պահմը հանգիստ առնելով յետոյ իսկոյն պինտ կերպով մը կայմը սեղմած սրունքներովը , մարմնոյն ծանրութիւնը անոնց վրայ տալով , որչափ

որ կարելի է . վեր երկնցներու է թեւերը և երկու ձեռքով մէկը վերէն մէկը անոր տակէն կայմը բռնելով նորէն վեր քաշելու է մարմինը . նոյնպէս դարձեալ ձեռաց դատակներու վրայ ճիգ մը ընդունելով , մի և նոյն կերպով նորէն ամփոփելու է սրունքները դէպի վեր . և այս եղանակաւ շարունակելու է ելլելը :

Իջնելու համար ալ բաւական է ստորին անդամներով գրկելով այնչափ մը միայն սեղմել կայմը որ վար իջնելու շարժման փոքր ինչ արդեւը ըլլալով անոր սաստկութիւնը չափաւորէ . պէտք է նաեւ ձեռքերը յաջորդաբար կայմին վրայէն արձակելով մէկը մէկալին տակ բերել կայմը բռնելու : (Պատկեր 25) :



Պատկեր 25

ՊԱՐԱՆ ՊԱՏՈՒԱՆԴԱՆԱՆՈՐ

Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ել եւ եջ պատուանդանաւոր պարանիւն վրայ

Ուսանողը պէտք է , որ չափ որ կը հասնի , վերէն բռնել պարանը երկու ձեռքով . և ձեռաց դատակներու վրայ ճիգ մը ընելով . մարմինը վեր քաշելու է սրունքները ճիգ և անկոր բռնելով , կրուկները իրար կառուած և ոտից ծայրերը իրարմէ բացուած . այսպէս վեր ելլելէն վերջը իսկոյն ոտքերը երկուքը մէկէն դնելու է ոտքերուն ամենէն մօ-



տը գանուող պատուանդանին վրայ . երկու կողմէն



Պատկ. 26

ոտից ներբուններու ներքին կողմովը պարանը գրկելով, յետոյ մէկ ձեռքը արձակելով պարանէն վեր երկնցնելու է, որչափ որ կարելի է հասնիլ՝ վերէն բռնելու համար պարանը . ետքէն նմանապէս միւս ձեռքը վեր առնելու է մէկային տակովը չուանը բռնելու . և մարմինը քաշելու է վեր ձեռաց դաստակներու վրայ ձիգ մը ընելով : Ասանկ շարունակելու է վեր ելլելը : (Պատկեր 26.)

Վար իջնալն ալ մի և նոյն կանոններով կըլլայ՝ փոփոխակի վար առնելով ձեռքերը մինչեւ գլուխը, պարանը բռնելու համար :

### ՉՈՒԱՆԷ ՍԱՆԴՈՒՂ

Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ել եւ հզ ջուանկն սանդուխին վրայ

Ուսանողը որչափ որ կրնայ հասնիլ, սանդուղի կողերու ամենէն բարձրէն պէտք է բռնել . յետոյ ոտքերը յաջորդաբար պէտք է դնէ աստիճաններէն միոյն վրայ . ծունկերը դուրս անկելով սանդուղին կողերէն, մարմնոյն ծանրութիւնը ոտից նրբաններու արտաքին կողման վրայ տալով . յետոյ անմիջապէս ձախ ձեռքը, որչափ որ կրնայ հասնուիլ, վեր երկնցնելու է և սանդուղին կողէն բռնելու է . նոյն

միջոցին ծունկը կոտրելով դէպ ի վեր, ոտքը վերիաստիճանին վրայ դնելու է և շտկելով սրունքը վեր երկնցնելու է :

Մի և նոյն շարժումը ձախ անդամոց վրայ ալ գործադրելով, այսպէս շարունակելու վեր ելլել . գլուխը ողւիղ և մարմինը սանդուղին մօտ բռնելով : Վար իջնալ մի և նոյն կանոններով շարժելով կը կատարուի : (Պատկեր 27.)



Պատկեր 27



## ՄԱՍՆ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԳԼԽԱԻՈՐ ՀՐԱՀԱՆԳԱՅ ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍԻՆ  
ԿՐԿՆՈՒԹԻՒՆՆ ԸՆԴ ՈՐՍ ԵՒ ՀԵՏԵՒԵԱԼ  
ՍԿՋԲՆԱԿԱՆ ՀՐԱՀԱՆԳԻՔ

Յաջ էս ի նախ յաջորդական շարժմունք  
[Դասակարգ երկրորդ]

Ուսանողք Ծրգ. երեսին մէջ ցուցուածին համեմատ կենալով և մեծ անջատմունք բանալով. վարժիչը զանոնք աջ կամ ձախ զի դարձնել պէտք է հետեւեալ սկզբնական հրահանգները կատարել տալու համար :

1. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Ծալլուածք էս կողմնական ձգտումն քեանց . երկու չափով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .
2. Ծալլուածք էս կողմնական ձգտումն թեոյց . երկու չափով .
3. ՍԿՍԷ .
4. ԴԱԴՐԷ .

Սկսէ ըսուած ատեն Մէկ ըսելով, պէտք է թեւե-

րը ծալլելով ձեռաց բռունքը ուսերու դէմ դնել, ետքը ԵՐԿ ըսելով, թեւերը կողմնական դիրքով բանալու է իրենց բարձր երկայնութեամբը . յետոյ նորէն Մէկ ըսելով, կռոււիները նորէն ուսերու դէմ դնելու է . վերջը ԵՐԿ ըսելով, նոյնպէս բանալու է թեւերու ծալլուածքը, զանոնք վերինին պէս մէկը մէկ կողմ մէկալը միւս կողմ մղելով . այսպէս շարունակելու է մինչեւ որ ԴԱԴՐԷ ըսուի . որ ատեն թեւերը վար ձգելու է, իրենց առաջուան զրից մէջ :

2. ՀՐԱՀԱՆԳ. — Զգտումն սրունից ոտից ծայրերու վրայ էս գոն գաշարժ էս կողմնական շարժում քեանց գլխէն վեր մատուցնք պարզուած երկու չափով :

Վարժիչը կըսէ :

1. Ուշադրութիւն .
2. Զգտումն ոտից ծայրերու վրայ էս կողմնական շարժումն թեոյց գլխէն վեր . երկու չափով :
4. ՍԿՍԷ .
5. ԴԱԴՐԷ .

Սկսէ ըսուած ատեն Մէկ ըսելով, ոտից ծայրերու վրայ կենալու է . և ձեռաց ափը խփոյն առջեւ դարձնելով . թեւերը առանց զօրացնելու կողմնական ճամբով վեր բարձրացնելով գլխէն վեր մինչեւ որ երկու ձեռաց փոյթ մատերը իրարու դպին . այս դիրքին մէջ կեցած ԵՐԿ ըսելով, կրուկները գետին դնելու է նորէն և թեւերը իրենց առաջուան դիրքին

դարձնելու է և շարունակելու է մինչև որ Դադրէ ըսուի:

**3. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Փոփոխակի երկու քեռոց ծալլուածք եւ ձգտումն զորս ջափով:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու թեռոց փոփոխակի շարժում՝ ծալլուածքի եւ ձգտման շորս ջափով:

5. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկսէ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով, աջ թեւը ծալլելով ձեռքին բուռնը ուսին դէմ դնելու է . յետոյ Երկ ըսելով նոյն թեւը բանալով, աջ կողմ մղելու է դայն անկոր և ուսին բարձրութեան մէջ բռնելով ձեռքը ետքը Երբ ըսելով, նորէն նոյն ձեռքին բուռնը նոցա ուսին դէմ բերելու է . վերջապէս Գա ըսելով թեւը թողելու է որ իւր առաջուան դիրքին մէջ իյնայ . մի և նոյն շարժումը ձախ թեւին վրայ ալ կատարելով, շարունակելու է շարժումը այսպէս փոփոխակի մինչև որ Դադրէ ըսուի:

**4. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Երկու քեռոց գուգաշարժ եւ կողմնական շարժում ջորս ջափաւ:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու թեռոց գուգաշարժ կողմնական շարժում ջորս ջափով .

5. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ

Սկսէ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, թեւերը ծալլելու է և ձեռաց բուռնքը ուսերու դէմ դնելու է . յետոյ Երկ ըսելով, թեւերը բանալու է և ուղղելու է զանոնք մէկը մէկ կողմ, միւսը մէկալ կողմ . անկոր և ուսերու բարձրութեան մէջ բռնած ձեռաց բուռնքը . ետքը Երբ ըսելով նորէն բուռնքը ուսերու դէմ դնելու է . վերջը Գա ըսելով, թեւերը թող տալու է որ վար իրենց առաջուան դիրքին մէջ իյնան:

**5. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Վերին եւ ստորին անդամոց փոփոխակի եւ կողմնական շարժում ծալլուածքի եւ ձգտման ջորս ջափով:

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Ծալլուածքի եւ ձգտման կողմնական փոփոխակի շարժում թեռոց եւ սրունից, ջորս ջափով:

5. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկսէ ըսուած միջոցին, Մէկ ըսելով, աջ թեւը ծալլելով նոյն ձեռքին բուռնքը ուսին դէմ դնելու է . յետոյ Երկ ըսելով նոյն աջ թեւը դէպի աջ դի ուղղուելու է . աջ ոտքն ալ նմանապէս աջ դի երկընցնելու է ոտքին ծայրը դուրս դարձուցած . յետոյ Երբ ըսելով առանց ձախ ոտքը ձումուկելու, աջ ծունկը կտարելով վեր առնելու է . նոյն զիստը և նորէն կռուփը ուսին դէմ դնելով կենալու է . վերջապէս Գա ըսելով, աջ ոտքը նորէն ձախին քով դնելու է և թեւերը ձգելու է որ իրենց առաջուան դիրքին մէջ իյնան:

Մինչեւ որ Դաւիթ չ'ըսուի, պէտք է շարժումը դադարեցնել -

Պէտք է ձախ անդամոց վրայ ալ մի և նոյն շարժումները գործադրել :

6. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Ծալլուածքի եւ ձկտման կողմնական եւ միասին շարժում վերին անդամոց եւ փոփոխակի շարժում ստորին անդամոց չորս ջափա. :

Վարժիչը կըսէ :

1. Ուշադրութիւն

2. Ժալլուածքի եւ ձգտման կողմնակի միասին շարժում թեւոց եւ փոփոխակի սրունից . չորս ջափով :

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկէ ըսուած միջոցին, Մէկ ըսելով, պէտք է թեւերը ծալել և կռոււիները ուսերու դէմ դնել . ետքը երկ ըսելով, թեւերը բանալով մէկը մէկ կողմ մէկալը միւս կողմ ուղղելու է, աջ ոտքը աջ կողմ ուղղելով, յետոյ երբ ըսելով, աջ ոտքին ծայրը աջ կողմէն դէպի դուրս ուղղելու է, առանց ձախ ոտքը ծամակելու . նոյն աջ ծունկը կոտրելու է զիստը վեր առնելով և նորէն կռոււիները ուսերու քով բերելով կենալու է, վերջը Քառ ըսելով, աջ ոտքը նորէն ձախին քով վար դնելու է և թեւերը թողելու է որ վար իրենց առաջուան դրից մէջ իյնան : Այսպէս փոփոխակի երկու սրունից վրայ ալ շարժումը կատարելով, շարունակելու է մինչեւ որ Դաւիթ չ'ըսուի :

7. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Ծալլուածք սրունից եւ հորիզոնական շարժում քեւոց չորս ջափա. :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Ժալլուածք սրունից եւ հորիզոնական դրիպ կողմնական շարժում թեւոց . չորս ջափով .

3. ԴԻՐԲ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ .

5. ԴԱԴՐԷ .

Երրորդ հրահանգին ոտից սրանկիւնածեւ բացուածքը գոցելով, ոտքերը իրարու կցելու է և մարմնոյն վերին մասը փոքր ինչ առջեւ ծռելու է :

Սկէ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, ծունկերը կոտրելու է մարմինը կամաց կամաց ցածցընելով . այնչափ որ զիստերը գան սրունքներու վրայ նստին . կրուկներն ալ վեր առնելով դեմնէն մարմինը պէտք է ոտից ծայրերուն վրայ կեցած բռնել և թեւերը բռնական դիրքով վար կախած . յետոյ երկ ըսելով, նորէն շտկուելու է կամաց կամաց և թեւերը ծալելով բռունքները ուսերու դէմ դնելու է . ետքը երբ ըսեսելով, կողմնական շարժումով բանալու է թեւերը, աջ թեւը աջ կողմ, ձախ թեւը ձախ կողմ շտկելով . վերջապէս Քառ ըսելով, նորէն բռունքները ուսերու դէմ բերած կենալու է . այս դիրքէն սկսելով նորէն շարունակելու է շարժումը մինչեւ որ Դաւիթ չ'ըսուի :

Սոյն Դաւիթ հրահանգիս՝ պէտք է ձգել իր թեւերը որ վար իյնալով իրենց առաջուան դիրքը առնեն, բանալով նորէն ոտից սրանկիւնածեւ բացուածքը :

**8. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Շրջան աջ եւ ճախ քեւոց փոփոխակի . ապա երկու քեւոց ալ միասին :  
Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշադրութիւն .
2. Շրջան աջ թեւիկ .
5. ՍԿՍԷ .
5. ԴԱԴՐԷ .

Սկսէ ըստած ատեն , ուժգնութեամբ մը պէտք է աջ թեւը յառաջ պարզել անկոր և հորիզոնական դիրքով և մատերը գոցուած . յետոյ շրջանակի ձեւով մը դայն վարէն դէպի վեր պտտցնելու է . թեւը միշտ զիստին քովէն քըսուելով մը անցնելով :



Պատկեր 28

Սոյն շարժումը ըրած միջոցին , ուսանողը պէտք է որ ուշադրութիւն ընէ որ թեւը միշտ զիստին և գըլխուն քսելով անցնի որպէս զի՝ դայն պտտուցած ատեն , օդուն մէջ ձեւացած շրջանակը , միշտ մարմնոյն մօտէն ըլլայ :

(Պատկեր 28) :

Շարունակելու է այս շարժումը մինչեւ որ Դադրէ ըսուի :

Սչ թեւին շարժումը դադրեցնելով , իսկոյն ձախը սկսելու է նոյն եղանակաւ ձախրել և ետքէն երկու թեւերն ալ միասին նոյնպէս սկսելու է ձախրել ճիշդ մի և նոյն կերպով :

**9. ՀՐԱՀՆԱԳ.** — Երկու ոտից փոփոխակի շրջան ներսի կողմէն դեպի դուրս եւ դուրսէն դեպի ներս ձեռք ի զիստ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշադրութիւն .
2. Շրջան աջ ոտքին ներսէն դեպի դուրս .
5. Ձեռքի ՁԻՍՏԵՐՈՒ ՎՐԱՅ .
4. ՍԿՍԷ .
4. ԴԱԴՐԷ .

Երբորդ հրահանգը տրուած ատեն , ձեռքերը զիստերու վրայ դնելով , մարմնոյն ամբողջ ծանրութիւնը ձախ սրունքին վրայ տալու է . առանց աջ ոտքը գետնէն վերցնելու :

Չորրորդ հրահանգին , աջ ոտքը գետնէն վեր բըռնելով , առջեւ քշելու է առանց ծունկը կտորելու , ոտքին ծայրը վար դարձուցած և քիչ մը դուրս ուղղուած . այն ատեն նոյն ոտքը ներսի դիէն , այսինքըն ձախ ոտքին դիէն , դէպի դուրս ձամբով պտտցնելու է շարունակ , մինչեւ որ Դադրէ ըսուի :

Որ ատեն ալ ոտքը ձախին քով կեցնելով , գետին դնելու է իւր առաջուան դիրքին մէջ : Յետոյ իսկոյն պէտք է ձախ ոտքին վրայ ալ մի և նոյն շարժումը գործադրել :

**10. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Երկու քեւոց փոփոխակի ուղղամիզ ջարժում [Ծալլուածք եւ ձգտում] եւ ապա կողմնական միասին շարժում նոցա հորիզոնական դիրք , չորս ջափա :

Վարժիչը կըսէ :

1. Ռոշադրութիւն .

2. Երկու թեւոց փոփոխակի սաղարմից շարժում՝ եւ սպա կողմնական միասին շարժում՝ նոցա հորիզոնական դիրք , շորս չափով .

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկէ ըսուած միջոցին , Մէկ ըսելով աջ թեւը ծալելու է . ձեռքին բուռնը նոյն ուսին դէմ դնելով , յետոյ Երկ ըսելով նոյն թեւը ուղղաձիգ վեր բարձրացնելու է . ետքը Երբ ըսելով զայն աջ կողմ՝ երկնցնելու է հօրիզոնական դիրքով , վերջը Քա ըսելով զայն նորէն իւր առաջուան դիրքին մէջ վար կախելու է :

Յետոյ իսկոյն ձախ թեւին ալ մի և նոյն շարժումները տալու է . և ասանկ յաջորդաբար շարունակելու է մինչեւ որ Դաբբէ ըսուի :

Ս.յս փորձերն կրնար կատարուիլ նաեւ երկու թեւոց վրայ ալ միասին :

11. ՀՐԱ.ՀԱ.ՆԳ. — Երկու թեւոց փոփոխակի յառաջ կոյս շարժում [Ծալլուածք եւ ձգտում] եւ սպա կողմնական շարժում՝ նոցա հորիզոնական դիրք , շորս չափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու թեւոց փոփոխակի յառաջ կոյս շարժում եւ սպա կողմնական շարժում՝ նոցա հորիզոնական դիրքով , եւ շորս չափով .

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկէ ըսուած միջոցին , Մէկ ըսելով աջ թեւը ծալելու է . նոյն ձեռքին կուռփը նոյն ուսին դէմ դընելով . յետոյ Երկ ըսելով դէպ յառաջ ուղղելու է նոյն թեւը , ետքը Երբ ըսելով զայն աջ կողմը դարձնելու է անկողը և հօրիզոնական դիրքով . վերջը Քա ըսելով զայն վար ձգելու է իւր առաջուան դիրքին մէջ : Նոյն շարժումը դործադրելու է նաեւ ձախ թեւին վրայ ալ , և ասանկ շարունակելու է մինչեւ որ Դաբբէ ըսուի :

12. ՀՐԱ.ՀԱ.ՆԳ. — Երկու թեւոց փոփոխակի յառաջ կոյս շարժում [Ծալլուածք եւ ձգտում] եւ սպա կողմնական շարժում՝ նոցա հորիզոնական դիրք ստորին անդամոց գուգայարմար յառաջ կոյս շարժումով շորս չափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու թեւոց եւ սրունից փոփոխակի յառաջ կոյս շարժում եւ սպա կողմնական շարժում թեւոց հորիզոնական դիրքով . շորս չափով .

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Սկէ ըսուած ատեն , Մէկ ըսելով աջ թեւը ծալելու է նոյն ձեռքին . բուռնը ուսին դէմ դնելով . յետոյ Երկ ըսելով նոյն թեւին ծալլուածքը բանալով զայն առջեւ ուղղելու է . նոյնպէս աջ ծունկը կտորելով , ոտքը առջեւ ուղղելու է առանց ձախ սրունքը ծռմուկելու . ետքը Երբ ըսելով , նոյն թեւը պէտք է կողմնակի երկնցնել հօրիզոնական դիրքով . վեր-

Հապէս Բ— ըսելով, զայն թողելու է որ իւր առաջ-  
ուան ղիրքին մէջ իյնայ, առանց արմուկը կտորե-  
լու և նոյն աջ ոտքը ձախին քով վար դնելով կենա-  
լու է: Նոյն շարժումը ձախ անդամոց վրայ ալ ըս-  
կըսելու է գործադրել, առանց կանգ առնելու և ա-  
սանկ փոփոխակի մինչև որ Դ—դրէ ըսուի:

**13. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Երկու քեռոց միասին յա-  
ռաջկոյս շարժում [Ծայրուածք է. ձգտում] է. ա-  
պա կողմնական շարժում նոցա հօրիզոնական  
դրիւք ստորին անդամոց փոփոխակի յառաջկոյս  
շարժմամբ ջորս ջափաւ:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ուշադրութիւն.

2. Շատաջկոյս միասին շարժում թեւոց և փոփո-  
խակի սրունից կողմնական շարժմամբ թեւոց ջորս ջա-  
փով:

3. ՍԿՍԷ.

4. ԴԱԴՐԷ.

Սկէ ըսուած միջոցին Մէկ ըսելով, ձեռաց կը-  
ռուփները ուսերու դէմ դնելու է, թեւերը ծալե-  
լով. յետոյ Երկ ըսելով թեւերը բացած առջեւ եր-  
կընցնելու է. աջ ոտքը նմանապէս առջեւ ուղղելով  
և նոյն ծունկը կտորելով առանց ձախը ծռումակելու.  
Ետքը Երբ ըսելով, թեւերը մէկը մէկ կողմ՝ միւսը  
մէկալ կողմ դարձնելու է հօրիզոնական ղիրքով.  
Վերջը Բ— ըսելով զանոնք ձգելու է, որ վար իյ-  
նալով իրենց առաջուան ղիրքը առնուն և աջ ոտքը  
նորէն ձախին քով վար դնելու:

Այս շարժումը փոփոխակի երկու սրունից շարժ-  
մամբն ալ պէտք է կատարել, մինչև որ Դ—դրէ ըս-  
ուի:



**ԳԱԻԱԶԱՆՈՎ ԿԱՄ ԿՈՐ ԶՈՂՈՎ ՓՈՐՁԵՐ**

[Դասակարգ երկրորդ]

**1. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Բարձրացում գաւազանին  
մարմնոյ առջեւէն գլխէն վեր է. հօրիզոնական  
դրիւք աջ է. ձախ դեպի մղում երկու ջափով:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ուշադրութիւն.

2. Բարձրացում գաւազանին գլխէն վեր է. հօրի-  
զոնական դրիւք աջ է. ձախ դի, տղում, երկու ջա-  
փով:

3. ԴԻՐԲ Ա՛Ռ.

4. ՍԿՍԷ.

5. ԴԱԴՐԷ.

Երրորդ հրահանգին, պէտք է որ ուսանողք թե-  
ւերնին վեր երկնցնելով, գաւազանը մարմնոյն մօ-  
տէն գլխէն վեր բարձրացնել:

Սկէ ըսուած ատեն Մէկ ըսելով, աջ թեւը աջ  
կողմ երկնցնելու է, ձախն ալ ամփոփելով գաւա-  
զանը աջ դի պէտք է մղել հօրիզոնական ղիրքով.  
Ետոյ Երկ ըսելով, բանալու է ձախ թեւը դէպի  
ձախ դի, աջ թեւն ալ ամփոփելով գաւազանը ձախ  
դի պէտք է մղել:

Շարունակելու է ասանկ մինչև որ Դ—դրէ ըսուի.

որ արդէն գաւազանը վար առնելու է, իւր առաջ-  
ուան զիրքին մէջ:

**2. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Հորիզոնական դրիւք յետկոյս  
շարժում գաւազանին կցուած ոտքերով, երկու  
ջափաւ:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ուշադրութիւն.
2. Հորիզոնական դիրքով յետկոյս շարժում գաւա-  
զանին երկու շափով:

3. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ.

4. ՍԿՍԷ՛

5. ԴԱԴՐԷ՛.

Երբորդ հրահանգը տրուած ատեն թեւերը վեր եր-  
կնցնելով, գաւազանը գլխէն վեր հանելու է:

Սկսէ ըսուած միջոցին, Մէչ ըսելով, մարմնոյն ի-  
տեւէն գաւազանը վար իջեցնելու է, մինչեւ որ գայ



Պատկեր 29

ուսերուն մօտ և անոնց բարձ-  
րութեան մէջ հասնի. յե-  
տոյ Ե՛չ ըսելով, թեւերը  
խակոյն վեր երկնցնելու է  
նորէն դանտը անկոր և  
ձիգ բռնելով: (Պատկեր 29):

Մինչեւ որ Դադրէ ըսուի,  
շարունակելու է այսպէս.  
որ ատեն նորէն առաջուան  
զիրքը առած կենալու է:

**3. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Աջ եւ ձախ կողմ ուղղա-  
ճիգ ցցումն գաւազանին մարմինը հակելով եւ  
գատուած ոտքերով երկու ջափաւ:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ուշադրութիւն.

2. Աջ եւ ձախ կողմ ուղղաճիգ ցցումն գաւազանին  
մարմինը հակելով երկու ջափով.

3. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ.

4. ՍԿՍԷ.

5. ԴԱԴՐԷ.

Երբորդ հրահանգին, աջ ոտքը դէպի աջ դի հե-  
ռացնելու է ձախ ոտքէն. և թեւերը վեր երկնցնե-  
լով գաւազանը գլխէն վեր բարձրացուցած կենալու է:

Սկսէ ըսուած միջոցին Մէչ ըսելով, մարմինը աջ  
դի հակելու աջ ծունկը կոտրելով առանց ձախ սը-  
րունքը ծոմակելու և գաւազանին աջ կողմի ծայրը  
դետին դնելու է. աջ թեւը անոր երկնցուցած և  
ձախը գլխուն վերեւ բըռ-  
նուած արմուկը կոտրելով.  
յետոյ Ե՛չ ըսելով մարմինը  
ուղղելու է - գաւազանը  
նորէն գլխուն վրայ բռնե-  
լով. առանց կանգ առնե-  
լու. ձախ կողման վրայ ալ  
գործադրելու է նոյն շարժ-  
մունքը և ասանկ շարունա-  
կելու է յաջորդաբար մին-  
չեւ որ Դադրէ ըսուի:



Պատկեր 30



Այս ազդարարութեան մարմինը շարժելու է և ավ  
սուքը նորէն ձախին քով բերած , գաւազանը դարձ-  
եալ իւր առաջուան դիրքով բռնած կենալու է :  
(Պատկեր 30) :

4. ՀՐԱ.ՀԱ.ՆԳ. — Կցուած ստքերով ծայրուածք  
ստորին անդամոց եւ ուղղաձիգ հորիզոնական դը-  
րիւք բարձրացում գաւազանին գլխին վեր չորս  
չափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Ժալլուածք սրունկից եւ հորիզոնական դրիւք  
բարձրացում գաւազանին գլխին վեր , չորս չափով :

5. Դ.Ի.Բ. Ա.Ռ. .

5. ՍԿՍԷ .

5. Դ.Ա.Դ.ԲԷ .

Երբորդ հրահանգը տրուած ատեն , ստքերը իրա-  
րու քով բերելու է անոնց սրանկիւնածեւ բացուած-  
քը գոցելով :

Սկէ ըսուած միջոցին , Մէկ ըսելով , սրունքները  
ծալլելու է և կրուկները գետնէն վեր առնելով ոտից  
ծայրերու վրայ կենալու է . ետքը Ե՛կ ըսելով , վեր  
կանգնելու է , գաւազանը ուսերու բարձրութեան  
հասնելով . յետոյ Ե՛ր ըսելով , թեւերը վեր երկնցնե-  
լու է անկոր և գաւազանը հորիզոնական դիրքով  
գլխէն վեր բարձրացնելու է . վերջը Բ. — ըսելով ,  
զայն նորէն ուսերու բարձրութեան իջեցնելու է :

Այս վերջի դիրքէն սկսելով շարժումը պէտք է  
չարունակել , մինչեւ որ Դ. — րէ հրահանգը տրուի :

Այս հրահանգին , գաւազանը նորէն իւր առջի

դիրքին դարձնելով կենալու է , ստքերու սրանկիւնա-  
ծեւ բացուածքը յորինելով նորէն :

5. ՀՐԱ.ՀԱ.ՆԳ. — Ոլորումն մարմնոյ դեպ ի յաջ  
եւ դեպ ի ձախ գաւազան գլխին վեր երկու չափաւ :  
Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Ոլորումն մարմնոյ յաջ եւ ի ձախ գաւազանը  
գլխին վեր երկու չափով .

5. Դ.Ի.Բ. Ա.Ռ. .

4. ՍԿՍԷ .

5. Դ.Ա.Դ.ԲԷ .

Երբորդ հրահանգին , ավ սուքը ավ դի տանելու է  
և թեւերը վեր երկնցնելով գաւազանը գլխէն վեր  
երկնցնելու է , հորիզոնական դիրքով :

Սկսէ ըսուած ատեն , Մէկ ըսելով , մարմինը ավ  
կողմին վրայ ոլրելու է ,

գաւազանն ալ մէկտեղ դար-  
ձնելով , այնպէս որ , սոյն  
շարժումը մարմնոյն տըր-  
ուած ատեն , գաւազանին  
երկու ծայրերը գլխուն վը-  
րայ հորիզոնական շրջանակ  
մը ձեւացնեն օդուն մէջ .  
իսկոյն ավ կրուկը գետնէն  
վեր առնելով , ստքին ծայ-  
րին վրայ դարձնելու է զայն .  
ետքը Ե՛կ ըսելով , նոյն  
շարժումը ձախ կողման վը-  
րայ ալ կատարելու է , ա-



Պատկեր 31

սանկ յաջորդաբար մինչև որ Դադրէ ըսուի :

Ա.յն ատեն , աջ ոտքը ձախին քով բերելով , նո-  
րէն առաջուան դիրքը առած կենալու է : (Պատկեր  
51) :

6. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Կրումն մարմնոյ եւ հորի-  
զոնական դրիւք շարժում գաւազանին առաջաց-  
մամբ չորս ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Կրումն մարմնոյ յտաջ եւ հորիզոնական դրիւք  
յտաջմասի շարժում գաւազանին , չորս ջափով :

3. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Հապա՛ ըսուած ատեն Մէկ ըսելով , ձախ ոտքը  
առջեւ դնելու է ծունկը կոտրելով առանց աջ սը-  
րունքը ծռակելու , նոյն ատեն մարմնոյն վերին մա-  
սը առջեւ ծռելով , գաւազանը գետին մտնեցնելու է  
ձախ ոտքին առջին . ետքը Երկ ըսելով շտկելու է մարմ-  
նոյն վերին մասը ետեւ սկսելու է ծռել , սրունքնե-  
րը անկող ու ձգտուած բռնելով և գաւազանը հա-  
նելով՝ մինչեւ ուսերու բարձրութեան հորիզոնա-  
կան դիրքով և զայն մարմնոյն եզերքէն անցու-  
նելով . յետոյ Երջ ըսելով , թեւերը ուղղաձիգ վեր  
երկնցնելու է գաւազանը գլխէն վեր ցարձրացնելով  
և զայն նորէն ուսերու դիմաց իջեցնելու է :

Նոյն շարժումը գործադրելու է նաեւ ձախ սրուն-  
քին վրայ . և յաջորդաբար երկու սրունից վրայ ալ .  
զանոնք նոյնպէս յառաջ դնելով , մինչեւ որ ԶԿայ  
ըսուի :

Ա.յն ատեն նորէն գաւազանը իւր առաջուան դիր-  
ոտան դիրքին մէջ իջեցնելու է և ետեւ մնացած ոտ-  
քը միւսին քով բերած կենալու է :

7. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ . — Կիսաշրջան գաւազանին ի  
վերայ գլխոյ եւ ջափաւոր ընթացումն երկու ջա-  
փաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Կիսաշրջան գաւազանին ի վերայ գլխոյ եւ ջա-  
փաւոր ընթացումն , երկու ջափով :

3. ՀԱՊԱ .

4. ԽՄԲԵԱԿ , — ԶԿԱՅ .

Հա՛պա ըսուած ատեն , Մէկ ըսելով , թեւերը վեր  
երկնցնելու է և գաւազանը գլխուն վրայէն , որչափ  
որ կարելի է , մարմնոյն ետին անցնելու է , առանց  
կռնակը ծռմուկելու . և նոյն միջոցին ձախ ոտքը առ-  
ջեւ դրած կենալու է . ետքը Երկ ըսելով , գաւա-  
զանը նորէն գլխուն վրայէն անցնելով զայն նորէն  
իւր առաջուան դիրքին դարձնելու է՝ աջ ոտքը առ-  
ջեւ դնելով .

Ա.յսպէս ջափաւոր ընթացման քայլափոխներ ընե-  
լով , պէտք է շարունակել շարժումը , մինչև որ ըս-  
ուի՝ ԽՄԲԵԱԿ . — ԶԿԱՅ :

Ա.յն ատեն աջ ոտքը ձախին քով բերելով , նորէն  
առաջուան դիրքին մէջ կենալու է :

Ա.յս շարժումն կրնայ կատարուիլ նաեւ , ետեւ ե-  
տեւ երթալով ալ . ճիշդ վերոյգրեալ կանոնաց հա-  
մաձայն :

1. ՀՐԱՀԱՆԳ . — Հորիզոնական դրիւք բարձրացում գաւազանին եւ արագ ընթացումն չորս ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն :

2. Հորիզոնական դրիւք բարձրացում գաւազանին որ արագ ընթացումն չորս ջափաւ :

5. ՀԱՊԱ .

4. ԽՄԲԵԱԿ . — ՉԿԱՅ .

Հա՛ւա ըսուած միջոցին . Մէկ ըսելով , ձախ ոտքը առջեւ դնելու է գաւազանը ստերու բարձրութեան հանելով . ետքը Երկ ըսելով , թեւերը վեր երկնցնելու է , գաւազանը հորիզոնական դիրքով բարձրացնելով . և աջ ոտքը առջեւ անցնելով , յետոյ Երբ ըսելով , նորէն գաւազանը ուսերու բարձրութեան իջեցնելու է ձախ ոտքը առջեւ անցնելով վերջը Քաւ ըսելով , զայն նորէն վար առաջուան դիրքին մէջ իջեցնելու և ասանկ մինչեւ որ ԽՄԲԵԱԿ . — ՉԿԱՅ .

Այն ատեն ոտքը ձախին քով բերելով , առաջուան դիրքը առած կենալու է :

Չ. ՀՐԱՀԱՆԳ . — Հորիզոնական շարժում գաւազանին եւ արագ ջարժումն չորս ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ :

1. Ուշադրութիւն

2. Հորիզոնական շարժում գաւազանին եւ արագ ընթացումն չորս ջափաւ :

5. ՀԱՊԱ .

4. ԽՄԲԵԱԿ . — ՉԿԱՅ .

Հա՛ւա ըսուած ատեն , Մէկ ըսելով , ձախ ոտքը առջեւ դնելու է՝ գաւազանը ուսերու բարձրութեան բարձրացնելով . ետքը Երկ ըսելով , թեւերը յառաջ պարզելու է հորիզոնական դիրքով և աջ ոտքը առջեւ դրած կենալու է . յետոյ Երբ ըսելով , գաւազանը նորէն ուսերու դէմ բերելու է , թեւերը ծալլելով . վերջը Քաւ ըսելով , զայն նորէն իւր առաջուան դիրքին մէջ իջեցնելով շարունակելու է մինչև որ ըսուի՝ ԽՄԲԵԱԿ . — ՉԿԱՅ :

Այս հրահանգին աջ ոտքը ձախին քով դնելով նորէն առաջուան դիրքին մէջ կենալու է :

Օ Ղ Ա Կ

[ Դասակարգ առաջին ]

1. ՓՈՐՉ

Երկու ձեռքով բռնէ օղակները , և բազուկներու վրայ ճիգ մը ընելով վեր քաշուէ և մարմինդ ետեւէն քաշելով , երեսի վրայ ծռուէ առանց կծկուելու մեղմով մը թող սուր օղակները և ոտքերուն վրայ գետին ինկեր թեւերդ առջեւ բերած : (Պատկեր 52) .

2. ՓՈՐՉ

Նոյնպէս բռնէ երկու ձեռքով օղակները , նոյն եղանակաւ վեր քաշուէ և նորէն ծռուէ երեսի վրայ նոյն կերպով . և դարձեալ առաջուան դիրքը



Պատկեր 52

առնելով, շտկուէ 1 մարմինդ ետեւ քաշելով, ու թող տուր ինքզինքդ թեւերդ առջեւ բերած և ոտքի վրայ ինկիր :

**3. ՓՈՐՉ**

Բռնէ երկու ձեռքով օղակները և բազուկներու ճիգով մը վեր քաշուէ, կզակդ մինչև ձեռքերուդ բարձրութեան հանելով, մարմնոյդ ծանրութիւնը ձախ թեւիդ վրայ տալով. աջ թեւդ հորիզոնական դիրքով կողմնակի երկնցուր. առանց օղակը ձգելու դայն մէկտեղ աջ կողմ մղելով. յետոյ դարձուր նորէն թեւդ իւր առաջուան տեղը :



Պատկեր 33

**4. ՓՈՐՉ**

Թեւերու ճգամբ մը վեր քաշուէ և մարմինդ ետեւէն վեր առնելով երեսի վրայ ծռուէ. թեւերդ ետեւ դարձնելով, վեր ա՛ռ ետեւէն ոտքերդ մինչև օղակները և անոնց մէջ անցուր զանոնք կռնակդ և մէջքըդ վեր տնկելով գմբեթաձեւ մարմինդ կրցուր :



Պատկեր 34

Ինքզինքդ ոտքերուդ ծայրէն վրայ : Պատկեր 34) :

**5. ՓՈՐՉ**

Օղակները բռնելով քաշուէ վեր, մինչև որ կզակդ ձեռքերու բարձրութեան հասնի. այն ատեն նախ ձեռքդ արձակելով, թո՛ղ տուր ձախ օղակը և նոյն թեւը վար կախէ անկոր և մատերը դոցուած. մարմնոյդ ծանրութիւնը աջ բազկիդ վրայ տալով կախուած կեցիր, առանց ամենեւին բանալու նոյն թեւին ծալուածքը : (Պատկ. 35) :



Պատկ. 35

**ՉԵՒՍԻՈՐԻՉ ՍԱՆԴՈՒՂ ՄԱՐՄՆՈՅ**

**1. ՓՈՐՉ** . — Երկու ոտից փոփոխակի տեղափոխութեամբ ելք ի սանդուղ ուղղամիջ թեւերով եւ նոյն եղանակաւ. եջ ի վայր :

Կռնակդ սանդուղին տուր. բռնէ երկու ձեռքով որչափ որ հասակդ կը հասնի. սանդուղին ոտքերուդ

ամենէն բարձրէն , ձախ ծունկը կոտրելով , վեր ա՛ռ նոյն ոտքը և դիր ետեւէն սանդուղին ամենէն վարի հաւասարակից աստիճանին վրայ , ճիգ մը ընելով . նոյն սրունքին վրայ շխտկէ զայն անկոր և մարմինդ վեր բարձրացուր . նոյն ատեն աջ ոտքդ ադ ալ սանդուղին վերի հաւասարակից աստիճանին վրայ դիր : Անմիջապէս ձեռքերդ փոփոխակի արձակելով իրենց տեղերէն , որչափ որ կը հասնիս , սանդուղին աւելի վերի ոտքերէն բռնէ , երկու ձեռքդ ալ միշտ սանդուղին հաւասարակից աստիճաններէն բռնելով և մատանցդ կողմը առջեւ դարձուած : Այս դիրքը առնելէ յետոյ , ոտքերդ փոփոխակի վեր առնելով , կոտրէ ծունկերդ և ետեւէն դիր զանոնք , աստիճանին աւելի վերի հաւասարակից աստիճաններու վրայ . յետոյ նորէն ճիգ մը ընելով սրունքներու վըրայ և շտկելով զանոնք անկոր վեր բարձրացուր մարմինդ , անմիջապէս բռնէ՛ նորէն , երկու ձեռքով , վերի սանդուղին աստիճաններէն և ասանկ շարունակէ մինչեւ որ , սանդուղին կատարը հասնիս :

Իջնալը մի և նոյն կանոններով և հակառակ միջոցներով կատարելու է :

Այս փորձս կրնայ կատարուիլ , ոտքերը միասին սանդուղին ոտքերուն վրայ դնելով ալ :

**Զ. ՓՈՐՁԲ .** — Ել էս եջ ի սանդուղի մեռաց միջոցաւ մարմինը ռանդուղի մեջ տեղը կախելով :

Կռնակդ սանդուղին տուր , և սանդուղին ամենէն բարձր ոտքերէն բռնէ երկու ձեռքով ու կախուէ , սանդուղին մէջտեղը բռնելով մարմինդ առանց զայն

կծկելու և ոտքերդ իրար կպած : Այսպէս բաւական ատեն կախուէն ետքը , երկու ոտքերդ ալ միասեղ վեր քաշելով , սանդուղին վերի ոտքերուն վրայ դիր և մարմինդ վեր առ ծունկերդ շտկելով . վերջը աւելի վերէն երկու ձեռքով մի և նոյն բարձրութենէ սանդուղին ոտքերէն բռնէ . յետոյ ոտքերը հանելով իրենց տեղերէն , թեւերէդ կախուած բռնէ մարմինդ . առանց զայն կծկելու և ոտքերդ իրար կցած . շարունակէ այսպէս մինչեւ որ սանդուղին կատարը հասնիս :



Պատկեր 36

Վար իջիր մի և նոյն կանոններով և հակառակ միջոցներով շարժելով : ( Պատկեր 36 ) :

**Յ. ՓՈՐՁ .** — Մարմինդ մեռաց դաստակներու վրայ կրէ՛նով էլ էս եջ ի սանդուղի :

Առանց գլուխդ վար կախելու , վեր երկնցուր թեւերը անկոր և ձեռաց երեսը առջեւ դարձնելով . բռնէ սանդուղին ամենէն վերի ոտքերէն , որչափ որ հասնիս , և դիր ոտքերդ սանդուղին առաջին աստիճաններուն վրայ . յետոյ ոտքերդ հանելով իրենց տեղերէն , իրարու քով բեր սանդուղին մէջտեղը և կռնակդ ու գլուխդ նոյնպէս սանդուղին մէջտեղ կեցընելով , ծանրութիւնդ ձեռացդ դաստակներու վրայ կախուէ . քիչ մը ատեն կախուէ այսպէս սանդուղէն ,

յետոյ ծունկերդ կտորելով, վեր ա՛ռ ոտքերդ և զանոնք սանդղին աւելի վերի ոտքերուն վրայ դիր . վեր հրէ մարմինդ ծունկերու կտորուածքը շտկելով և թող տուր փոփոխակի սանդուղին բռնած աստիճանները և վեր երկնցուր թեւերդ ու բռնէ սանդղին անմիջապէս վերի ոտքերէն երկու ձեռքով . յետոյ ոտքերդ հանելով իրենց տեղերէն, նորէն կախուելով, մարմնոյդ ծանրութիւնը ձեռացդ դաստակներու վրայ կրէ բաւական ատեն . և նորէն շարունակէ մի և նոյն շարժումները, մինչեւ որ սանդղին կատարը հասնիս : Իջնալու համար ալ, արձակէ փոփոխակի երկու ձեռքերդ, և անմիջապէս սանդղին վարի ոտքէն բռնէ երկու ձեռքով . հանէ ոտքերդ իրենց տեղերէն և զանոնք իրարու միացուցած կռփէ սանդղին մէջտեղը, յետոյ ոտքերդ բանալով սանդղին անմիջապէս տակի ոտքին վրայ դիր և ասանկ շարունակելով իջիր մինչեւ գետին :

**Ա. ՓՈՐՁ .** — Աջ քեւին վրայ կախուելով ելք ՚ի սանդուղ ճախ ձեռքը վարի ոտքերէ միայն վրայ հաստատելով անկոր բազկաւ :

Վեր երկնցուր աջ թեւդ և որչափ որ հասնի, բռնէ սանդղին ոտքերէն ամենէն բարձրէն մատերու կողմը դուրս բռնած . դիր ոտքերդ սանդղին առաջին ոտքերոյն վրայ և ձախ ձեռքով բռնէ, որչափ որ հասնի ձեռքդ, սանդղին վարի ոտքերէն մին . ձեռքիդ երեսը առջեւ բռնած . հանէ՛ ոտքերդ իրենց տեղերէն և իրարու միացնելով բե՛ր, կախէ սանդղին մէջ տեղը . վերի փորձին մէջ ցուցուածին համեմատ :

Բաւական ատեն ատեն աւսանկ կախուած մնալէ յետոյ, ոտքերդ բաժնէ իրարմէ և ծունկերդ կտորելով, վեր առ զանոնք և դիր սանդուղին անմիջապէս վրայի ոտքերուն վրայ . վեր քշէ մարմինդ ծունկերու կտորուածքը բանալով . անկոր և վերի ձեռքդ արձակելով իրր տեղէն, վեր հանէ զայն և սանդղին անմիջապէս վրայի ոտքէն բռնէ . նոյնպէս ըրէ ձախ ձեռքըն ալ և շարունակէ ասանկ, հասիր սանդղին կատարը :



Նոյն եղանակաւ և հակառակ միջոցներով, սկսէ՛, վար իջնելու՝ միշտ առաջ ձեռքերդ ապա ոտքերդ իրենց տեղերէն արձակելով : (Պատկեր 57) :

Պատկեր 37

**Ծ. ՓՈՐՁ .** — Փոփոխակի երկու քեւերեղ կախուելով ելք ՚ի սանդուղ մեկը վեր մեկը վար տեղափոխելով յաջորդաբար :

Սանդղին տուր կռնակդ և աջ թեւդ վեր երկնցնելով, որչափ որ կրնաս հասնիլ, սանդղին վերի ոտքերէն մէկը բռնէ . ձախ թեւդ ալ վար կախուելով, որչափ որ կրնաս հասնիլ, բռնէ՛ նոյնպէս սանդղին վարի ոտքերէն միւս այսպէս կախուելէն ետքը, ծունկերդ կտորելով վեր ա՛ռ ոտքերդ, և զանոնք սանդղին երկրորդ աստիճանին վրան դիր, ա-

ուանց աջ ձեռքդ արձակելու թող տուր ձախ ձեռքդ և ծունկերուդ կոտրուածքը շտկելով վեր քշէ մարմինդ և նոյն ձեռքդ վեր երկնցնելով բռնէ աջ ձեռքով բռնած աստիճանիդ անմիջապէս վրայինը ու աջ թեւդ վար կախելով բռնէ ձախ ձեռքով բռնած աստիճանիդ անմիջապէս վրայինը . ու ոտքերդ հանելով իրենց տեղերէն իրար միացո՛ւր և բե՛ր կախէ՛ , սանդղին մէջ տեղը ու ասանկ բաւական ժամանակ կախուէլէն ետքը , ծունկերդ կոտրելով , վեր քաշէ ոտքերդ և զանոնք բանալով իրարմէ , դի՛ր անմիջապէս վրայի աստիճանին վրան . նորէն փոխելով թեւերուդ դիրքը , ըստ վերոգրելոյն , վեր քաշէ մարմինդ ու ասանկ շարունակէ , մինչեւ որ սանդղին կատարը հասնիս : Նոյն եղանակաւ շարժելով , սկսէ վար իջնալու :

**6. ՓՈՐՁ.** — Փոփոխակի երկու բեռերէն կախուելով եյր ի սանդուխ մեկը վեր մեկը վար տեղափոխելով յաջորդաբար սրունք անկոր յառաջ ուղղուած :

Երկրորդ փորձին մէջ աւանդուածին համեմատ , կախուէ սանդուղէն , և սրունքներդ անկոր առջեւ ուղղէ հորիզոնական դիրքով և իրարու կցած . աւսանկ քիչ մը կախուած մնալէ ետքը , կամաց կամաց նորէն վար կախել սկսէ զանոնք . ծունկերդ կոտրելով , վեր ա՛ռ ոտքերդ միատեղ և դիր զանոնք աստիճանին վրայ ու վեր քշէ մարմինդ . յետոյ արձակելով յաջորդաբար ձեռքերդ , բռնէ վրայի աստիճաններէն և նորէն կախուէ ոտքերդ իրարու քով

բերելով , նորէն առջեւ երկնցուր սրունքներդ . և շարունակէ շարժումը մինչեւ սանդղին կատարը հասնիդ : Մի եւ նոյն կերպով սկսէ վար իջնելդ :

**ՈՂՈՐԿ ՊԱՐԱՆ**

[ Դասակարգ առաջին ]

**1. ՓՈՐՁ.** — Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ել եւ եջ ողորկ պարանին վրայէն :

Որչափ որ կրնաս հասնիլ , վերէն բռնէ չուանը եւ ձեռացդ դաստակներու վրայ ճիգ մը ընելով , վեր քաշէ մարմինդ , եւ սրունքներդ ամփոփելով , չուանը երկու աղղերուդ մէջ ա՛ռ եւ զայն փաթթէ աջ սրունքիդ . որ բարձից թամիին վրայէն անցնելով դառնայ դայ , ոտից ներքանին ներսի կողմէն վար կախուի . ձախ ոտքիդ միջոցաւ չուանը բռնէ , որ սահելով չը քակուի , յետոյ յաջորդաբար արձակէ ձեռքերդ եւ աւելի վերէն բռնէ չուանը , պարզէ սրունքներդ . նորէն ճիգ մը ընելով ձեռացդ դաստակներու վրայ՝ վեր քաշէ մարմինդ եւ թո՛ղ որ չուանը երկու ներքաններուդ միջոցէ վար սահի սեղմէ նորէն չուանը միշտ իւր դիրքին մէջ եւ ասանկ շարունակէ միշտ ելլելը : (Պատկեր 38) :



Պատկեր 38

Երբ ձեռքերը յաջորդաբար կ'արձակուի շոանիս վրայէն, կետեանայ միջոցս կրնայ գործադրուիլ :

Փոխանակ ուղղաձիգ վար կատուելու, սրունքները առջեւ ուղղել հորիզոնական դիրքով :

Այս կերպով, աւելի ուժով կը փաթթուի շոանը սրունքին և աւելի տոկուն յենարան մը կ'ընծայէ մարմնոյն, որով աւելի դիւրաւ կրնայ հանգիստ առնուիլ. և շոանին ալ աւելի վերէն բռնելուն դիւրութիւն մը կ'ըլլայ :

Իսկ վար իջնելու համար սրունքներու ուղղաձիգ դիրքը առանց փոխելու, դու ձգէ՛ շոանը սրունքից մէջ և յաջորդաբար արձակելով ձեռքերդ, թող տուր շոանը. և զայն աւելի վարէն բռնէ տակէ տակ : Ատեն ատեն, սեղմէ շոանը սրունքներովդ, վար իջնալու արագութիւնը չափաւորելու եւ կանոնաւորելու համար :

2. ՓՈՐՁ. — Երկու ոտքով ողորկ պարանը գրկելով եյք :

Որչափ որ կը հասնիս, բռնէ պարանին վերէն. դի՛ր անոր դէմ աջ (կա՛մ յա՛ի) ծունկդ եւ նոյն ոտքիդ բարձից թամբը հակառակ կողմը դիր ձախ (կա՛մ աջ) կրուկդ եւ նոյն բարձից թամբը եւ պարանը գրկէ. թեւերուդ վրայ ճիգ մը ընելով քաշէ մարմինդ. մարմնոյդ ստորին մասը վեր կծկէ առանց պարանը հետ վեր առնելու եւ սեղմէ պարանը զայն վերոգրեալ դիրքին մէջ եւ բռնելով եւ ձեռքերդ վեր երկնցելով յաջորդաբար, տակէ տակ բռնէ պարանէն վեր քաշուելու համար եւ ասանկ



Պատկեր 39

չարունակէ, մինչեւ պարանին վերը հասնիս :

Վար իջնալու ատեն, սրունքներովդ այնչափ մը ճնշէ պարանը, որ բաւական ըլլայ՝ իջնելու արագութիւնը չափաւորելու, և յաջորդաբար ձեռքերդ շոանին վրայէն արձակելով, աստիճանաբար վարէն բռնէ զայն : ( Պատկեր 59 ) :

ԿԱԽՄԱՆ ՁՈՂ

[Դասակարգ առաջին]

1. ՓՈՐՁ. — Կախումն մարմնոյ երկու ձեռքով կամ մէկ ձեռքով միայն] :

Ուսանողը, պէտք է դաւազանին տակը գալով, պատուանդանին վրայ ելած կենայ. որ ատեն վարժիչը կ'ըսէ .

1. Կախումն մարմնոյ երկու ձեռքով :
2. ՄԷԿ .
3. ԵՐԿ .
4. ԵՐՐ .
5. ԳԵ՛ՏԻՆ .

Մէկ ըսուած ատեն, վեր երկնցուր թեւերդ և դաւազանին մօտեցուր. ձեռքիդ երեսի կողմը ետեւ դարձուցած և մատերդ երկնցուցած :

Երկ ըսուած ատեն, բռնէ դաւազանը երկու ձեռքով, փոյթ մատերդ դաւազանին տակէն անցունելով. իսկ միւս չորս մատերը իրարու կցուած և դաւազանին վրայէն բռնելով. ետքը սկսէ առջեւ երկնցնել աջ ոտքդ : Երբ ըսուած ատեն, թող տուր պատուանդանը առանց ցնցելու՝ մարմնոյն անշար-



Ժութիւնը չը խանդարելու համար, և սրունքներդ վար կախէ անկոր և բնական դիրքով:

Գեղին ըսուած ատեն, թող տուր ձողը, ինկիր օտիցը ծայրերուն վրայ, իսկոյն ծունկերդ ծալելով, և առանց ծունկերդ գետին դպցնելու կծկուած կեցիր. յետոյ առանց վայրկեան անցնելու, նորէն շտակէ մարմինդ սրունքներդ ձգտելով ու կեցիր: Երբ ուսանողը աղէկ մը վարժ ըլլան այս կախման փորձըս կատարելու, վարժիչը հետեւեալ ձեւերը ընել տալու է անոնց, որոնք ուրիշ բան չեն եթէ ոչ կախման տեսակ տեսակ կերպեր:

Կախումն մարմնոյ աջ [կամ ձախ] ձեռքի միջոցաւ:

Կախման այս կերպս կը կայանայ՝ մարմինը ձեռքերէն միոյն միջոցաւ վար կախելէ, որ ատեն միւսը պէտք է բնական դիրքով վար կախուած բռնել:

Կախումն մարմնոյ երկու ձեռաց միջոցաւ բարակ խաջամեն:

Բռնէ՛ աջ ձեռքովդ դաւաղանին ձախ կողմէն. ձախ ձեռքովդ ալ անոր հակառակ կողմէն և երեսը առջեւ դարձուցած կախուէ:

Կախումն մարմնոյ երկու ձեռաց միջոցաւ մեկ ձեռքը նախին առջեւեւեւ եւ միւսը ետեւեւ բռնուցելով:

Կախման այս կերպիս մէջ ձեռքերէդ մէկը ձողին տակէն դրած բռնէ զայն. և միւսը վրայէն և կախուէ այսպէս առանց մարմինդ թողելու որ դառնայ:

Ձառուած քեւերով կախումն մարմնոյ երկու ձեռքերէ:

Վարժիչը կըսէ:

5. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ.

Այս աղջարարութեան վեր բարձրացուր թեւերդ և ձեռացդ մէջի կողմը, կամ ավել վար դարձուցած կեցիր ձողին տակ՝ պատուանդանին վրայ ելլելով. և որչափ որ կարելի է, թեւերդ երարմէ բացած՝ ձողը բռնէ երկու ձեռքով և կախուէ: (Պատկեր 40):



Պատկեր 40

2. ՓՈՐՁ. — Բարձրացում գլխոյ գաւազանէն վեր:

Բռնէ երկու ձեռքով ձողը և կախուէ. և սպասէ վարժիչին որ ըսէ:

1. Բարձրացում գլխոյ անդէն վեր:
2. ՄԷԿ.
3. ԵՐԿ.
4. ԴԱՆՐԻՆ.

Երբ վարժիչը ՄԷԿ ըսէ, ճիգ մը ընելով ձեռացդ դաստակներու վրայ, վեր քաշէ մարմինդ, մինչև



Պատկեր 41

որ ծնօտդ ձողին վրայ հասնի և սրունքներդ բնական կերպով մը կախուած՝ կեցիր մինչեւ որ վարժիչը ըսէ՝ ելի՛ որ ատեն, նորէն առաջուան դիրքը ա՛ռ. կրկնէ մի և նոյն շարժումը, մինչեւ որ, Դարձի՛ ըսէ վարժիչը :

Այս փորձս կրնայ կատարուել նաեւ ձեռացդ ափերը քեղի դարձուցած բռնելով ալ : (Պատկեր 41) .

**3. ՓՈՐՁ.** — Կախումն մարմնոյ երկու բեռոց արմուկներու վրայ :

Երբոր Դիւր Կ'ըսէ վարժիչը, վեր քաշէ՛ մարմինդ՝ ձեռացդ՝ դաստակներու վրայ ճիգ մը ընելով և արմուկներդ երկու կողմէն վեր առնելով, դի՛ր բազուկներովդ ձողին վրայ, առանց ձեռքերդ արձակելու ձողին վրայէն . մարմնոյդ ծանրութիւնը թեւերուդ յօդին վրայ տուած, կախէ մարմինդ, առանց կուրծքդ ձողէն հեռացնելու :

Այս փորձս կրնաս կատարել նաեւ մէկ թեւովդ ալ :

**4. ՓՈՐՁ.** — Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ կախումն մարմնոյ .

Այս և տակի միւս փորձերս կատարելու ատեն պէտք չէ որ մի և նոյն ձողին վրայ մէկ ուսանողէն աւելի դանուած ըլլայ .

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Կախումն մարմնոյ ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ :
2. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .
3. ԳԵՏԻՆ .

Երբ վարժիչը կ'ուտայ առաջին հրահանգը, աջ (Կա՛ յա՛) կողմ դարձած կեցիր :

Երբ վարժիչը կ'ըսէ, Դիւր Կ'ըսէ, երկու ձեռքովդ բռնէ ձողը և վեր քաշէ մարմինդ, ձեռացդ դաստակներու վրայ ճիգ մը ընելով . յետոյ սրունքներդ վեր՝ դէպ ի ձողը նետելով, երկու կրուկներովդ ձողը գրկելով, այսպէս վար կախէ մարմինդ ձեռքերդ և ոտքերդ :

Երբ Դիւր Կ'ըսէ հրահանգը տայ վարժիչը, կրուկներդ արձակելով, վար կախէ նորէն սրունքներդ և վար ցատքէ՛ ոտիցդ ծայրերուն վրայ իյնալով և սրունքներդ կոտրելով :

**5. ՓՈՐՁ.** — Կախումն մարմնոյ բազկին եւ արունքին յօդերէն .

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Կախումն մարմնոյ ձախ յազկին եւ արունքին յօդերէն :
2. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .

Երբոր առաջին հրահանգը կ'ուտայ վարժիչը, երեսդ աջ (Կա՛ յա՛) դի դարձուցած կեցիր . երբ Դիւր Կ'ըսէ ըսուի, երկու ձեռքերովդ բռնէ՛ ձողը և վեր քաշէ մարմինդ . սրունքներդ վեր՝ դէպ ի ձողը նետելով, ձախ սրունքիդ յօդը անցուր ձողին վրայ և ոտքդ միւս կողմէն վար կախէ . անցուր նաեւ



Պատկեր 42

ձախ բազկիդ յօդն ալ ձողին վրայ , ու միւր կողմէն ձեռքդ վար կախէ . յետոյ աջ ձեռքդ արձըկելով ձողին վրայէն , վար կախէ զայն մատերդ գոցած . ինչպէս նաեւ ալ ոտքդ . առանց կոտրելու նոյն արմուկը և ծունկը :

Այս փորձս կրնայ կատարուիլ նաեւ , ձախ բազկիդ և աջ սրունքիդ յօդերէն կախուելով ալ : (Պատկեր 42) :

Կրնայ կատարուիլ նոեւ սոյն փորձս , մի և նոյն կողման յօդերուն վրայ ալ փոփոխակի կախուելով -

**ԳԵՐԱՆ ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ**

(Հաստատուած 50 հարիւրորդ մեթոդի կամ 6 ոտոսայի շայն գետնէն շարձը)

**1. ՓՈՐՉ. — Կանգնաւոր գնացք յառաջ :**

Գերանին վրայ քալելու սկսելէն առաջ , կրթելու են աղէկ մը ուսանողք ինքզինքնին , վարժ կերպով գերանին վրայ կանգուն կենալու՝ հետեւեալ կերպով .

Եւր . կանգնէ գերանին վրայ , աջ ոտքդ ձախէն քիչ մը աւելի առաջ դնելով . և նոյն ոտքիդ կրուկը ձախ ոտքիդ ճիշդ մէջ տեղէն դիմաց հաստատելով . գերանին վրայ . թեւերդ կողմնակի բանալով ձեռքերդ կռփածեւ գոցէ և զանոնք ուսերու բարձրու-

թեան մէջ բռնէ , արմուկներդ քիչ մը ետեւ և ձեռաց դաստակներդ քիչ գէպի 'ի ներս դարձնելով . միշտ պատրաստ գտնուէ , պէտք եղած ատեն՝ թեւերդ ծալելու և բանալու մարմնոյդ հաւասարակըռուութիւնը պահելու համար :



Պատկեր 43

Այս դիրքով , գերանին վրայ կենալու աղէկ մը վարժուելէդ ետքը , սկսէք քալելու՝ սրունքներդ անկոր բայց առանց ճիգ բռնելու և աչքերդ ալ գերանին ծայրէն առանց վերցնելու :

Քայլին մեծութիւնը որչափ պզտիկ որ տունուի , փոյթ չէ միայն թէ , խիստ շատ չը բացուի . մէկ ոտքը միւսէն , որ արգելք կըլլայ մարմնոյն հաւասարակըռութիւնը պահելու :

Նախ վարժիչը ծանր քալուածքի վարժեցնելու է ուսանողը . և ապա աստիճանաբար քալուածքը արագացնել տալով , վարժեցնելու է զայն արագ քալելու գերանին վրայ :

Այս քայլափոխներս մէկ զաշնակաւոր չափու մը կամ ամանակի մը ենթարկած այնպէս պէտք է կատարել : (Պատկեր 45) :

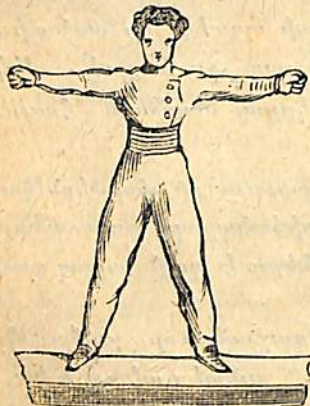
**2. ՓՈՐՉ. — Կանգնաւոր գնացք յետս :**

Վերը աւանդուած մի և նոյն կանոններով , հորի-

զոնական գերանին վրայ դէպի ետեւ սկսէ քալելու սակայն այս փորձս միւսէն աւելի զգուշութեան և ուշադրութեան կարօտ է :

**ԿԱՆԳՆԱԻՈՐ ԳՆԱՑՔ ԿՈՂՄՆԱԿԱՆ**

Ե՛լ, կեցի՛ր, հորիզոնական գերանին վրայ կողմնական դիրքով. կրուկներդ իրարու կից դրած գերանին վրայ և ոտից ծայրերուն սրանկիւնաձեւ բացուածք մը տալով. կողմնական դիրքով տարածէ թեւերըդ, բունք գոցած և ուսերու բարձրութեան մէջ բռնած. արմուկներդ քիչ մը ետեւ և բազուկներդ առաջ դարձուցած կեցի՛ր ճիշդ մի և նոյն կերպով. ինչպէս որ, կանգունաւոր գնացք յառաջ փորձին մէջ աւանդուեցաւ :



Պատկեր 44

Այս դիրքս առնելէ ետքը, ալ ոտքդ դէպ 'ի ալ կողմ բաց. նոյնպէս ըրէ ձախն ալ՝ զայն դէպ 'ի ալ կողմ տանելով. նորէն բաժնէ ալ ոտքդ դէպ 'ի ալ և ասանկ շարունակէ : Չախ կողման վրայ ալ մի և նոյն եղանակաւ սկսէ քալել : ( Պատկեր 44 ) :

**ՊԱՐԶ ՈՍՏՈՒՄՆ Ի ԽՈՆԱՐՀ ԴԷՊ ՅԱՌԱՋ**

Ելի՛ր, բազմոցի, սեղանի կամ աթոռի մը վրայ և սպասէ վարժիչին ըսելուն .

1. Ուշադրութիւն .
2. Պարզ ուստումն ի խոնարհ՝ յառաջ .
3. Մէկ .
4. ԵՐԿ .
5. ԵՐՐ .

Երբ վարժիչը երկրորդ հրահանգը տայ, ոտքերդ իրարու կցելով կեցիր. երբոր Մէկ ըսուի, սրունքներդ ծալէ. թեւերդ օդուն մէջ բարձրացնելով դանոնք զուգահեռաբար ձգտէ. նորէն շտկուելով առաջուան դիրքդ ա՛ռ և կեցիր. — Երկ ըսուած ատեն մի և նոյն շարժումը գործադրէ և կեցիր նորէն շտկուելով - երբոր Երբ ըսուի, նորէն սրունքներդ աղէկ մը ծալելով մարմնոյդ բարձրութիւնը ցածցուր. թող տուր ինքզինքդ այն բարձրութենէն վար ուր ելած էիր. բանալով սրունքներուդ ծալուածքը և թեւերդ օդուն մէջ բարձրացուցած. գետին ինկիր ոտիցդ ծայրերուն վրայ, անմիջապէս սրունքներդ ծալելով, ձգտելով ու կանգուն նոյն սեղը կեցիր : ( Պատկեր 45 ) :



Պատկեր 45

### ՓԱՅՏԵԱՅ ՍԱՆԴՈՒՂ.

[Դասակարգ առ.ո.ջին]

**1. ՓՈՐՉ.** — Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ելք ի սանդուղ առջեւեւ :

Սանդուղին դարձած կեցիր . բռնէ անոր այն ոտքերէն որ ուսերուդ հաւասար բարձրութեան մէջ կը դանուի , զի՛ր ալ ոտքդ սանդղին առաջին ոտքին վրայ , ալ ձեռքդ և ձախ ոտքդ վեր ա՛ւ , զի՛ր անմիջապէս վերի ոտքին վրայ , սո՛ւր մարմնոյդ ծանրութիւնը ձախ ոտքիդ , և ալ ձեռքովդ քեզի քաշելով սանդուղը վեր քաշէ մարմինդ . շարունակէ աւսանկ՝ մինչեւ որ սանդղին կատարը հասնիս :

Այս փորձս միայն մի և նոյն կողման անդամոց միջոցաւ ալ կատարէ : Վար իջի՛ր , վերը ցուցուածին համեմատ մէկ մը ալ , և մէկ մը ձախ կողմի անդամները փոփոխակի գործածելով :

**2. ՓՈՐՉ.** — Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ելք ի սանդուղ առջեւեւ եւ ելք ետեւեւ :

Ելիւր սանդղին առջեւէն մէկ ոտք մը վեր . ձախ ձեռքովդ բռնէ՛ սանդղին այն կողէն ուսիդ հաւասար բարձրութեամբը և մարմինդ սանդղին կօթնելով , ոտքերդ սանդղին նոյն կողմին քով բե՛ր , զի՛ր իրարու կցած . դուրս հանէ ալ ոտքդ իւր տեղէն , անցուր սանդղին ետեւի կողմը և նոյն կողմէն զի՛ր



Պատկեր 46

նոյն ոտքդ սանդղին դարձեալ այն աստիճանին վրայ , բռնէ և տեւէն ալ ձեռքովդ սանդղին այն աստիճանը , որուն վարի զիէն ձախ ձեռքով սանդղին կողը բռնած ես . հանէ՛ ձախ ոտքդ իր տեղէն , և բե՛ր միւսին քով զի՛ր . նոյնպէս ձախ ձեռքդ ալ պարտցնելով բե՛ր , բռնէ՛ այն աստիճանէն զոր ալ ձեռքով բռնած ես : Վար իջնելու համար , միասին կամ փոփոխակի ալ և ձախ կողման անդամոց կիրառութեամբը պէտք է շարժիլ : (Պատկեր 46) :

### ՀԱՍՏԱՏՈՒՆ ԳԵՐՍՆ ԶՈՒԳՍ ՀԵՌԱԿԱՆ

[Դասակարգ առ.աջին]

**1. ՓՈՐՉ.** — Կախումն մարմնոյ ձեռաց վրայ :

Մտի՛ր երկու գերաններուն մէջ երկու կողմէն զանոնք բռնէ , ձեռացդ փոյթը ներսէն , միւս չոր՝ մատերը դուրսէն դրած գերանին վրայ . վեր քշէ մարմինդ , ձեռացդ դաստակներուն վրայ ձիգ մը ընելով . և անոնց վրայ յենլով կեցիր , գլուխդ շիտակ , և սրունքներդ վար կախուած ուղիղ և իրարու կպուած ու մարմինդ առանց ծռմուկելու այս դրիցս մէջ , որչափ որ կրնաս դիմանալ , կե-



Պատկեր 47

ցիր այսպէս մարմինդ վեր բռնած : Այս փորձս ուսանողաց բաղմուտեամբ ալ կը կատարուի :

**2. ՓՈՐՉ.** — Ձեռաց փոփոխակի չարժամար յառաջ [Կամ ետեւ] գնացք գերանին վրայ :

Ձեռացդ դաստակներու վրայ ճիգ մը ընելով, վեր քշէ մարմինդ և կռթնելով երկու ձեռացդ վրայ, կախուէ, յետոյ ձեռքերդ փոփոխակի տեղափոխելով, տասն հարիւրորդամեթրի կամ մէկ կիրահի չափ դէպ յառաջ տար և վար դիր, մինչեւ որ գերաններուն միւս ծայրը հասնիս, շարունակէ այսպէս : Երբոր ալ հասնիս գերաններուն ծայրը, Մէկ ըսելով, մարմնոյդ ստորին մասը յառաջ քշէ, Երկ ըսելով, ետեւ քաշէ. յետոյ երբ ըսելով նորէն յառաջ քշէ օրուելով. իսկ այն Գառ ըսելով յառաջ նետուէ և ցատկէ գետին ոտից ծայրերուն վրայ, իսկոյն ծալլուէ, և անմիջապէս շտկուէ ձգտուելով և կեցիր :

Այս փորձս ետեւի վրայ ալ կրնաս կատարել, մի և նոյն կանոններով, միայն թէ, այս անգամ երբ ըսած միջոցին վար պիտի ձգես ինքզինքդ :

**3. ՓՈՐՉ.** — Յնցմամբ յառաջ [Կամ ետեւ] գրկաց գերանին վրայ :

Վեր քաշուելով ձեռացդ վրայ կռթնած կախուէ հորիզոնական հաստատուն գերանէն, քիչ մը կոտրէ արմուկներդ և մէկ ցնցմամբ ոտներով, ձեռքերդ տեղափոխելով, գի՛ր զանոնք գերաններուն վրայ, տասն հարիւրորդամեթրի կամ մէկ կիրահի չափ դէպ յառաջ մարմնոյդ վերին մասը քիչ մը առջեւ հակելով :

Շարունակէ այսպէս, մինչեւ որ գերաններու ծայրը հասնիս. որ ատեն, վերողորելոյն պէս վար ցատկէ :

Յնցմամբ յետս գնացից համար ալ սոյն մի և նոյն կանոնաց համեմատ շարժելու է :

**4. ՓՈՐՉ.** — Բարձրացում եւ խոնարհում մարմնոյ գերան գուգահեռականին վրայ թեւոց ծալլուածքով եւ նգտամբ :

Մարմնոյդ ծանրութիւնը թեւերուդ վրայ կռթնցուցած՝ գերաններուն մէջէն կախուելով, կամաց, կամաց սկսէ՛ վար իջեցնել մարմինդ՝ սրունքներդ ծալլելով որ գետին չը դպչի ոտքերդ. յետոյ ճիգ մը ընելով բազկացդ վրայ, սկսէ՛ վեր հրել մարմինդ նորէն. սոյն շարժումս քանիցս կրկնէ :

Առջի բերան, յորում տակաւին վարժած չէ՛ այս փորձին, բաւական է քիչ մը միայն վար իջեցնել մարմինդ, բայց երբ բաւական փորձած ըլլաս սոյն շարժումս, պէտք է ա՛յն ատեն կատարելապէս վար մինչեւ գետին իջեցնել մարմինդ :

**5. ՓՈՐՉ.** — Ջօճումն սրունից յառաջ եւ յետըս :

Գերաններուն մէջէն կախուելով, կամաց, կամաց սկսէ՛ սրունքներդ մէկ մը յառաջ, մէկ մը ետեւ օրելու. յետոյ, սկսէ՛ աստիճանաբար արագացնելով շարժումը, աւելի մեծ բացուածք մը տալ շարժման. մինչեւ որ, մարմինդ օրուելով, ետեւէն վեր բարձրացած ատեն, կարելի եղածին չափ դըլ-

խիվար դերք մը առնես . յե-  
տոյ , աստիճանաբար սկսէ՛  
շարժումը ծանրացնել , հա-  
մառօտել անոր բացուածքը ,  
մինչեւ որ , նորէն ուղղա-  
ձիգ վար կախուի սրունքնե-  
րըդ : (Պատկեր 48) :

**ԿՅՈՒՍԾ ՈՏՔԵՐՈՎ  
ԱՆԸՆԴՅԱՏ ՈՍՏՈՒՄՆ**

Այս ուսումը ճիշդ այն  
կանոններով կը կատարուի ,  
ինչ որ , աւանդուած է վե-  
րը , կցոռած «դերքով դէպ ի  
յարաջ ոտքուտէ քիչոյն ձեջ .



Պատկեր 48

Նախ և յառաջ , առաջին ուսումնն ընելով կեցիր .  
յետոյ , անմիջապէս թեւերդ անկոր և ձգտուած՝ ե-  
տեւ տնկէ ուժով մը . յետոյ , մի և նոյն վայրկեանին ,  
զանոնք նոյն ձեւով առջեւ մղէ . պարզէ սրունքնե-  
րըդ և նորէն ցատկէ . այսպէս շարունակէ սոյն ու-  
սումը առանց ընդմիջելու , աստիճանաբար ընդար-  
ձակելով ցատկելու միջոցը , անանկ որ , ամենէն ըն-  
դարձակ ուսումը , ամենէն վերջը ըլլայ :

**ՇԱՐՇԱԿԱՆ ԿԱՅՄԵՐ**

[Դասակարգ առաջին]

**1. ՓՈՐՁ.** — Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ել եւ  
եջ ի կայմ :

Որչափ որ հասնիս , բարձրէն կայմերէն մին բըռ-  
նէ , դի՛ր անոր դէմ (կամ յախ) ծունկդ և նոյն ոտ-

քիդ դի՛ր ուշնը . ձախ [կամ աջ] ոտքիդ ալ կրուկը  
և բարձից թամբը . նմանապէս դի՛ր նոյն կայմին դի-  
մացի կողմը և նոյն հակառակ կողմէն սեղմելով  
զրկէ կայմը . յետոյ , վեր քայէ մարմինդ . ձեռացդ  
դաստակներու վրայ ճիգ մը ընելով վեր կծկէ՛ մարմ-  
նոյդ ստորին մասը և աւելի վերէն գրկէ կայմը ,  
միշտ նոյն եղանակաւ . արձակէ յաջորդաբար ձեռ-  
քերդ և կայմը աւելի վերէն բռնէ , նորէն ձեռացդ  
դաստակներու վրայ ճիգ մը ընելով , վեր քայէ մար-  
մինդ սրունքներդ կծկած , և շարունակէ այսպէս  
վեր ելլել :

Վար իջնելու համար , ստորին անդամոցդ միջոցաւ  
կայմը պինտ գրկելով , յաջորդաբար արձակէ ձեռ-  
քերդ իրենց տեղերէն , և կայմին աւելի վարէն բըռ-  
նէ , քիչ մը թուլ ձգելով կայմը , սահեցուր սրունք-  
ներդ անոր վրայէն վար , նոյն ձեւին մէջ . յետոյ ,  
նորէն նոյնպէս սրունքներովդ կայմը պինտ գրկելով,  
արձակէ՛ ձեռքերդ իրենց տեղերէն և յաջորդաբար  
կայմին աւելի վարէն բռնէ տակէ , տակ . և շարու-  
նակէ այսպէս , մինչեւ որ , դետին դպչին ոտքերդ :

**2. ՓՈՐՁ.** — Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ ելք շար-  
ժական կայմերէն միոյն վրայ եւ նոյն եղանակաւ  
եջք միւս գուգահեռական կայմէն :

Վերոգրեալ կանոնաց համեմատ , շարժական կայ-  
մերէն միոյն վրայ ելի՛ր , մինչեւ կատարը . բռնէ՛  
երկու ձեռքով քովի միւս կայմէն և ձեռացդ դաս-  
տակներու վրայ ճիգ մը ընելով , քայէ մարմինդ և  
սրունքներդ քակելով , այն կայմին վրայէն , բե՛ր ,

նոյն միւս կայմին վրայ հաստատէ , ճիշտ այն կերպով ինչպէս որ , առաջուան կայմին վրայ փաթթած էիր . մի և նոյն վերողբեալ կանոններու համաձայն , սկսէ՛ վար իջնելու այն կայմին վրայէն :

**ՃՂՈՐԱԿ ԿԱՄ ՏՐԱՊԻԶ**

[Դասակարգ առաջին]

Այս , ճղորակի վրայ կատարուելիք փորձերս , առանձինն և առանց հրահանգներու կամ աղդարարութեանց կը կատարուին (1) :

**1. ՓՈՐՁ.** — ճղորակին ձողին բռնելով բարձրացումն մարմնոյ ձեռաց դաստակներու ճգամբ :

Վեր երկնցուր ձեռքերդ և զանոնք ուսերուդ բացուածքին հաւասար բացուածքով , իրարմէ բանալով , բռնէ՛ ճղորակին ձողէն , փոյթ մատերդ տակէն դնելով . յետոյ , ճիգ մը ընելով ձեռացդ դաստակներու վրայ , վեր քաշէ մարմինդ , սրունքներդ անկոր կախուած եւ ոտքերդ իրարու կցած . այսպէս կախուելէդ ետքը , նորէն ծանր , ծանր վար՝ գետին իջիր :

Պէտք է , քանի մը անգամ կրկնել սոյն փորձս , վրայէ , վրայ :

Սոյն փորձս , ամեն անգամ կրկնելու ատեն , աս-

(1) Այս , ճղորակի փորձերու ատեն , վարժիչը և միւս ներկայ գտնուող ուսանողք , պէտք է գործքին տակ կենան , անոր օգնելու և զայն բռնելու համար , եթէ դիպուածով իջնալու վտանգ պատահի :

տիճանաբար աւելցու՛ր բարձրացումը . մինչեւ որ գըլուխըդ ձողէն բոլորովին վեր բարձրանալու աստիճանին հասնի :

**2. ՓՈՐՁ.** — ճղորակի ձողին վրայ մեջքին կախումն եւ առջեւի կողմէն եջք ի վար :

Բռնէ՛ , ճղորակին ձողէն երկու ձեռքով . և թեւոցըդ վրայ ճիգ մը ընելով , որչափ որ կրնաս , վեր քաշէ՛ մարմինդ . անմիջապէս սրունքներդ առջեւ ուղղէ , և վեր առնելով զանոնք , մարմինդ վար շրջէ և անցուր զանոնք ճղորակին ձողին վրայ . դի՛ր փորդ ձողին վրայ . և հեցած կախուէ՛ , առանց ձեռքէ՛դ արձակելու ձողին վրայէն .

թեւերդ ծալելով և արմուկներդ իրարմէ զատուած :

Իսկ վար իջնալու համար , նախ այս դիրքին մէջ կեցած , արձակէ ձեռքերդ իրենց տեղերէն , և ձեռաց ամբը առջեւ դարձնելով , բռնէ՛ ձողէն և թող որ , սահելով փորիդ վրայ , գլխիվայր թաւալի մարմինդ , ծանրութիւնըդ թեւոց վրայ տուած . յետոյ , առջեւէն վար իջիր , կախուէ՛ . վար դի՛ր ոտքերդ և ձողը ձգելով , կեցի՛ր : (Պատկեր 49) :



Պատկեր 49

**3. ՓՈՐՁ.** — ճղորակի ձողին վրայ կախումն մեջքին եւ ետեւի կողմէն եջք ի վար :

Վերողբեալ փորձին կանոնացը համեմատ , ճղոր-



րակի ձողին վրայէն կախուէ :  
 Իսկ ետեւէն վար իջնալու հա-  
 մար . թո՛ղ որ , ծանր սահելով ,  
 մարմինդ ետեւէն թաւալելով վար  
 կախուիս , մարմնոյդ ծանրութիւ-  
 նը թեւերուդ վրայ տուած . դի՛ր  
 ոտքերդ գետին և ձողը ձգելով ,  
 կեցի՛ր . (Պատկեր 50) :



**4. ՓՈՐՉ.** — Իստ անորա-  
 կի ձողին վրայ եւ հոք անտի :

Երկրորդ փորձին մէջ աւան-  
 դուած կանոնաց համեմատ , ե՛լ  
 ձողին վրայ . յետոյ , որչափ որ  
 կը հասնիս , ձողորակին աջ կող-

Պատկեր 50  
 միդ չուանին ամենէն վե-  
 րէն բռնէ՛ աջ ձեռքովդ .  
 և նոյն աջ ձեռքոցդ դաս-  
 տակին վրայ ձիգ մը ընե-  
 րով , վեր քաշէ մարմինդ  
 և նոյն վայրկեանին , ձախ  
 ծալուածքը կատարելա-  
 պէս բանալով , վեր բարձ-  
 րացուր մարմինդ և աջ  
 կողմիդ վրայ դարձի՛ր .  
 կողմնական դիրքով նստէ ,  
 ձողին վրայ , սրունքներդ  
 իրարու կցած և ձախ ձեռ-  
 քըդ աջին տակէն ձողորա-



Պատկեր 51

կին նոյն աջ կողմի չուանէն բռնելով , ուսիդ հաւա-  
 սար բարձրութեամբ :

Յետոյ , աջ ձեռքդ արձակելով իրեն տեղէն , բըռ-  
 նէ՛ , միւս կողմի չուանէն , դարձեալ նոյն բարձրու-  
 թեամբ :

Չախ կողման վրայ ալ նստելու համար , ճիշտ մի  
 և նոյն կանոններու համեմատ շարժէ :

Իսկ վար իջնելու համար , մարմնոյդ վերին մասը  
 ետեւ շրջէ՛ և թո՛ղ որ , զխտերդ ձողին վրայէն  
 սահին , մինչեւ ծունկերդ . ձեռքերդ իջեցո՛ւր չուան-  
 ներուն երկայնութեամբը , զանոնք վար սահեցնե-  
 րով . առանց ձգելու բռնէ՛ ձողը զխտերուդ քովէն .  
 փոյթ մատերդ ձողին տակէն բռնելով մարմինդ ե-  
 տեւ թաւալէ՛ և երկու ձեռքերովդ ալ մէկէն թող  
 տալով ձողը , գետին ինկիր , մարմնոյդ ստորին մա-  
 սերը ծալելով և թեւերդ առջեւ ուղղելով : (Պատ-  
 կեր 51) :

**ՇՐՉՄ ՈՒՆՔ ԿԱՄ ՈՒՂՂ ՈՒԹԻՒՆՔ**

ԵՒ

**ՉԱՆԱՉԱՆ ԸՆԹԱՑՔՆԵՐ**

**1.** Վարժիչը պէտք է որ , իւրաքանչիւր խմբակի  
 աջ թեւի երկու ուսանողները , երկու քայլ դէպ ա-  
 ուալ բերէ և զանոնք կարգելով հոն , մէկ գծի վրայ  
 պէտք է ըստ :

Դեպ յաջ. — ՇՐՉՈՒՄՆ

**2.** Այս հրահանգը երբոր տայ վարժիչը , ՚ի բաց  
 առեալ այն երկու դէպ առաջ բերուած ուսանողնե-

ըր , որոնք շրջումին իբր հիմը կը նկատուին , արագ քայլափոխի ընթացքով . նոյնպէս դէպ յառաջ՝ նոր դժին վրայ եկէ՛ք կեցէ՛ք խմբովին և այն ուղղու . թեամբը շարուեցէ՛ք և Շրջումն + յաջ և է յաջ գլխոյն մէջ աւանդեալ կանոններուն ցուցուցած դիրքը առած կեցէ՛ք :

**Յ.** Վարժիչը երեսը խմբեակին դարձուցած , տասնն տասներկու ոտքի չափ անկէց հեռու կենալով , պէտք է հսկէ կանոնաց գործադրութեանը . յետոյ խմբեակին աջ թեւը դալով կենալու է շրջմունքին խարխուխը կազմելով , զայն կարգաւորելու համար :

**Ա.** Վարժիչը սոյն կեցած տեղէն ամբողջ շրջմունքը աչքէ անցնելէն ետքը , կ'ըսէ :

ԶԿԱՅ .

**Յ.** Յետոյ վարժիչը պէտք է դարձեալ կեցած տեղէն , կարգէն դուրս , կամ ետ , առաջ մնացողները , դիտէ և զանոնք յուղղութիւն ածելու համար , իրենց թուահամարներովը զանոնք կոչելով ըսէ անոնց . Եփե՝ կամ Առաջ :

**Ե.** Երբ վարժիչը ազդարարէ անմիջապէս բաղդատելով դիրքը , որչափ որ ետ կամ առաջ երթալ որ պէտք է , զայն կատարելով , կարգի մտիք և գլուխը ուղիղ բռնած , կեցիր :

Նմանապէս ձախ կողման վրայ , շրջմունք եւս , ձիշտ այս կանոններովս կը կատարուին :

**Յ.** Դէպ ի ետեւ շրջմունքն ալ , դարձեալ մի և նոյն կանոններով կատարելի են : Միայն սա բացառութեամբ որ , այս սլարագային մէջ . պէտք է որ ,

նախ քիչ մը ետեւ երթաս կարգի գծէն և նորէն դէպ յառաջ փոքր ինչ շարժում մը ընելով , պէտք է կենաք . որ ատեն , վարժիչը կ'ըսէ :

Դեպի ետեւ ձախ [Կա՛ մօ] կողմէն շրջումն :

ՈՒՂԻՊ. ՃԱԿԱՏԱԶԵՒ ԸՆԹԱՅԻ

**Տ.** Կարգը շտկութեամբ մը և ըստ կանոնի ձեւացնելէն ետքը , վարժիչը ուսանողներէն ամենէն վարժագոյններէն մին պէտք է , խմբեակին աջ (Կա՛ յաջ) ծայրը դասէ , անոնց առաջնորդ մը ընելու համար . յետոյ , կ'ըսէ :

1. Խմբեակ յառաջ .

2. ՀԱ՛ՊԱ .

**Ծ.** Հապ ըսուած ատեն . ձախ ոտքերնուդ սկըսելով , սկսէ՛ խմբովին սաստկութեամբ քայել , այսպէս կարգաւ քալած ատեննիդ , առաջնորդը պէտք է ջանայ՝ շիտակ քայելու կարգին հետ և ուսերը վեր և կանգուն բռնելով , զանոնք թեւերուն հետ քառանկիւն ձեւի մը մէջ բռնած :

**Թ.** Վարժիչը նախ և առաջ վերոգրեալ ընթացքով խմբեակը քիչ մը քայեցնելէն վերջը , պէտք է ըսէ :

1. Կողմնակի ընթացք դեպ յաջ :

2. Հ՛ԱՊԱ .

**ԹԹ.** Հապ ըսուած ատեն , որ խմբովին ձակատաձեւ առաջ քայելու ատեն , չձախ ոտքերնիդ գետինը դրուելէն վայրկեան մը առաջ կ'ըսուի , մէկ կէտիցէ՛ք դէպ մը մը ընելով , իսկոյն սկսեցէ՛ք սոյն նոր

ուղղութեամբ առջև քալելու . ատեն , ատեն , մօտի ե-  
ղողներնուդ ուսերուն ակնարկ մը նետելով , կանոնա-  
ւորելու համար քայլափոխներնիդ և ուսերնիդ անոնց  
ուսերուն հետ , զուգահեռական դիրքի մէջ պահե-  
լու համար . կամ թէ , որ աւելի լաւ է ըսել , պէտք  
է ջանալ կողմնակի ընթացքի ատեն , որ անմիջապէս  
առջեւներնուդ գլուխը կարգին միւս ուսանողաց գը-  
լուխները ծածկէ ձեր տեսութենէն :

Բոլոր ուսանողք , պէտք է որ , այս միջոցս գոր-  
ծածեն կարգին շտկութիւնը չխանգարելու համար .  
ինչպէս նաեւ ջանալու են քայլափոխներու հաւասար-  
ութիւնը պահելու , և ընթացքին կողմնակի դիրքը  
միօրինակութեան մէջ պահելու :

**12.** Երբ վարժիչը ուզէ նորէն առաջուան ուղ-  
ղութիւնը տալ խմբեակին կ'ըսէ :

1. Գիւյ յատաջ .

2. ՀԱՊԱ .

**13.** Հապ ըսուած ատեն , որ միշտ աջ ոտքերնիդ  
գետին դրուելէն վայրկեան մը առաջ կը զուրցուի ,  
խմբովին մէկ կէտ շրջան դէպ ի յետ մը ընելով , իս-  
կոյն սկսեցէք առջեւ քալել Ուղից հակառակե-  
լացի կանոնաց համեմատ :

**14.** Վերոգրեալ մի և նոյն կանոնաց համեմատ ,  
վարժիչը կրնայ խմբեակը դէպ ի ձախ կողմնակի ըն-  
թացքով քալեցնել . միշտ Հապ հրահանգը ուսա-  
նողաց ձախ ոտքերը գետին դրուելէն վայրկեան մը  
առաջ տալով :

**ԿԵԴՐՈՆԱՑՈՒՄՆ ՔԱՅԼԻՆ**

**15.** Այս հրահանգը ուսանողաց կատարել տա-

լու համար , վարժիչը պէտք է սա հրահանգը տայ ,  
երբ խմբեակը քալելով յառաջ կերթայ :

1. Կեդրոնացոյք քայլդ :

2. ՀԱՊԱ .

**16.** Երբոր Հապ կ'ըսէ վարժիչը , որ միշտ ոտ-  
քերնէդ մին դետինը դնելէդ վայրկեան առաջ կը  
զուրցուի , ետեւ մնացած ոտքերնիդ բերէք միւսին  
քով և զանոնք առանց իրարմէ ամենեւին բանալու  
և առանց առաջ երթալու , մի և նոյն տեղին վրայ ,  
կրուկները մէկ գծի վրայ ըլլալով , գետին դրէք  
վերուցէք քայլափոխին դաշնաւորեալ չափը կամ ժա-  
մանակը պահելով . այսպէս բաւական քալել կեղ-  
ծելէն ետքը , երբ վարժիչը կուզէ նորէն ընթացքը  
սկսելով , խմբեակը յառաջ ընթացնել կ'ըսէ :

1. Բառաջ .

2. ՀԱՊԱ .

**17.** Երբ վարժիչը Հապ կ'ըսէ , որ միշտ վերու  
գրեալ կանոնին համեմատ պէտք է ըսուի , նորէն  
սկսեցէք խմբովին առաջ քալելու .

**18.** Խմբեակը երբ քալելով յառաջ կերթայ , վար-  
ժիչը պէտք է սա հրահանգը տայ , սոյն քայլը փո-  
խելու հրահանգն անոնց կատարել տալու համար :

1. Փոխ քայլդ .

2. ՀԱՊԱ .

**19.** Հապ ըսուած ատեն , որ միշտ վերոգրեալ  
կանոնաց համեմատ պէտք է ըսուի , ետեւ մնացած  
ոտքերնիդ առանց ալ առջեւ դնելու , բեր , դի՛ր

դեռ նոր գետին դրուած ոտքիդ քով . և փոխելով զայն , սոյն վերջի ոտքդ առաջ դի՛ր և այն ոտքէդ սկսելով յառաջ քայլէ :

ԿԻՍԱՇՐՁԱՆ

**20.** Սոյն հրահանգն կատարել տալու համար , վարժիչը պէտք է որ խմբեակը առաջ քալեցնելով ըստէ :

1. *Խմբեակ կիսաշրջան դէպ յաջ .*
2. *ՀԱ՛ՊԱ .*

**21.** Հա՛յա ըստած ատեն , որ ձախ ոտքերնիդ տակաւին օդուն մէջ գտնուած ատեն պէտք է ըսուի . նոյն ոտքերնիդ խմբովին գետին դնելով , սոյն գետին դրուած ոտքերնուդ վրայ շրջելով խմբովին ետեւ դարձէք և դրէ՛ք աջ ոտքերնիդ ձախին քով սոյն նոր ուղղութեանը մէջ . այսպէս կիսաշրջանը կատարելով , սկսեցէք ձախ ոտքերնուդ մեկնելով առաջ քայլել խմբովին :

ՅԵՏԿՈՅՍ ԸՆԹԱՅԻ

**22.** Ուսանողք խմբովին կցուած ոտքերով , կարգաւ կեցած պէտք է ըլլան , որ ատեն , վարժիչը սոյն հրահանգս անոնց ընել տալու համար կ'ըստէ :

1. *Խմբեակ յետս .*
2. *ՀԱ՛ՊԱ :*

**23.** Երբ վարժիչը Հա՛յա կ'ըստէ , խմբովին ձախ ոտքերնիդ վեր առնելով ուժգնութեամբ ետեւ դրէք զայն . հասակնուդ յարմար բացուածքով մը . յետոյ , ձախ ոտքերնիդ ետեւ տանելով , նոյն եղանակաւ

չարունակեցէք . սպասելով ամենէն վայրկեան վարժիչին ազդին , որ Խ՛ճէաչ ըսելով , պէտք է իմացընէ , թէ պիտի դադրեցնէ ընթացքը՝ ԶԿ՛այ ըսելով : Այս հրահանգին , առջեւ մնացած ոտքերնիդ , առանց գետին զարնելու բերելով , միւսին քով դընելով , կեցէք .

ԿՈՂՄՆԱԿԻ ԸՆԹԱՅԻ

**24.** Վարժիչը կցուած ոտքերով և ըստ կանոնի շտկութեամբ մը կարգը ձեւացնել տալէն վերջը , կ'ըստէ :

1. *Խմբեակ , ոչ կողմէն .*
2. *ԴԵՊ ՅԱ՛Ձ .*
3. *Խմբեակ , յստաջ .*
4. *ՀԱ՛ՊԱ .*

**25.** Երբ վարժիչը ԴԵՊ յաջ հրահանգը տայ , խմբովին դարձէք աջ դիւրնիդ՝ ան ատեն աւանդուած կանոնաց համեմատ : Ինչպէս որ խմբեակները կազմուած ատեն , իւրաքանչիւր խմբեակի ուսանողները թուահամարով որոշուած էին , անոնք որ , զոյգ թուահամար ունին խմբեակին մէջ , պէտք է որ , աջ դի դառնալու ատեննին , մնացած անզոյգ թուահամար ունեցող միւսներուն աջ կողմը գան կենան , մէկ գծի վրայ , անոնց շարքին ուղղութեան մէջ . որով կարգին շարքերը երկու ուսանողներէ բաղկանան , արմուկ արմուկի կեցած :

**26.** Երբ Հա՛յա ըսուի , խմբովին սկսեցէք մեկնելու , ձախ ոտքերնուդ սկսելով . շարքերու շտկու-

Թիւնը , անոնց իրարմէ առջեւէն և ետեւէն ունեցած բացուածքը , կամ հեռաւորութիւնը , անչփոթ պահել ջանալով . աջ և ձախ կողմի ուսանողք , այնպէս ճիշտ իրարու ետեւէ քալելու են , որ իւրաքանչիւր ուսանողի առջեւ գտնուողին գլուխը , ծածկէ իւր ետեւինին աչքն , իրմէն առաջ գտնուող միւս ուսանողներուն բոլոր գլուխներով :

**27.** Երբ վարժիչը ուզէ այս ձեւը փոխելով , ձախ կողմ դարձնել կարգը , վերը՝ 24րդ համարին մէջ ցուցուած հրահանգները պէտք է արտասանէ խմբեակին . միայն սա փոփոխութեամբ որ , փոխանակ իջֆէտէ , -ը կողմէն հրահանգ տալու իջֆէտէ , յետ կողմէն հրահանգը տալով :

Որ ատեն , խմբովին Շ:Ղ-ն դեռ է յետ մը ըրէք . անոնք որ անդոյդ թուահամար ունին , դան , սոյն շարժումը ընելու միջոցին , եռանդեամբ մը զոյգ թուահամար ունեցողներուն քով , մէկ դժի վրայ , անոնց շարքին ուղղութեան մէջ , կենան , արմուկ արմուկի :

**28.** Վարժիչը ուսանողներէն վարժ և յաջողակ մէկը պէտք է զնէ կարգին ամենէն առջեւ գտնուողին քով , որն որ , անոր քայլերը , իւր կանոնաւոր քայլերուն յարմարցնել տալով , բոլոր կարգին քայլուածքը կարգաւորութեան մէջ կը պահէ և անոնց կ'առաջնորդէ և որ պէտք է միշտ արմուկ արմուկի և ճիշտ անոր քովէն քալէ :

**ՃԱԿԱՏԱԶԵԻ ՅԱՐԴԱՐՈՒՄՆ ԿԱՐԳԻ ՉԱՅՆ ԿԵՅՆԵԼՈՎ**

**29.** Երբ վարժիչը ուզէ կարգին սոյն վերոգրեալ կողմնական ընթացքը կեցնելով , ճակատածեւ դիրքի վերածել զայն , կ'ըսէ .

1. *խմբեակ .*
2. *ՉԿԱՅ .*
3. *ՃԱԿԱՏ .*

**30.** Երկրորդ հրահանգը տրուած ատեն , խմբովին կանգ առնելով , կեցէք , անդին աւանդուած կանոնաց համեմատ շարժելով և առանց փոքր ինչ երերալու , նոյն խակ եթէ դիրքերնիդ , սահմանեալ հեռաւորութիւնը , կամ ձեւերնիդ կորսնցուցած ալ ըլլաք :

**31.** Երբոր երրորդ հրահանգը ապա վարժիչը , եթէ ալ կողման վրայ դարձած էր խմբեակը կողմնակի ընթացքը կատարելու ժամանակ , խմբովին , ձախ կողման վրայ դարձէք . խակ եթէ ձախ կողման վրայ դարձած էիք , ալ կողմ դառնալով , կեցէք ճակատածեւ . ջանալով վերոգրեալ կանոնաց ցուցուցած իրարմէ սոյն որոշեալ հեռաւորութեանը մէջ կենալու :

**32.** Այսպէս ճակատածեւ կեցած ատեն , անոնք որ , ճակատածեւ դարձած ատենն ին ետեւի կարգին մէջ մնացած են , պէտք է որ , աշխուժիւ և բոլորը զուգաշարժ դան , սոյն բաց մնացած միջոցներուն մէջ կենան , իրենց առաջուան տեղերը նորէն բռնուով :

ՓՈՓՈԽՄ ՈՒՆՔ  
ՇՍՐՔԵՐՈՒ ՈՒՂՂՈՒԹԵԱՆ

**33.** Որովհետեւ ուսանողք ա՛լ սովորած են կողմնակի ընթացքները, վարժիչը պէտք է, սկսի դասոնք վարժեցնելու փոփոխել իրենց ուղղութիւնը շարքով. ուստի, երբ խմբեակը սոյն կողմնակի ընթացքը կը կատարէ, պէտք է ըսէ :

1. Շարքով ՚ի նախ (կամ յաջ) :
2. ՀՍՊԱ .

**34.** Երբ Հ՝յա ըսէ վարժիչը, խմբեակին առաջին շարքը կազմող երկու ուսանողք, դէպ ի ձախ կողմ հակելով, քառորդ շրջանակ մը թող ընեն, ուղղութենէն փոխելով արմուկ արմուկի, բայց այն որ շարքին ձախ կողմը գտնուած է, պէտք է այս շարժմանս միջոցին իր երեք, չորս քայլերը ամփոփուած կամ առանց իրարմէ բանալու դետին դնել վերցնելով, ինքն ալ իւր ուղղութիւնը փոխելու շարժումը կատարէ, չը կորսնցնելու համար ընթացքին ամանակը և իւր քովինին ատեն ձգելու համար քառորդ շրջանակը կատարելով, ուղղութիւնը փոխելու. երբ ասոնք ամենը կատարուի, այն ատեն, անմիջապէս պէտք է խմբեակը շիտակ՝ սոյն նոյն ուղղութեամբը յառաջ երթալու սկսիլ. բոլոր շարքերը յաջորդաբար պէտք է սոյն եղանակաւ փոխեն իրենց ուղղութիւնը :

ՃՍ.ԽՍՐԱՆ ԱՆՇՍՐԺ ԽՍՐՍԽԻ ՎՐԱՅ

**35.** Ճախարակածեւ և կցուած ոտքերով արմուկ արմուկի կեցած, կարգը ձեւացուցէք. որ ատեն,

վարժիչը պէտք է ուսանողաց վարժագոյնէն մին, առաջնորդ մը ըլլալու համար, կարգին այն ծայրը դասէ, ուրկէ կարգը պիտի սկսի ձախարակը. ուստի կ'ըսէ :

1. Ճ'ախարակ յաջ (կամ ՚ի նախ) :
2. ՀՍՊԱ .

**36.** Հ՝յա ըսուած ատեն, կարգին խարխալը կազմող ուսանողը, պէտք է դէպի աջ դառնայ առանց քայլերուն տեղը փոխելու, ոտքերը դետին դրնել վերցնելով. միւսներն ալ ձախ ոտքերնուն սկսելով քալելու են. փոքր ինչ գլուխնին կարգին ձախրող ծայրին կողմէն խարխալին կողմը դարձուցած, աչքերն ուղղելով բոլոր կարգին ուսանողաց աչացը ուղղութեան վրայ, կարգին ձախրող ծայրը կեցողը իւր քայլերը պէտք է ՅՅ հարիւրամեթրի կամ մէկ էնտաղէի չափ բանալով քալել. իւր դուրսի կողմի ուսը միւսէն աւելի առաջ բռնել, փոքր ինչ դայն ներս դարձնելով, առաջին քայլէն սկսեալ. և ատեն ատեն կարգին վրայ աչք մը նետել, իւր արմուկը թեթեւակի և առանց քովինին ամրուկը հրելու իւր արմուկը քովինին արմուկին դպցնելու կամ շօշափեցընելու չափ մօտ բռնել :

Բոլոր ուսանողք եւս սոյն միջոցս պէտք է դործադրեն. նոյնպէս արմուկին քովի եղողներնուն արմուկին դպցնելով. և խարխալէն իրենց ունեցած հեռաւորութեան համեմատ մեծ կամ փոքր բացուածքներով, իրենց քայլերը առնելով, կարգին ձախարանքին պէտք է համակերպին :

կարգին խարխիսը կազմողը , առանց առաջ երթալու , կեցած տեղին վրայ , միշտ կրկնելու է քայլերը , միայն ծանր և անզգալի կերպով , աջ կողմին վրայ դառնալով . ասոր քովինը ամենափոքր բացուածքներով քայլափոխներ ընելով , քիչ մը տեղ միայն պէտք է գրաւէ :

Անոր ալ քովինը , քիչ մը աւելի մեծ պէտք է առնել քայլերը , անոր ալ քովինը քիչ մը անկէ աւելի մեծ , անանկ որ , երթալով բոլորն ալ իրենց քայլերը իրարմէ աստիճանաբար մեծցնելով , կարգին ճախրող ծայրը կեցողին քայլին բացուածքը , ինչպէս որ ըսինք , ՅՅ հարիւրորդամեթրի կամ մէկ էնտաղէի չափ բացուածք ունենայ :

Սա ազէկ միտք առնելու են բոլոր ուսանողք որ , կարգը այսպէս ճախարակը ըրած ատեն , կարգին ամէն ուսանողներն ալ առանց բացառութեան , իրենց քայլափոխները անխափան պէտք է կատարեն՝ խարխիսէն ունեցած իրենց հեռաւորութեան համեմատ մեծ կամ փոքր բացուածքով , որպէս զի ընթացքին ամանակը չը կորսնցնեն , և ճախարակը աւարտելէն ետքը , երբ ճակատածեւ առաջ երթալու սկսին , քայլերնին չը շփոթի :

**37.** Երբ կարգը այսպէս ճախարակը կատարելով , մտտենայ այն գիւն վրայ , որով ուղղահայեաց մը ձեւացնէ կարգին առաջուան գրաւած գծին հետ , վարժիչը կըսէ :

1. Խոյնեակ .
2. ԶԿԱՅ .

**38.** ԶԿայ հրահանգը ըսուած ատեն , որ պէտք

է զուրցուի ա՛յն միջոցին , երբ կարգը երեք քայլ տակաւին ետեւ է սոյն վերագրեալ գծէն , կարգը կանգ պէտք է առնէ , և ոչ մէկը պէտք է շարժի :

Վարժիչը պէտք է , կարգին ճախարակը սկսող կողմէն , ծայրի երկու ուսանողներ երեք քայլ առջեւ բերելով , սոյն ուղղահայեացը ձեւացնելու գծին վրայ կեցնել . յետոյ կ'ըսէ .

Դեպ ՚ի նախ (կամ աջ) . — ՇՐՋՈՒՄՆ .

**39.** Ս.յս հրահանգին , խմբովին եկէք , կեցէք , սոյն առջեւ բերուած երկու ուսանողաց ուղղութեան վրայ , անդին աւանդուած կանոնաց համեմատ . որ ատեն , վարժիչը կըսէ :

ԶԿԱՅ .

Ճիշտ այս կանոնաց դորձադրութեամբ , վարժիչը կրնայ ճախ կողման վրայ ալ , կարգին ճախը ընել տալ :

ՃԱԽԱՐԱԿ ՇԱՐՃՈՒՆ ԽԱՐՄՍԻՒ ՎՐԱՅ

**40.** Երբ վարժիչը ուզէ սոյն հրահանգս ընել տալ ուսանողաց , կարգը ճակատածեւ առաջ ընթացընելով , պէտք է ըսէ .

1. Պ'ախարակ դեպ աջ (կամ նախ) .
2. ՀՍՊԱ .

**41.** Առաջին հրահանգը պէտք է այն ատեն տայ վարժիչը , երբ կարգը չորս քայլ ետեւ է այն կետէն , ուր պիտի սկսուի ճախարակը ընելու :

Եր'լրորդ հրահանգը երբոր արդի , կատարել ըսկըսէք ճախարակը ա՛յն մի և նոյն կանոններով , ինչ որ վերը ձեռարկ աշարժ խարխի վրայ գլխուն մէջ աւանդեցինք . միայն սա բացառութեամբ որ , խա-

ըխտը կեցող ուսանողը փոխանակ ամիտուած քայ-  
լափոխներ ընելով, առանց առաջ երթալու, միայն  
աջ [1-5 3-ի] կողմին վրայ դառնալու, ինքն ալ քիչ  
շատ պէտք է հպատակի ճախարակին շարժմանը .  
քսան հարիւրորդամեթրի կամ երեք ուռուպէն քիչ  
պակաս միայն, մէկ կրուկը միւսէն բանալով, ա-  
սանկ քալելով, բաւական տեղ յառաջ պէտք է եր-  
թայ, մէկ փոքր կոր գծի մը վրայ շրջելով և ճա-  
խարակին խարսխին կէտը փոխելով ամէն քայլին :

**42.** Երբ ճախարակը որոշեալ կետէն, տակաւին  
չորս քայլ ետեւ է, վարժիչը կ'ըսէ :

1. Գիպ յառաջ .

2. ՀԱՊԱ .

**43.** Երկրորդ հրահանգը, որ կարգը չորս քայլ  
առնելէն վերջը, կամ կարգին ճախրող ծայրը որոշ-  
եալ կէտին վրայ եկածին պէս կը տրուի, այն մի-  
ջոցին կարգին ճախրող ծայրը կեցող ուսանողը պէտք  
է սկսի, ճախարակի ընթացից կերպը ձգելով ու-  
ղիդ առաջ ընթանալ . իսկ խարսխը գտնուողը և  
ընդ նմին բոլոր կարգը, նորէն ճակատածեւ ընթա-  
ցից կերպը կ'սկսին զլուխին նորէն ետ ուղիդ դիր-  
քի մէջ դարձնելով :



## ՄԱՍՆ ԵՐՐՈՐԴ

ԿՐԿՆՈՒԹԻՒՆՔ ԳԼԽԱՒՈՐ ՀՐԱՀԱՆԳԱՑ  
ԱՌԱՋԻՆ ԵՒ ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍԱՆՑ ԸՆԴ ՈՐՍ  
ԵՒ ՀԵՏԵՒԵՍԼ ՀՐԱՀԱՆԳՔ ՀԱՒԱՍԱՐԱ-  
ԿՇՈՒԹԵԱՆ

**1. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Կացումն ձախ ոտքի վրայ  
ծալուածքով աջ գիստին դէպ ի բունն մարմնոյ  
եւ սրունքին դէպ ի գիստ մատուցք պրկեալ նոյն  
ծնկան տակէն :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Կշիտ նսեւ ոտքին վրայ աջ սրունք ստգեւ ծալ-  
շերով .

3. ԴԻՐՔ ԱՌ .

4. ՀԱՆԳԻՍՍ .

Երբոր վարժիչը երկրորդ հրահանգ կ'ուտայ, մարմ-  
նոյդ բոլոր ծանրութիւնը ձախ ոտքիդ վրայ տո՛ւր,  
առանց աջ ոտքդ դետնէն կտրելու և պատրաստ կե-  
ցի՛ր միւս հրահանգը կատարելու :

Երբ երրորդը տրուի վեր ա՛ռ աջ ծունկիդ և ձեւ-  
քերըդ նոյն ծնկանդ տակէն անցնելով, մատերդ ի-  
րարու մէջ անցուցած սրունքդ քեզի քաշելով, զիս-  
տըդ դէպ ի փորդ մօտեցուր, որչափ որ կրնաս վար



կախէ նոյն ոտքիդ ծայրը բնական կերպով մը և առանց մարմնոյդ շտկութիւնը ծամուկելու կեցի՛ր :  
Պատկեր 52) :



Պատկեր 52

Այս դրեց մէջ կեցի՛ր մինչեւ որ վարժիչը ըսէ . Հանգիստ :

Որ ատեն ձգէ՛ նոյն աջ ծունկը և նորէն առաջուան դրեց մէջ կեցի՛ր :

Աջ ոտքի վրայ ալ կշիռը սոյն մի և նոյն կանոններովս կը կատարուի ,

**2. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Կացումն ձախ ոտքի վրայ աջ սրունքը ետեւէն գիստին դեմ ծայրած նոյն ոտքը աջ ձեռքով վեր բռնելով , եւ ուղղաձիգ բարձրացումն ձախ քեւին գլխէն վեր :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .
2. Կշիռ ձախ ոտքի վրայ աջը ետ եւ ծայրելով , եւ ստրին ուղնը աջ ձեռքով բռնելով .
3. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .
4. ՀԱՆԳԻՍՏ .

Երկրորդ հրահանգին , ամբողջ մարմնոյդ ծանրութիւնը ձախ ոտքիդ վրայ տուր :

Երրորդին ալ սրունքդ ետեւ ծալելով , ոտքդ զիստիդ դէմ բռնէ՛ . ալ ձեռքդ վար կախելով , ետեւէն . բռնէ՛ նոյն ոտքիդ ուղնէն և ուժով մը զայն զիստիդ դէմ պնդէ՛ , նոյն զիստիդ ուղղաձիգ դիրք մը տալով , ձախ թեւդ վեր երկնցու՛ր , մատերդ գոցուած և զանոնք առջեւի կողմ . դարձած բըռնեւ .

լով , կեցի՛ր . մինչեւ վարժիչին Հանգիստ ըսելը : Որ ատեն ձգէ՛ ոտքդ և սրունքիդ ծալուածքը բանալով , կեցի՛ր առաջուան դիրքիդ մէջ : (Պատկեր 55) :



Պատկ. 53

Աջ ոտքիդ վրայ ալ կշիռը սոյն վերագրեալ կանոններովս կրնայ կատարուիլ :

**3. ՀՐԱՀԱՆԳ.** — Կացումն աջ ոտքի վրայ ձախ սրունքը ետեւէն գիստին դեմ ծայրած նոյն ոտքը աջ ձեռքով վեր բռնելով եւ ուղղաձիգ բարձրացումն ձախ քեւին գլխէն վեր :  
Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .
2. Կշիռ աջ ոտքի վրայ ձախ սրունքը ետեւ ծայրելով եւ ոտքին ուղնը աջ ձեռքով բռնելով .
3. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .
4. ՀԱՆԳԻՍՏ .

Երկրորդ հրահանգին ալ , ձախ սրունքը ետեւ կոտրելով , կրուկդ բե՛ր զիստիդ դէմ . յետոյ ալ ձեռքըդ մարմնոյդ ետեւէն վար կախելով , բռնէ՛ նոյն ձախ ոտքիդ ուղնէն . նոյն զիստդ ուղղահայեաց դիրքի մէջ վար կախելով . ձախ թեւդ ալ , վեր երկընցու՛ր , մատերդ գոցուած և զանոնք ներսի կամ գլխուդ կողմը բռնած . կեցի՛ր այս դիրքիս մէջ , մինչեւ որ , վարժիչը Հանգիստ ըսէ : Այն ատեն , ձգէ՛ ոտքըդ և սրունքիդ ծալուածքը բանալով , կեցի՛ր առաջուան դիրքիդ մէջ :

Ձախ ոտքի վրայ կշիռ կենալու համար ալ, սոյն մի և նոյն կանոնացս կիրառուութեամբը պէտք է շար- շիլ :

4. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Կացումն աջ ոտքի վրայ ճախ սրունքը դեպի վեր ծայրելով նոյն ձեռքով սրունքին ներսէն ոտքին ուլնը բռնելով եւ ուղղաձիգ բարձրացումն աջ քեւին գլխէն վեր :

Վարժիչը կըսէ :

1. Ուշադրութիւն .

2. Կշիռ աջ ոտքին վրայ, ձախ սրունք սողնալ ծայրելով եւ ոտքին ուլնը ձախ ձեռքով սրունքին ներսէն բռնելով .

5. ԴԻՐԲ Ա՛Ռ .

4. ՀԱՆԳԻՍՍ .

Երկրորդ հրահանգը տրուած ատեն, մարմնոյդ բո- լոր ծանրութիւնը ալ ոտքիդ վրայ տո՛ւր, առանց ձախը գետնէն վեր առնելու :



Պատկեր 54 (Պատկեր 54) :

Երրորդին, որչափ որ կրնաս, բարձ- րացո՛ւր ձախ ծունկդ և ոտքիդ ծալ- լուածք մը տո՛ւր թեւդ երկնցնելով ձեռ- քըդ նոյն ծալուած գիստիդ և բարձից թամբին մէջէն անցնելով, ներսի կող- մէն բռնէ՛ ոտքիդ ուլնէն . ալ թեւդ ալ վեր երկնցուր, մատերդ գոցուած, և զանոնք ներս կամ գլխուդ կողմը դար- ձուցած . կեցի՛ր, այս դիրքին մէջ, մինչեւ որ վարժիչը ըսէ, Հանգի՛ս :

Թող տո՛ւր այն ատեն ոտքդ և նորէն առաջուան դիրքդ առած, կեցի՛ր :

Կշիռը ձախ ոտքի վրայ ալ կատարելու համար, պէտք է սոյն մի և նոյն կանոններս ՚ի կիր առնուլ :

5- ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Կշիռ փոփոխակի երկու ո- տից վրայ հակամաք մարմնոյ եւ ձգտմամբ քեւոց դեպ յառաջ հորիզոնական դրիւք :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Կշիռ աջ ոտքին վրայ մարմնիդ սողնալ հակելով .

5. ԴԻՐԲ Ա՛Ռ .

4, ՀԱՆԳԻՍՍ .

Երրորդ վարժիչը երկրորդ հրահանգը տայ, բոլոր մարմնոյդ ծանրութիւնը ալ ոտքիդ վրայ տուած կե- ցի՛ր :

Երրորդը տրուած ատեն, մարմնոյդ վերին մասը առջեւ և թեւերդ ձգտելով նմանապէս առջեւ ուղ- ղէ հորիզոնական դիրքով, ձեռացդ բռունքը ուսե- ռուդ բարձրութեան մէջ բռնելով . և մատանցդ կող- մը իրարու դարձուցած . ալ սրունքդ առանց կո- րացնելու, ձախ ոտքդ գետ- նէն վեր առ և նոյն սը- ռունքդ նոյնպէս առանց կոտրուածքի ետեւ ուղղէ՛ հորիզոնական դիրք մը տա՛



Պատկեր 55

լով անոր, կարելի եղածին չափ : (Պատկեր 55) :  
Կեցի՛ր, այս դիրքին մէջ, մինչեւ որ ըսուի,  
Հանգի՛ս :

Այս հրահանգին նորէն առաջուան դիրքիդ մէջ  
կեցի՛ր :

Չափ ոտքի վրայ ալ, կշիռը հիշտ այս կանոնացս  
կերառութեամբը կ'ըլլայ :

6. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Կշիռ. փոփոխակի երկու ու-  
տից վրայ հակմամբ մարմնոյ դեպ ի ետեւ եւ ճրգու-  
մամբ թեւոց յառաջ հորիզոնական դրիւք :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուղադրոյթիւն .

2. Կշիռ ձախ ոտքի վրայ հակմամբ մարմնոյ դեպ ի  
ետեւ .

3. ԳԻՐԲ Ա՛Ռ .

4. ՀԱՆԳԻՍՏ .

Երկրորդ հրահանգին, մարմնոյդ ծանրութիւնը  
ձախ ոտքիդ վրայ տուր : Երրորդին, մարմնոյդ վե-  
րին մասը ետեւ հակէ՛,  
որչափ որ կրնաս, և ա-  
ռանց ձախ սրունքդ կոտ-  
րելու, աջ սրունքդ և եր-  
կու թեւերդ անկոր յառաջ  
ուղղէ՛ հորիզոնական դիր-  
քով . ձեռացդ բռունքը գոյ-  
ուած և մատանց կողմը ի-  
րարու դէմ կամ ներս դար-  
ձած : (Պատկեր 56) :



Պատրկեր 56

Մինչեւ որ, Հանգի՛ս ըսուի, կեցի՛ր, այս դը-  
րիցըս մէջ, այն ատեն, նորէն առաջուան դիրքը  
առած կեցի՛ր : Աջ ոտքի վրայ կշիռ կենալու կանոն-  
ներըն ալ հիշտ ասոնք են :



### ՆԱԽՆԱԿԱՆ ՀՐԱ.ՀԱՆԳԻՑ

#### ԳԱՆԵԼՈՎ

[ Դասակարգ երրորդ ]

1. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Երկու չափաւ փոփոխակի  
յառաջ մղումն թեւոց չափաւոր ընթացմամբ յա-  
ռաջ քալելով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուղադրոյթիւն .

2. Երկու չափով փոփոխակի յառաջ մղումն թեւոց,  
չափաւոր ընթացմամբ յառաջ քալելով :

3. ՀԱ՛ՊԱ .

4. ԶԿԱ՛Յ .

Երրոր ըսուի Հ՛ՊԱ, մէկ ըսելով, աջ թեւերդ ան-  
կոր՝ յառաջ մղէ, ձեռքիդ բռունքը նոյն ուսիդ բարձ-  
րութեան մէջ բռնելով . նոյն վայրկեանին, նոյնպէս  
աջ ոտքդ ալ յառաջ մղէ՛ . յետոյ անմիջապէս Ե՛Կ ը-  
սելով, աջ թեւերդ նորէն անկոր՝ իւր առաջուան դը-  
րիցը մէջ դարձուցած կախէ՛ :

Այս շարժումներս տո՛ւր նաև ձախ անդամոցդ վը-  
րայ ալ . շարունակէ՛ ասանկ, մինչև որ, ԶԿԱ՛յ ըս-  
ուի :

Այն ատեն , ետև մնացած ոտքդ միւսին քով բե՛ր ,  
զի՛ր , և առաջուան դիրքդ առած կեցի՛ր :

**2. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Երկու ջափաւ փոփոխակի  
յառաջ մղումն քեռոց , ետև քայելով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու ջափով փոփոխակի յառաջ մղումն թեռոց,  
ետև քայելով .

5. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Հա՛յա ըսուած ատեն , Մե՛կ ըսելով , աջ թեւըդ  
անկոր՝ յառաջ մղէ՛ , նոյն ձեռքիդ բունը ուսիդ  
հաւասար բարձրութեան մէջ բռնելով և նոյն վայր-  
կենին , աջ ոտքդ ետև դի՛ր . յետոյ եւէ՛ ըսելով ,  
նոյն թեւըդ նորէն վար կախէ՛ , առանց փոքր ինչ  
արմուկդ կոտրելու :

Սոյն շարժումն ձախ անդամոցդ վրայ ալ կատա-  
րէ , մինչև որ , ըսուի , ԶԿԱՅ : Այն ատեն , առջև  
մնացած , ոտքդ բե՛ր , միւսին քով դի՛ր և նորէն ա-  
ռաջուան դրիցդ մէջ կեցի՛ր :

**3. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Երկու ջափաւ միասին յա-  
ռաջ մղումն քեռոց , ջափաւոր ընթացմամբ յառաջ  
քայելով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու ջափով միասին յառաջ մղումն թեռոց , ջա-  
փաւոր ընթացմամբ յառաջ քայելով .

5. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Հա՛յա ըսուած ատեն , Մե՛կ ըսելով , թեւերդ միա-  
սին առջև մղէ՛ , առանց արմուկներդ կոտրելու և  
ձեռացդ բունըքը ուսերուդ բարձրութեան մէջ բռն-  
նելով . նոյն վայրկենին նմանապէս աջ ոտքդ առջև  
դի՛ր . յետոյ եւէ՛ ըսելով , նորէն իրենց առաջուան  
տեղերը դարձուր թեւերդ , առանց արմուկներդ  
կոտրելու :

Այս շարժումն ձախ սրունքիդ վրայ ալ կատարէ  
և շարունակէ յաջորդաբար , մինչև որ , ԶԿԱՅ ըս-  
ուի :

Որ ատեն , ետև մնացած ոտքդ միւսին քով դնե-  
լով , կեցի՛ր , առաջուան դիրքիդ մէջ :

**4. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Երկու ջափաւ միասին յա-  
ռաջ մղումն քեռոց , ետև քայելով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու ջափով միասին յառաջ մղումն թեռոց , ե-  
տև քայելով .

5. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Երբոր վարժիչը Հա՛յա հրահանգը տայ , Մե՛կ ը-  
սելով , թեւերդ անկոր՝ յառաջ մղէ՛ , ձեռացդ բունը-  
քը ուսերուդ բարձրութեան մէջ բռնելով և նոյն  
վայրկենին , աջ ոտքդ ետև դնելով կեցի՛ր : Յետոյ ,  
եւէ՛ ըսելով , թեւերդ նորէն իրենց առաջուան դրից  
մէջ դարձուր , առանց արմուկներդ կոտրելու :

Սոյն շարժումներս ձախ ոտքի վրայ ալ կատարէ  
և շարունակէ, մինչև որ, ԶԿ, ըսուի:

Ս.յս հրահանգին, առջև մնացած ոտքդ բե՛ր, միւ-  
սին քով դի՛ր և կեցի՛ր, առաջուան դրեցդ մէջ:

5. ՀՐԱ.ՀԱՆ.Գ. — Չորս ջափաւ փոփոխակի եր-  
կու քեռոց ձգտումն եւ ծալլուածք քայելով յառաջ:  
Վարժիչը կըսէ.

1. Ռոշադրոթիան.

2. Չորս ջափով ծալլուածք եւ ձգտումն փոփոխակի  
երկու թեռոց, քայելով յառաջ.

5. ՀԱՊԱ.

4. ԶԿԱՅ.

Երբոր տրուի սոյն Հ՛Կ հրահանգս, Մէկ շե-  
լով, աջ թեւըդ ծալլելով, նոյն ձեռքիդ կռուփը  
նոյն ուսիդ դէմ դի՛ր, և աջ ոտքդ ալ առջև բերած  
գետինը դի՛ր. յետոյ Ե՛րկ ըսելով, նոյն աջ թեւիդ  
ծալլուածքը բանալով, առջև պարզէ զայն հորիզ-  
նական դիրքով և բուռնդ ուսիդ բարձրութեան մջ  
բռնելով. ետքը Ե՛րբ ըսելով, նորէն նոյն կռուփդ  
ուսիդ դէմ դի՛ր. վերջը Գ՛աւ ըսելով, ձգէ՛ որ նոյն  
թեւըդ վար իյնալով, կախուի իւր առաջուան դիր-  
քին մէջ:

Յետոյ անմիջապէս սոյն շարժումն ձախ անդա-  
մոցդ վրայ ալ գործադրէ՛. շարունակէ ասանկ, մին-  
չեւ ԶԿ, հրահանգը:

Ս.յս հրահանգիս, ետեւ մնացած ոտքդ բե՛ր, միւ-  
սին քով դի՛ր և առաջուան դրից մէջ կեցի՛ր նորէն:

6. ՀՐԱ.ՀԱՆ.Գ. — Չորս ջափաւ ծալլուածք եւ  
ձգտումն միասին երկու քեռոց, քայելով, յառաջ:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ռոշադրոթիան.

2. Չորս ջափով ծալլուածք եւ ձգտումն միասին եր-  
կու թեռոց, քայելով յառաջ.

5. ՀԱՊԱ.

4. ԶԿԱՅ.

Հ՛Կ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, թեւերդ ծալ-  
լէ՛ և կռուփներդ ուսերուդ դէմ դի՛ր, աջ ոտքդ ալ  
առջև երկնցնելով, դի՛ր գետինը. յետոյ Ե՛րկ ըսե-  
լով, բաց թեւերուդ ծալլուածքը, և զանոնք առ-  
ջեւ ուղղէ՛ հորիզոնական դիրքով. վերջը Ե՛րբ ըսե-  
լով, նորէն կռուփներդ ուսերուդ դէմ դի՛ր. ետքը  
Գ՛աւ ըսելով, թո՛ղ տուր թեւերդ նորէն իրենց ա-  
ռաջուան դրից մէջ իյնան:

Յետոյ այս շարժումը կատարէ ձախ սրունքիդ  
շարժմամբն ալ, և շարունակէ՛ յաջորդաբար, մինչև  
որ ԶԿ, հրահանգը վարժիչը տայ:

Ս.յս հրահանգին, ետեւ մնացած ոտքդ բե՛ր, միւ-  
սին քով դի՛ր և նորէն առաջուան դիրքը առած կե-  
ցի՛ր:

7. ՀՐԱ.ՀԱՆ.Գ. — Չորս ջափաւ յառաջ մղումն  
եւ կողմնական ձգտումն փոփոխակի երկու քեռոց,  
նոյն կողման սրունք առջեւ դնելով:

Վարժիչը կըսէ.

1. Ռոշադրոթիան.

2. Չորս ջափով փոփոխակի յառաջ շարժումն սրու-  
նից եւ թեռոց, սրոց եւ կախումն առանց ծալլուածքի.

5. ՀԱՊԱ.

4. ԶԿԱՅ.

Երբոր վարժիչը Հ՝Կ հրահանգը տայ, Մէկ ըսելով, աջ թեւդ ծալէ՛ և ձեռքիդ բուռնը նոյն ուսիդ դէմ դի՛ր, բե՛ր, նոյնպէս աջ ոտքդ առաջ դիր. յետոյ Ե՛կ ըսելով, նոյն թեւիդ ծալուածքը բա՛ց, զայն առջեւ ուղղելով. ետքը Ե՛ր ըսելով, զայն կողմնակի դիրքով դէպի աջ երկնցուր. վերջը Ք՝՝ ըսելով, զայն նորէն իւր առաջուան դրից մէջ կախէ՛ :

Յետոյ ձախ անդամոց վրայ ալ կատարէ նոյն շարժումն և յաջորդաբար շարունակէ՛ այսպէս, մինչեւ որ, ԶԿ՝ ըսուի :

Այս հրահանգին, ետեւ մնացած ոտքդ միւսին քով բե՛ր դի՛ր, և նորէն առաջուան դրից մէջ կեցիր :

Տ. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Չորս չափաւ յառաջ սղոււմըն եւ կողմնական դրիւք ձգտումն փոփոխակի երկու քեւոց ետեւ քայելով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս չափով, յառաջ միտումն եւ կողմնական դրիւք ձգտումն փոփոխակի երկու թեւոց, ևս եւ քայելով :

3. ՀԱ՛ՊԱ .

4. ԶԿԱ՛Յ .

Հ՝Կ՝ ըսուած ատեն, Մէկ ըսելով, աջ թեւդ ծալէ՛ և աջ ոտքդ ետեւ դի՛ր. յետոյ Ե՛կ ըսելով, այն թեւդ առջեւ մղէ՛, ետքը Ե՛ր ըսելով, զայն կողմնական դիրքով ուղղէ՛ աջ կողմը. վերջը Ք՝՝

ըսելով, թող որ վար իյնայ թեւդ և իւր առաջուան դրից մէջ կախուի :

Յետոյ անմիջապէս, նոյն շարժումը ձախ անդամոց վրայ ալ կատարէ՛ և ասանկ յաջորդաբար շարունակէ՛ մինչեւ որ ԶԿ՝ հրահանգը տրուի :

Որ ատեն, առջեւ մնացած ոտքդ բե՛ր, միւսին քով դի՛ր, և կեցիր առաջուան դրիցդ մէջ :

Չ. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Չորս չափաւ յառաջ սղոււմըն եւ կողմնական դրիւք տարածումն փոփոխակի երկու քեւոց առջեւ քայելով :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

Չորս չափաւ միտումն յառաջ կոչս շարժումն թեւոց եւ փոփոխակի սրտանից ապա կողմնական դրիւք տարածումն թեւոց .

1. ՀԱ՛ՊԱ .

2. ԶԿԱ՛Յ .

Երբոր վարժիչը արտասանէ Հ՝Կ հրահանգը, Մէկ ըսելով, թեւերդ ծալէ՛ և մի և նոյն վայրկեանին աջ ոտքդ առջեւ դի՛ր. յետոյ Ե՛կ ըսելով, բա՛ց թեւերուդ ծալուածքը և զանոնք առջեւ ուղղէ՛. ետքը Ե՛ր ըսելով, կողմնական դիրքով տարածէ՛ զանոնք անկոր և հորիզոնական. վերջը Ք՝՝ ըսելով, թող որ իրենց առաջուան դիրքերնուն մէջ իյնան կախուելով :

Անմիջապէս ձախ սրունքով ալ սկսէ՛ սոյն շարժումըս կատարել և մինչեւ որ ԶԿ՝ հրահանգը տրուի, շարունակէ՛ այսպէս յաջորդական կարգաւ :

Այս հրահանգին, ետեւ մնացած ոտքդ միւսին քով դնելով, կեցի՛ր առաջուան դիրքովդ :

**10. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Չորս ջափաւ միասին յառաջ մղումն եւ կողմնական դրիւք տարածումն երկու թեւոց ետեւ քայելով :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս ջափով յառաջ մղում, եւ խկոյն կողմնական տարածումն երկու թեւոց, ետեւ քայելով .

3. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Երբոր վարժիչը երրորդ հրահանգը տայ, Մէկ ըսելով, թեւերդ ծալէ՛ և կռուվներդ ուսերուդ դէմ դի՛ր . աջ ոտքդ ետեւ տար և դետին դնելով, կեցի՛ր . յետոյ Երկ ըսելով, թեւերդ առջեւ մղէ՛ . ետքը Երբ ըսելով, զանոնք կողմնական դիրքով տարածէ՛ աջ և ձախ կողմ . վերջը Քա ըսելով, զանոնք վար ձգէ՛ որ անկոր՝ նորէն կախուին իրենց առաջուան դրից մէջ :

Ձախ սրունքովդ ալ կատարէ՛ սոյն շարժումներս և յետոյ նորէն աջով և վերջապէս ասանկ յաջորդաբար շարունակէ՛ մինչեւ վարժիչին ԶԿԱՅ հրահանգը :

Որ ատեն, առջեւ մնացած ոտքդ բե՛ր, դի՛ր, ետեւինին քով և առաջուան դրիցդ մէջ կեցի՛ր :

**11. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Չորս ջափաւ շարժումն փոփոխակի երկու կողման անդամոց յառաջ քայելով :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս ջափով շարժում՝ փոփոխակի երկու կողման անդամոց, յառաջ քայելով .

3. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Երբոր վարժիչը երրորդ հրահանգը տայ, Մէկ ըսելով, աջ թեւդ ծալէ՛ և ձախ ոտքդ ալ առջեւ դի՛ր . ետքը Երկ ըսելով, նոյն թեւդ առջեւ մղէ՛ . յետոյ Երբ ըսելով, զայն կողմնակի դրիւք, աջ կողմդ բաց անկոր . վերջը Քա ըսելով, թող որ իւր առաջուան դրից մէջ իյնայ, կախուի :

Խկոյն սկսէ՛ սոյն շարժումը յաջորդաբար ձախ թեւով և աջ ոտքով ալ կատարել . շարունակէ՛ ասանկ փոփոխակի, մինչեւ որ ԶԿԱՅ ըսուի :

Այն ատեն, ետեւ մնացած ոտքդ միւսին քով բե՛ր և կեցի՛ր առաջուան դիրքովդ :

**12. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Չորս ջափաւ փոփոխակի հակառակ կողման անդամոց յառաջ մղումն կողմնական դրիւք տարածմամբ թեւոց ետեւ քայելով :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս ջափով փոփոխակի հակառակ կողման անդամոց յառաջ մղումն, թեւերը կողմնակի տարածելով եւ ետեւ քայելով .

3. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Վարժիչը ՀԱՊԱ հրահանգ տուածին պէս, Մէկ ըսելով, թեւդ ծալէ՛ և նոյն վայրկենին մէջ ձախ

ոտքըդ ետեւ տանելով, գետին դի՛ր . ետքը Երկ ըսելով նոյն թեւդ առջեւ ուղղէ՛ . յետոյ Երբ ըսելով, դայն աջ կողմ ուղղէ առանց արմուկդ կոտրելու . վերջը Քառ ըսելով, նորէն վար ձգէ և կախէ դայն իւր առջի դիրքին մէջ :

Սոյն շարժումներս անմիջապէս սկսէ՛ ձախ թեւովըդ և աջ ոտքովդ ալ կատարել . և շարունակէ՛ այսպէս յաջորդաբար, մինչեւ Զկայ հրահանգը հնչուի :

Այն ատեն, առջեւ մնացած ոտքդ ետեւինին քով բե՛ր, դի՛ր և կեցի՛ր առաջուան դրից մէջ :

**13. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Հակումն մարմնոյ յառաջ՝ ոտք փոփոխակի առջեւ, դնելով եւ միասին ուղղաճիգ շարժումն քեռոց [Ծայլուածք եւ ձգտումն] ջորս չափաւ :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Հակումն մարմնոյ յառաջ սրունքներու փոփոխակի առջեւ ծայրուածքով եւ թեւերու միասին ուղղաճիգ շարժումով, ջորս չափով .

3. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Երբոր արտասանէ վարժիչը Հա՛յ հրահանգը, Մէկ ըսելով, ձախ ոտքդ առջեւ դի՛ր և նոյն ծունկդ կոտրելով աջ սրունքդ ձգտուած բռնած, անմիջապէս սկսէ՛ մարմնոյդ վերին մասը առջեւ հակելու, միշտ աջ սրունքդ ուղիղ բռնած . ձախն ալ նոյն վերոգրեալ դրից մէջ բռնած . այսպէս ծուռէ՛, թեւերըդ վար կախած, մինչեւ կռուփներդ գետին մտե-

նան . ետքը Երկ ըսելով, շտկուէ՛ և կռուփներդ ուսերուդ դէմ դրած, կեցի՛ր . յետոյ Երբ ըսելով, թեւերըդ ուղղաճիգ վեր բարձրացուր . վերջը Քառ ըսելով կռուփներդ նորէն ուսերուդ դէմ դրած՝ կեցի՛ր :

Յետոյ այս դիրքէս սկսելով, աջ սրունքով ալ այս շարժումներս կատարէ՛ և շարունակէ՛ ասանկ յաջորդաբար, մինչեւ որ Զկայ հրահանգը տրուի :

Այն ատեն, ետեւի ոտքդ բե՛ր միւսին քովը դի՛ր և առաջուան դիրքդ առած կեցի՛ր :

**14. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Հակումն մարմնոյ յառաջ ոտք փոփոխակի ետեւ, դնելով եւ միասին ուղղաճիգ շարժում քեռոց [Ծայլուածք եւ ձգտումն] ջորս չափաւ :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Հակումն մարմնոյ յառաջ եւ ուղղաճիգ շարժում՝ թեւոց, ետեւ քաշելով, ջորս չափով .

3. ՀԱՊԱ .

4. ԶԿԱՅ .

Երբոր Հա՛յ աղղարարութիւնը վարժիչը արտասանէ, Մէկ ըսելով, ձախ ծունկդ առանց կոտրելու . նոյն ոտքդ ետեւ դի՛ր . անկող և ձգտուած բռնէ՛ աջ սրունքդ ու կեցի՛ր . կամաց, կամաց մարմնոյդ վերին մասը սկսէ՛ առջեւ հակելու, առանց երկու սրունքներուդ ձեւը փոխելու . այսպէս ծուռուելով կռուփներդ մինչեւ գետին մտնելու . ետքը Երկ ըսելով, շտկուէ՛ և թեւերդ ծալլելով, կռուփ-



ներըդ ուսերուդ դէմ դի՛ր . յետոյ Ե՛րբ ըսելով , թե-  
ւերըդ ուղղածիդ վեր ըարձրացո՛ւր , վերջը Բա-  
ւսելով , նորէն կուսփնեցդ ուսերուդ վրայ դի՛ր :

Այս շարժումներս կատարէ՛ , աջ ոտքդ ետեւ դը-  
նելով . և շարունակէ՛ այսպէս յաջորդաբար , մին-  
չեւ որ , ԶԿ՛յ ըսուի :

Այս ԶԿ՛յ հրահանգին , առջեւ մնացած ոտքդ բե՛ր  
միւսին քովը , և առաջուան դիրքդ առած կեցի՛ր :

**15.** ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Չորս ջափաւ ուղղածիդ  
շարժում քեռոց [Ծայլուածք եւ ձգտումն] արագ  
ընթացքով քայելով :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս ջափաւ ուղղածիդ շարժում՝ թեռոց , արագ  
ընթացքով , քայելով .

3. ՀԱ՛ՊԱ .

4. ԶԿԱ՛Յ .

Վարժիչը Հա՛յա ազդարարութիւնը տուած ատեն  
Մէկ ըսելով , թեւերդ ծալլէ՛ եւ ձախ ոտքդ առջեւ  
դիր . ետքը , Ե՛րկ ըսելով , թեւերուդ ծալլուածքը  
բաց եւ զանոնք ուղղածիդ վեր երկնցուր եւ աջ  
ոտքդ առջեւ դի՛ր . յետոյ Ե՛րբ ըսելով , նորէն ծալ-  
լէ՛ թեւերդ ու ձախ ոտքդ առջեւ դիր . վերջը Բա-  
ւսելով , թեւերդ վար իջեցո՛ւր իրենց առաջուան  
դիրքով զանոնք քակելով . եւ աջ ոտքդ առջեւ բե՛ր .  
ասանկ շարունակէ՛ մինչեւ որ , ԶԿ՛յ ըսուի :

Որ ատեն , աջ ոտքդ ձախին քով բե՛ր , եւ ա-  
ռաջուան դիրքդ առած կեցի՛ր :

**16.** ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Չորս ջափաւ կողմնական  
ջարժում քեռոց [Ծայլուածք եւ ձգտումն] արագ  
ընթացքով քայելով :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս ջափաւ կողմնական շարժումն թեռոց , ար-  
ագ ընթացքով քայելով .

1. ՀԱ՛ՊԱ .

2. ԶԿԱ՛Յ .

Հա՛յա հրահանգը տրուածին պէս , ոտքդ առջեւ  
դի՛ր . յետոյ Ե՛րկ ըսելով , թեւերուդ ծալլուածքը բա-  
ցած , տարածէ՛ զանոնք կողմնական դիրքով . ետքը  
Ե՛րկ ըսելով , նորէն թեւերդ ծալլէ՛ և ձախ ոտքդ առ-  
ջեւ դի՛ր . վերջը Բա-ւսելով , թեւերդ վար ձգէ՛  
իրենց առաջուան դիրք մէջ և աջ ոտքդ առջեւ դի՛ր .  
շարունակէ՛ , այսպէս յառաջ քայելով շարժումն ,  
մինչեւ որ , ԶԿ՛յ ըսուի :

Այս հրահանգին , աջ ոտքդ բե՛ր , ձախին քով ու  
կեցի՛ր :

**17.** ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Չորս ջափաւ յառաջ մը-  
ղումն եւ ապա կողմնական դիրք տարածումն  
քեռոց արագ ընթացքով քայելով :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Չորս ջափաւ յառաջ մղումն եւ կողմնական դը-  
միրք տարածումն թեռոց , արագ ընթացքով քայելով .

3. ՀԱ՛ՊԱ .

4. ԶԿԱ՛Յ .

Երբոր վարժիչը Հա՛յա հրահանգը տայ , Մէկ ըսե-

լով . Թեւերդ ծալլէ՛ և ձախ ոտքդ առջեւ դի՛ր , ետ-  
քը , Երկ ըսելով , Թեւերդ առջեւ երկնցու՛ր և աջ  
ոտքդ առջեւ դի՛ր . յետոյ Երբ ըսելով , Թեւերդ կողմ-  
նակի տարածէ՛ և ձախ ոտքդ առջեւ դի՛ր . վերջը  
Քաւ ըսելով , վար ձգէ՛ Թեւերդ և աջ ոտքդ առջեւ  
դիր . շարունակէ՛ ասանկ , մինչեւ որ , Զկայ ըսուի :  
Այն ատեն , ետեւ մնացած ոտքդ միւսին քով բե՛ր  
և առաջուան դիրքովդ կեցի՛ր : (1)



**ԳԱՒԱԶԱՆՈՎ ՓՈՐՁԵՐ ԶՈՒԳԵԱԿՈՎ**

**ԿՍՏՍՐԵԼԻ**

[ Գասակարգ երրորդ ]

Անդին 1 երեսին մէջ աւանդուած կանոնաց հա-  
մաձայն , խմբակները պէտք է կազմել . բոլոր ուսա-  
նողաց ձախ ձեռքը մէկ , մէկ գաւազաններով , զորս  
իրենց ձախ դին մարմիններուն երկայնութեամբը ուղ-

(1) Սոյն օրինակ նախնական բոլոր հրահանգք , է ըսց  
առեալ առաջին մասին 1 , 2 , 5 , 9 , 10 . 15 . 20 , 21 ,  
22 , և 25րդ հրահանգները և երկրորդ մասին 20 , 8 , և  
9րդ հրահանգները միւս ամենքն ալ կրնայ տարազնուկ  
գործիքով ալ կատարուել . որ երկաթէ կարճ և քիչ հաս-  
տատուութիւն ունեցող գլան մըն է . երկու ծայրերը նոյնպէս  
երկաթէ նարնջի կամ աւելի մեծութեամբ մէյմէկ գնտակով :  
Այս գործիքովս կատարելու կամ սոյն հրահանգներն ,  
վարժիչը ան կողմէն մեծ կամ փոքր անջատումներ խմբեա-  
կին ընել տալէ առաջ , պէտք է ըսէ ,

Գարագնդակ ձախ ձեռքով :

Որ ատեն . ուսանողք ձախ ձեռքերնին , նոյն գործիքէն

դաճիգ բռնած կենալու են , որ ատեն , վարժիչը  
պէտք է մեծ անջատում բանալ տայ անոնց և Զկայ  
հրահանգը տալէ վերջը , պէտք է ըսէ :

1. Զոռգաթիոք երկու քայլ յառաջ .
2. ՀԱՊՍ .

Հա՛յա ըսուած ատեն , զոյգ Թուահամար ունե-  
ցողք , դէպի յառաջ երկու քայլ առնելու են , աջ  
կողմերնուն վրայ պտտելով , այսպէս կիսաշրջան մը  
ընելով , պէտք է դան , միւս անզոյգ Թուահամար-  
ներուն հիշտ դիմաց հասնին դէմ առ դէմ :

Յետոյ , իսկոյն ձախ ձեռքով իրարու ներկայա-  
ցուցէք գաւազանները , և աջ ձեռքով ձեզի ներկա-  
յացուած գաւազանին ծայրէն բռնեցէք . Թեւերնիդ  
շիտակ վար կախելով մարմնոյն քովէն , գաւազան-  
ները երկու կողմերնիդ հորիզոնաբար բռնեցէ՛ք :

Գաւազաններու թէ միասին և թէ փոփոխակի  
շարժումները կատարել սկսելու ատեն , որպէս զի

մէկ մէկ հատ առնելով , կենալու են :

Երբ վարժիչը ուզէ երկու ձեռքով ալ սոյն գործիքի հը-  
րահանգը ընել տալ , կ'ըսէ :

Գարագնդակ երկու ձեռքով :

Այն ատեն , ուսանողք երկու ձեռքերնին ալ մէյմէկ հատ  
սոյն գործիքն առած , կենալու :  
Յետոյ ինչպէս որ , աւանդուած է կանոնները , ձախ կող-  
մէն ալ մեծ կամ փոքր անջատումներ բանալով , վերջի այս  
հրահանգն ալ պէտք է կատարեն :  
Իսկ կեդրոնէն անջատումներ ընելու համար , կ'ըսէ վար-  
ժիչը :

Աջ կողման ուսանողք դարագնդակ աջ ձեռքով :

չփութութիւն մը չը ծագի , շարժումը միշտ պէտք է որ , անզոյգ թուահամար ունեցողներն սկսին :

**1. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Կիսաշրջան փոփոխակի աջ եւ ձախ կողման գաւազանաց , երկու ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշադրութիւն .

2. Կիսաշրջան փոփոխակի աջ եւ ձախ կողման գաւազանաց ,

3. ՍԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԷ .

Երբոր ՍԿԷ՝ հրանգը տրուի , ՄԷԷ ըսելով , թեւերնիդ առանց ծալլելու վեր երկնցնելով , դիմացիններուդ հետ գաւազանը գլխէ վեր բարձրացուցէ՛ք .

Ձախ կողման ուսանողը դարագնդակ մեռնով : Երբ Վարժիչը ուղէ երկու ձեռքով ալ շոյ՝ հրահանգս կատարել տալ , Ձկոյ հրահանգը տալէն ետքը կըսէ :

Դարագնդակ երկու մեռնօք :

Երբոր , այն տեսակ հրահանգներ՝ հանդիպին , ինչպէս վերինները , որ առանց դարագնդակի կատարելի ըլլան , վարժիչը անջատումները բանալ տալէն ետքը կըսէ :

Դարագնդակ ի գետին :

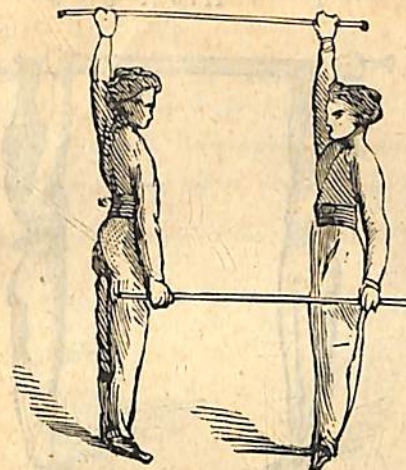
Այն միջոցին բոլոր ուսանողք իրենց ստորին անդամները ծալլելով . կծկուելու են և դետին դնելու են իրենց դարագնդակները և առաջուան դիրքով կենալու են :

Երբ կատարուի , լմնայ նոյն հրահանգները , կ'ըսէ նորէն վարժիչը :

Առեք դարագնդակները .

Որ ատեն , ուսանողք կծկուելով , կ'առնեն դարագնդակները և առաջուան դիրքը նորէն առած կը կենան :

յիստոյ Ե՛րչ ըսելով . զայն նորէն առաջուան դրից մէջ դարձուցէ՛ք , նոյնպէս ձգտեալ թեւերով : (Պատկեր 57)



Պատկեր 57

Այս շարժումն , հակառակ կողմէն ալ կատարելուցէ՛ք և յաջորդաբար շարունակեցէ՛ք ասանկ , մինչեւ որ Դարժէ՛ ըսուի :

**2- ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.** — Կիսաշրջան փոփոխակի աջ եւ ձախ կողման գաւազանաց երկու ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշադրութիւն .

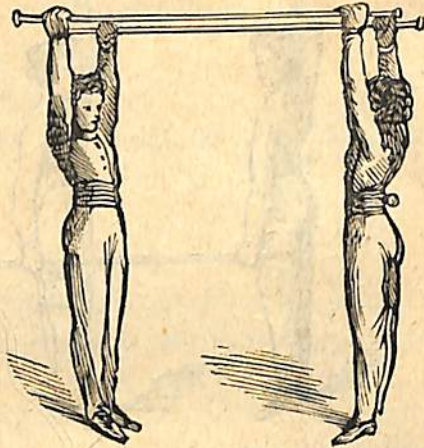
2. Կիսաշրջան փոփոխակի երկու կողման գաւազանաց , երկու ջափով .

1. ՍԿՍԷ .

2. ԴԱԴՐԷ .

Երբոր վարժիչը սկսէ հրահանգը արտասանէ , ՄԷԷ

ըսելով, գաւազանները զուգաշարժ՝ գլխէն վեր բարձրացուցէ՛ք ձգտեալ թեւով յետոյ եւէ ըսելով, գանոնք նորէն առաջուան դրից դարձուցած, կեցէ՛ք :



Պատկեր 58

Մինչեւ որ, Դաբըէ՛ հրահանգը տրուի, ասանկ շարունակեցէ՛ք անդադար : (Պատկեր 58)

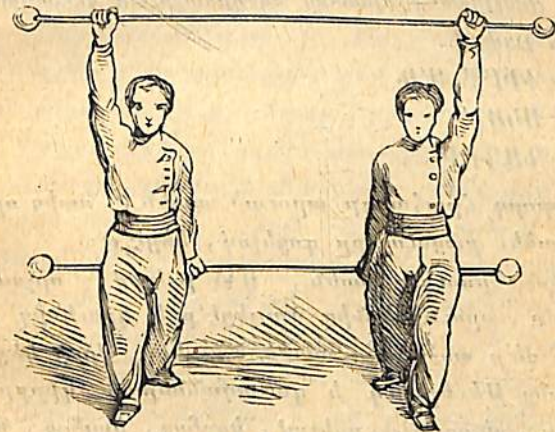
**Յ** ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Կիսաշրջան փոփոխակի աջ եւ ձախ կողման գաւազանաց մի եւ նոյն ատեն մի եւ նոյն կողման ոտք առջեւ դնելով երկու չափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուղադրութիւն .
2. Կիսաշրջան փոփոխակի աջ կողման գաւազանաց, նոյն կողման ոտք առջեւ դնելով, շորս չափով .
3. ՄԿՍԷ .

4. ԴԱԴՐԻԷ .

Սկսէ՛ հրահանգը արտասանուած ատեն, Մէկ ըսելով, միշտ ձգտուած թեւերով, գաւազանը կողմնակի ճամբով մը գլխէ վեր բարձրացուցէք յետոյ անգուգաթիւք դէպի աջ՝ կէս շրջան մը թող ընեն, իսկ զուգաթիւք դէպի ձախ կէս շրջան մը . առաջինները աջ ոտքերնին և ետքինները ձախ ոտքերնին դէպի յառաջ բաժնելով միւս ոտքէն, կենալու են :



Պատկեր 59

Յետոյ ծունկերնիդ կտտրելով, ոտքերնուդ ծայրերը դէպի դուրս ուղղած, գլուխնիդ շիտակ բռնած աչքով հետեւեցէ՛ք գաւազանին շարժմանը, այս դրից մէջ կենալէ յետոյ, եւէ ըսելով, շտկուեցէ՛ք առաջուան դիրքով, և նորէն կեցէ՛ք դէմ առ դէմ :

Միւս կողման վրայ անմիջապէս սկսեցէ՛ք կատարելու սոյն շարժումը և ասանկ յաջորդաբար, աջ և

ճախ կողման վրայ , անդադար շարունակեցէ՛ք , մինչեւ ԶԿ-յ հրահանգը : (Պատկեր 59)

4. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ.— Ծաղկուածք սրունից եւ միասին շարժմամբ կիսաշրջան երկու կողման գաւազանաց երկու ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Ծաղկուածք սրունից եւ կիսաշրջան գաւազանաց, երկու ջափով .

3. ԴԻԲԻ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ՛ .

5. ԴԱԴԻԲԷ՛ .

Երբորդ հրահանգը տրուած ատեն , ոտից սրան կիւնածեւ բացուածքը գոցելով , կեցէ՛ք :

ՍԿԷ՛ ըսուած ատեն , ՄԷԿ ըսելով , որչափ որ կրնաք , սրունքներնիդ ծալլեցէ՛ք եւ կրուկնիդ դետանէն վե՛ր առնելով , ոտքի ծայրերու վրայ կեցէ՛ք , առանց թեւերնուդ եւ գաւազաններուն դիրքը փոխելու . յետոյ Ե՛Ղ ըսելով , կամաց , կամաց , նորէն վեր բարձրացնելով մարմիննիդ , շտկուեցէ՛ք եւ առանց կոտրելու արմուկնիդ թեւերնիդ կողմնակի տարածելով , երկու կողմէն գաւազանները բարձրացուցէ՛ք , մինչեւ գլխէն վեր :

Այս վերջի դիրքէս սկսելով , շարունակեցէ՛ք անդադար սոյն շարժումս , մինչեւ որ , Դ-ադէ՛ հրահանգը տրուի վարժիչին կողմէն :

5. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Գաւազանաց փոփոխակի բարձրացում ուսերու դեմ , եւ յետոյ կողմնակի

մղումն նոցա նոյն կողման ոտք առջեւ դնելով ջորս ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Գաւազանաց փոփոխակի մղումն կողմնական դիրքով , նոյն կողման ոտք առջեւ դնելով , ջորս ջափով .

3. ՍԿՍԷ՛ .

4. ԴԱԴԻԲԷ՛ .

Երբոր ՍԿԷ՛ հրահանգը տրուի , ՄԷԿ ըսելով , թեւերնիդ ծալլեցէ՛ք եւ գաւազանը վեր՝ ուսին բարձրութեան բարձրացուցէ՛ք . ետքը Ե՛Ղ ըսելով , թեւերնուդ ծալլուածքը բանալով , գաւազանը հորիզոնական ճամբով , կողմնակի մղեցէ՛ք . առջեւ դրէ՛ք նոյն կողման ոտքերնիդ , նոյն ծունկը կոտրելով եւ ոտքին ծայրը դէպ ի դուրս դարձուցած՝ կեցէ՛ք այս դրիցս մէջ : յետոյ Ե՛Ղ ըսելով , գաւազանը նորէն ուսերնուդ բարձրութեամբ վե՛ր հանեցէ՛ք եւ նոյն առջեւ դրուած ոտքերնիդ , վեր առնելով դետանէն , կեցէ՛ք . վերջը Դ-ադ ըսելով , նորէն գաւազանը վար իջեցուցէ՛ք , իւր առաջուան դրից մէջ եւ վեր առած ոտքերնիդ միւսին քով վար դնելով , կեցէ՛ք :

Անմիջապէս միւս կողման անդամոց վրայ կատարեցէ՛ք սոյն շարժումս եւ մինչեւ որ Դ-ադէ՛ հրահանգը տրուի , շարունակեցէ՛ք այսպէս յաջորդաբար :

6. ՀՐԱ.ՀԱՆԳ. — Երկու կողման վրայ փոփոխի շրջան գաւազանաց , երկու ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ուշադրութիւն .

2. Երկու կողման վրայ փոփոխակի շրջան գառազանաց . երկու շափով .

5. ՍԿՍԷ՛ .

4. ԴԱԴԻՐԷ՛ .

Երբոր Սկէ՛ հրահանգը վարժիչին կողմանէ արտասանուի , Մէկ ըսելով , ձեռաց դաստակներնիդ դէպ ի ներս ոլրելով , գաւազանը վեր՝ մինչեւ կուշտերնիդ բարձրացուցէ՛ք արմուկնիդ կտարելով . յետոյ բացէ՛ք բազուկներու ոլորումը և զանոնք անկոր պարզելով , կողմնական ճամբով գլխէ վեր բարձրացուցէ՛ք գաւազանը . այնպէս մը որ , անութին կամ կուշտին մօտէն , մինչեւ գլխուն վերեւ շրջանակ մը ձեւացնէ գաւազանը օդուն մէջ . յետոյ Ե՛րկ ըսելով , այս դիրքէս սկսեալ և միշտ թեւերնիդ անկոր պարզելով , շարունակեցէ՛ք գաւազանին սոյն շրջանակի շարժումը և առաջուան դիրքով կեցէ՛ք , ձեռաց դաստակներնիդ նոյնպէս դէպ ի ներս ոլորած և գաւազանը մինչեւ անութին կամ կուշտին մօտ :

Յետոյ անմիջապէս սոյն շարժումս հակառակ կողմով ալ կատարեցէ՛ք , այս վերջի դիրքէս սկսեալ և շարունակեցէ՛ք այսպէս յաջորդաբար , մինչեւ Դադրէ ըսուի :

Յ. ՀՐԱՀԱՆԳ . — Երկու կողման վրայ միասին շրջան գառազանաց երկու ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշադրութիւն .

2. Երկու կողման վրայ միասին շրջան գառազանաց , երկու շափով .

5. ՍԿՍԷ՛ .

4. ԴԱԴԻՐԷ՛ .

Սկէ՛ հրահանգին , Մէկ ըսելով , երկու ձեռաց դաստակներնիդ ալ դէպ ի ներս ոլորելով , երկու կողման գաւազանները վեր՝ մինչեւ կուշտերնիդ կամ անութներնուդ մօտ վեր առէ՛ք , երկու թեւոց արմուկները կտարելով . յետոյ բացէ՛ք զուգաշարժ երկու բազկաց ոլորումը և թեւերնիդ անկոր բանալով , կողմնական ճամբով գաւազանները երկու կողմէն գլխէն վեր բարձրացուցէ՛ք միշտ զուգաշարժ , որով գաւազաններն օդուն մէջ շրջանակ մը ձեւացնելով , հոն կենան . յետոյ Ե՛րկ ըսելով , այս դիրքէս սկսեալ և միշտ երկու թեւերնիդ ալ անկոր պարզելով դէպ ի վար , ձեւացուցէ՛ք գաւազանաց շրջանակի շարժումը , և առաջուան դիրքով , երկու ձեռաց դաստակներնիդ նոյնպէս դէպ ի ներս վեր ոլորած և գաւազանը անութին կամ կուշտին մօտ բռնած , կեցէ՛ք : Շարունակեցէ՛ք անդադար , մինչեւ Դադրէ ըսուի :

Յ. ՀՐԱՀԱՆԳ . — Փոփոխակի եւ անընդհատ շարժում գառազանաց յառաջ եւ ետեւ երկու ջափաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ռոշադրութիւն .

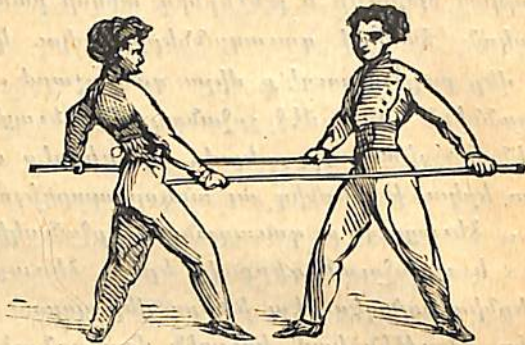
2. Փոփոխակի եւ անընդհատ շարժում գառազանաց յառաջ եւ ետեւ երկու շափով .

5. ԴԻՐՔ Ա՛Ռ .

4. ՍԿՍԷ՛ .

5. ԴԱԴԻՐԷ՛ .

Երբորդ հրահանգին , ալ ոտքերնիդ առջև դրէ՛ք : Սկսե՛ հրահանգին ալ , Մէկ ըսելով , երկուքնիդ մէկէն ալ թեւերնիդ առջև մղելով , գաւազանները զուգաշարժ յառաջ մղեցէ՛ք , մարմինը ուղիղ դրից մէջ բռնած և ձախ թեւերնիդ ետև ձգած ըստ շարժման գաւազանին . այսպէս կենալէ ետև Եւէ ըսելով , նոյնպէս ձախ թեւերնիդ առջև մղելով ,



Պատկեր 60

գաւազանները զուգաշարժ յառաջ մղեցէ՛ք , ալ թեւերնիդ նոյնպէս ետև ձգած ըստ շարժման գաւազանին : Շարունակեցէ՛ք զայս , մինչեւ որ Դարբէ՛ ըսուի : (Պատկեր 60)

Այն ատեն , ետև եղած ոտքերնիդ միւսին քով բերած , կեցէ՛ք առաջուան դիրքով :

Ձախ ոտք առջև դնելով ալ կրնայ կատարուիլ այս հրահանգս :

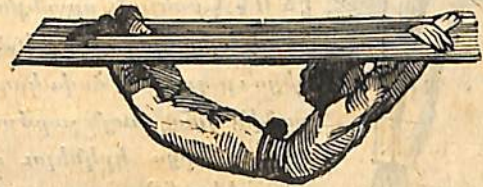


### ՀԱՍՏԱՏՈՒՆ ԳԵՐԱՆ ԶՈՒԳՍ. ՀԵՌՍԿԱՆ

[ Դասակարգ երկրորդ ]

**1. ՓՈՐՉ.**— Կախումն մարմնոյ գերան գուգաւնեականներէն մեռաց եւ ոտից միջոցաւ :

Նախ և առաջ , ձեռացդ միջոցաւ կախուէ՛ գերաններէն . յետոյ օրուելով , նետէ՛ սրունքներդ ետև , ոտքերդ գերաններէն բաւական վեր բարձրանալու չափ . ոտքերուդ սոյն դրիցը միջոցին , բաց դանտնք իրարմէ այնչափ մը , որ սրունքներդ օրուելով վար իջած ատեն , գերաններուն հանդիպելով , անոնց կառչին և այսպէս , մարմինդ ձեռացդ և ոտիցդ միջոցաւ վար կախուի :



Պատկեր 61

Յետոյ մարմինդ սկսէ՛ կամաց , կամաց վեր քաշելով , անոր կախուած դիրքը շտկել , ձեռքերդ գերաններուն վրայէն իրարու ետևէ , կամ երկուքը մէկանց առջև քաշելով . այն ատեն , արձակէ՛ ոտքերդ գերաններուն վրայէն և սրունքներդ բնական դրիւք վար կախէ՛ : (Պատկեր 61)

Դեռավարժ կամ անկարող ուսանողաց պէտք է

օգնէ վարժիչը , սոյն փորձիս մէջ . բռնելով անոր գօտիին օղակէն :

**2. ՓՈՐՁ.** — Յարձակումն սրունից նախ աջ յետոյ անմիջապէս ձախ կողման գերանին վրայ :

Նախ և առաջ Մէկ ըսելով , գերաններու վրայ ձեռացդ միջոցաւ կախուէ , և օրուելով , սրունքներդ առջեւ բե՛ր . անմիջապէս Երկ ըսելով , աւելի վեր նետե՛՛ որունքներդ և յեցու՛ր զանոնք աջ կողման գերանին վրայ . ետքը նորէն Մէկ ըսելով , սրունքներդ հանե՛՛ նոյն գերանին վրայէն , մարմինդ վե՛ր նետելով և Երկ ըսելով մտի՛ր երկու գերաններուն մէջ , վար իջած միջոցիդ . վերջը նորէն Մէկ ըսելով , սրունքներդ վեր նետե՛՛ օրուելով . ետք Երկ ըսելով յեցու՛ր զանոնք ձախ կողման գերանին վրայ , սոյն շարժումն կըընաս քանիցս կրկնելու այսպէս : (Պատկեր 62)



Պատկեր 62

Երբ ուսանողը ա՛լ վարժ ըլլան յաջողակութեամբ սոյն փորձս կատարելու , պէտք են սկսել , աջ կամ ձախ կողման գերանին վրայէն , սրունքին ձախ կամ աջ կողմինին վրայ դնել . առանց առաջուան դրից մէջ նորէն դառնալու . այսինքն , երկու գերաններու մէջ տեղը կախուելով , անմիջապէս մէկ գերանին վրայէն , սիւնին վրայ խոյանալ :

Ուստի Մէկ ըսելով , սրունքներդ առջեւ նետե՛՛

օրուելով , և Երկ ըսելով , յեցու՛ր զանոնք աջ կողման գերանին վրայ . վերջը , նորէն Մէկ ըսելով , վեր նետե՛՛ մարմինդ սրունքներդ գերաններուն վրայէն հանելով . իսկոյն Երկ ըսե՛՛ և ձախ կողման գերանին վրայ խոյանալով , անոր վրայ յեցուր սրունքներդ :

**3. ՓՈՐՁ.** — Յարձակումն ՚ի գետին աջ [կամ ձախ] կողմէն գերաններէն մին թողով ջորս ջափա :

Մարմինդ երկու ձեռքերուդ վրայ յեցուցած , կախե՛՛ սրունքներդ երկու գերաններուն մէջ տեղէն :

Վերջը Մէկ ըսելով , սրունքներդ առջեւ նետե՛՛ . յետոյ Երկ ըսելով , ետեւ նետե՛՛ զանոնք օրուելով , ետքը Երկ ըսելով , թեւերու դմիջոցաւ մարմինդ ետեւ մղէ և վե՛ր խոյացի՛ր ու սրունքներդ աջ գերանին վրայէն անդին անցնելով , ետեւի կողմէն , ոտքերդ վար՝ գետին դի՛ր . վերջը Բառ ըսելով , գետին ցատկէ՛՛ գերաններէն դուրս և աջ գերանին առջեւ կեցի՛ր :

Երբ Բառ ըսելով , ցատկեցիր գետին , իսկոյն պէտք է աջ ձեռքդ , աջ գերանին վրայէն հանելով , ձախ ձեռքդ , այն տեղ հաստատել . դիւրութիւն մը ընծայելու համար շիտակ կայնելու՝ գերանին առջեւ : Ձախ գերանին առջեւէն ալ , գետին ցատկելու համար , պէտք է , վերագրեալ կանոնաց համեմատ շարժիլ :

Սյս փորձս կը կատարուի նաեւ , երկու չափով ալ , և ասիկայ կ'ըլլայ սապէս : Բիշ մը հեռուն կեցի՛ր գերաններէն և վազելով , եկու՛ր , մտի՛ր երկու



գերաններուն մէջ և վերոգրեալ եղանակաւ , կախուէ՛ անոնց մէջ տեղէն . յետոյ Մէկ ըսելով , սըրունքներդ առջեւ նետէ՛ օրուելով և ալ կողման գերանին վրայէն անցընելով , զանոնք Երկ ըսելով , ցատքէ գետին , վերոգրեալ կանոնաց համաձայն :

Չախ գերանին առջեւէն ալ , գետին ցատկելու համար , կանոններն ճիշտ մի և նոյն են :

**Ա. ՓՈՐՉ.** — Յարձակումն ՚ի գետին ետեւէն աջ [կամ ձախ] կողման վրայ գերաններէն մին քողով երէք ջափաւ :

Ըստ վերոգրելոյն , կախելով սրունքներդ երկու գերաններուն մէջ տեղէն , Մէկ ըսելով , սրունքներդ առջեւ նետէ՛ . յետոյ Երկ ըսելով , ետեւ նետէ՛ զանոնք , դէպի աջ կողման գերանին վրայ , ծունկերդ առանց կոտրելու և բոլոր մարմինդ ձգտուած բռնելով . ետքը , Երբ ըսելով , գետին ցատկէ՛ , ալ գերանին առջեւ և ըստ վերոգրելոյն , ձախ ձեռքդ ալ գերանին վրայ ալ ձեռքիդ գրաւած տեղը հաստատելով . ( Պատկեր 63 ) :



Պատկեր 63

**Ե. ՓՈՐՉ.** — Յարձակումն գերաններու վրայէն աջ կողմէն դեպ յառաջ խոյանալով երէք ջափաւ :

Քանի մը քայլ զուգահեռական գերաններէն հեռու , անոնց ուղղութեանը ուղղահայեաց կէտի մը մէջ կեցի՛ր . յետոյ Մէկ ըսելով , վազէ՛ և գերանին մօտեցած ատենդ , գետին զարնելով ոտքերդ , Երկ ըսէ՛ և բռնէ՛ երկու ձեռքերովդ երկու գերաններէն , ձախ ձեռքովդ առջեւիդ գերանէն բռնելով և փոյթ մատերդ , գերաններու ներսիդին դարձուցած . այսպէս ընելէդ վերջը , զուլիդ վար կախելով , ետեւէն վեր ա՛ռ սրունքներդ ձգտուած դիրքով . ծունկերդ ալ առանց կոտորելու : Ասանկով , վեր բարձրացո՛ւր մարմինդ և առաջին գերանին վրայէն անցնելով սըրունքներդ , երբ օրուելու կերպով մը , վար կ'իջնեն , մտցո՛ւր զանոնք երկու գերաններու մէջ տեղ և կախուէ՛ անմիջապէս Երբ ըսելով , նորէն օրուէ և սրունքներդ վեր բարձրացուցած ատեն , անցի՛ր երկրորդ գերանին վրայէն ալ և գետին ցատկէ՛ յարձակելով . միշտ ցատկելէդ ետքը ձախ ձեռքդ բերելով գերանին վրայ , ալ ձեռքիդ գրաւուած տեղը հաստատելով :

**Ե. ՓՈՐՉ.** — Յարձակումն գերաններու վրայէն աջ կողմէն դեպի ետեւ խոյանալով չորս ջափաւ :

Վերի փորձը կատարելու համար , առած մի և նոյն դրիցդ մէջ կեցի՛ր նորէն և Մէկ ըսելով , նոյնպէս վազէ և գերանին մօտեցած ատեն , նոյնպէս գետին զարնելով ոտքերդ , անդին՝ միւս փորձի ատեն ըրածիդ պէս , մտի՛ր երկու գերաններուն մէջ տեղ . ետքը Երկ ըսելով , սրունքներդ առջեւ նետէ՛ օրուելով . վերջը Քանի ըսելով , զանոնք անցո՛ւր ալ

գերանին վրայէն անդին՝ դէպ ի դուրս . և ցատկէ գետին :

**Չ. ՓՈՐՁ.** — Յարձակումն գերաններու վրայէն երկու մետր յետոք յետոք գերանաց վրայ երկու ջափառ :

Վերոգրեալ կանոնաց համաձայն , Մէկ ըսելով , վազէ՛ և գերանին մօտեցած ատեն , գետին զարկ ոտքերդ . յետոյ , անմիջապէս Երկ ըսելով , բռնէ գերաններէն նոյն եղանակաւ և սրունքներդ ետեւէն



Պատեր 64

վեր նետէ , գլուխդ վարկախելով . ձգտէ թեւերդ և ձախ կողմէն դէպի աջ , մէկ ցնցում մը տալով մարմնոյդ . գերաններէն վեր մղէ՛ դայն . յարձակէ՛ գերաններու վրայէն անդին և այն կողմ գետին ցատկէ : (Պատեր 64) :

Սոյն փորձս . և վերի միւս երկու փորձերն ալ կրնան կատարուիլ նաեւ աջ ձեռքը առաջին գերանին վրայ և ձախն ալ երկրորդին վրայ դնելով : Բայց այս պարագայիս մէջ [պէտք է , մարմինը աջ կողմէն դէպի ձախ կողմ ցնցելով վեր նետել և նոյն ձախ կողմէն գետին ցատկէ :

**Տ. ՓՈՐՁ.** — Յարձակումն գերաններու վրայէն երկու մետր երկրորդ գերանին վրայ յետոք երկու ջափառ :

Այս փորձս վերինէն ուրիշ բանով չը տարբերիր , բայց եթէ , երկու ձեռքով երկրորդ գերանէն բռնած , մարմինը անոր վրայ յեցցնելով միայն : Իսկ աջ կողմ յարձակելու դիւրութիւն մը ըլլալու համար , պէտք է , աջ ձեռքի փոյթ մատը գերանին ներսի կողմը և ձախինը՝ անոր դուրսի կողմը դրած այնպէս գերանէն բռնել :

Ձախ կողմ յարձակելու համար պէտք է , վերոգրեալ կանոններով և նոյն վերոգրեալ միջոցներու հակադարձ միջոցներով շարժիլ :



Կ Ա Խ Մ Ա Ն Ձ Ո Ղ

[ Դասակարգ երկրորդ ]

**1. ՓՈՐՁ.** — Կողմնակի գնացք դեպի աջ [կամ ձախ] կողմ : |

Սոյն կախման ձողէն վար կախելով մարմինդ , սպասէ՛ վարժիչին ըսելուն :

1. Կողմնակի գնացք դեպի աջ :
2. Մէկ .
3. ԵՐԿ .
4. ՁԿԱՅ .

Երբոր վարժիչը Մէկ ըսէ , ձեռքերդ ձողին վրայէն սահեցնելով , աջ ձեռքդ մօտեցուր : Երբ Երկ ըսուի , աջ ձեռքդ արձակելով ձողի վրայէն , դայն երեսուն երեք հարիւրորդամէթրի կամ կէս էստազէի չափ ձախէն հեռացուր դէպի աջ կողմ և ձողին այն տեղէն բռնէ՛ :

Մինչեւ որ Զկայ ըսուի, շարունակէ այսպէս :  
Մի և նոյն կանոններով, դէպ ի ձախ կողմ ալ կը  
կատարուի սոյն փորձը :

**2. ՓՈՐՁ.** — Գնացի դնայ ի աջ [կամ ձախ] :  
Վերոգրեալ փորձին նման կախուէ՛ ձողէն վար,  
որ ատեն կ'ըսէ վարժիչը :

1. Գնացր դիպ ի աջ .
2. Մէկ .
3. ԵՐԿ .
4. ԶԿԱ՛Յ .

Երբոր Մէկ ըսէ վարժիչը, ձախ ձեռքդ արձակէ  
ձողին վրայէն և այսպէս աջ ձեռքէդ կախուած դար-  
ձի՛ր աջ կողմանդ վրայ և դայն աջ ձեռքէդ տասն  
և վեց հարիւրորդամեդրի կամ երկու ուսուպի չափ  
դիպի առաջ հեռացնելով, բռնէ՛ ձողը այն տեղէն-

Իսկ երբոր ԵՐԿ հրահանգը տրուի, վարժիչին կող-  
մանէ, այն ատեն, վերոգրեալ  
պայմաններով, աջ ձեռքդ ձախէն  
հեռացուր դէպ ՚ի առաջ . շարու-  
նակէ՛ ասանկ, մինչեւ Զկայ հը-  
րահանգ : (Պատկեր 65) :



Պատկեր 65

Աջ դիէն կատարելու համար  
սոյն փորձս, պէտք է, մի և  
նոյն կանոններու հպատակելով  
շարժիլ :

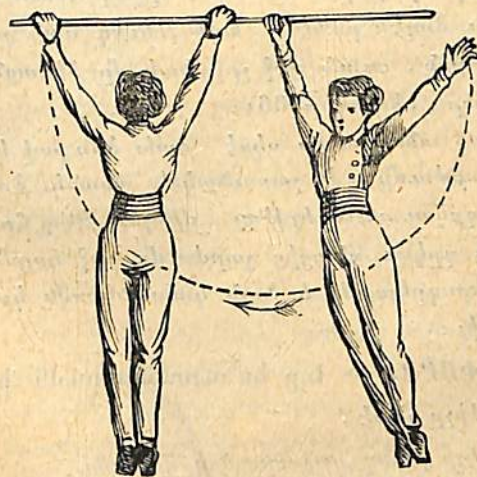
Վարժիչը պէտք է սովորեցնէ  
նաեւ ուսանողաց, սոյն փորձս  
ետեւի վրայ ալ կատարել ուստի  
կ'ըսէ :

1. Դիպ ի ետեւ .
2. ՀԱ՛ՊԱ .
5. ԶԿԱ՛Յ .

Երբոր վարժիչը Հապ ըսէ ամենէն առջեւ գըտ-  
նուած ձեռքդ, որչափ որ կրնաս, ետեւ տա՛ր և  
անկէց բռնէ՛ ձողը . ետքը նմանապէս միւսն ալ և  
ասանկ յաջորդաբար, մինչեւ Զկայ հրահանգ :

**3. ՓՈՐՁ.** — Գրկաւ գնացր կախման ձոխէն  
կախուելով :

Սոյն փորձս անարգել և ազատ կատարելու հա-  
մար, պէտք է որ, մի և նոյն ձողէն կախուող ու-  
սանողք, իրարմէ բաւական հեռու կախուին :



Պատկեր 66

Բազուկներդ իրարմէ բացած . բռնէ՛ ձողէն և  
կախուելով սպասէ վարժիչին հետեւեալ հրահանգին :

1. Գեայի նախ գրկառ զեացր .
2. ՀԱ՛ՊԱ .
3. ԶԿԱ՛Յ .

Երբոր Հասա հրահանգը արտասանէ վարժիչը . աջ ձեռքէդ կախէ՛ բոլոր մարմնայդ ծանրութիւնը , առանց ձախ ձեռքով ձողը թող տալու , յետոյ արձակէ՛ աջ ձեռքդ ձողին վրայէն և մարմինըդ դէպ ՚ի ձախ հրէ՛ , յետոյ այսպէս ձախ ձեռքէդ կախուած և անոր վրայ ոլորուելով , ետեւի կողմէ դարձի՛ր . սրունքներդ միշտ իրարու կցուած և անկոր վար կախած . իսկ աջ ձեռքդ իւր արձակուած տեղէն պտըտցնելով , քսուելով մը անցուր նոյն սրունքներուդ քովէն և տար , որչափ հեռու որ կըրնաս ու ձողէն բռնէ՛ . նոյն թեւիդ սոյն շարժմանը միջոցին , օդուն մէջ շրջանակ մը ձեւացնել տալով անոր : (Պատկեր 66) :

Յետոյ անմիջապէս սկսէ՛ ձախ ձեռքով կատարել սոյն շարժումը . և շարունակէ՛ ասանկ ձողին վրայէն գրկաւ առաջ երթալ , մինչեւ ԶԿԱ՛ հրահանգ :

Սոյն գրկաւ գնացից շարժումը աջ կողման վրայ ալ , վերոգրեալ մի և նոյն կանոններովն կրնայ կատարուիլ :

**4. ՓՈՐՁ .** — Ելք եւ աշտանակումն ՚ի ձող :  
Վաժիչը կ'ըսէ .

1. Ելք ի ձող , աջ սրունքի միջոցառ .
2. Աջ կողման վրայ . (Գեայ աջ) .
3. ՄԷԿ .
4. ԵՐԿ .

5. ԵՐՐ .
6. ՔԱՌ .

Կախման ձողին տակ կեցած . սպասէ՛ վարժիչին ըսելուն . Դէպ աջ . որ ատեն , աջ կողմէ դարձի՛ր նոյնպէս ձողին ասկէն :

Վարժիչը ՄԷԿ ազդարարութիւնը տուածին պէս , ձեռքերդ իրարու մօտեցնելով , բռնէ՛ ձողէն և կախուէ՛ աջ կողմ դարձած . ԵՐԿ ըսուած ատեն , մարմինդ վե՛ր քաշելով , թեւերդ կատարելապէս ծալի՛ , օրուելով վեր նետէ՛ սրունքներդ դէպ ՚ի ձողը , և աջ սրունքդ անցունելով ձողին վրայէն , անցուր անոր վրայ նոյն ծնկանդ ներքեւի կողմը և կախուելով այսպէս երկու ձեռքերէ և աջ ծնկանդ ներքեւի կողմէն շիտակ վար կախէ՛ միւս ձախ սրունքըդ ալ բնական դիրքով մը :

Երբոր վարժիչը ԵՐՐ ըսէ , մարմինդ աւելի վեր քաշելով , գլուխդ ձողէն վեր բարձրացուր և առաջ աջ բազուկդ , յետոյ ձախդ հաստաստէ՛ ձողին վրայ անոր երկայնութեամբը . աջ արմուկդ ալ , որչափ որ կրնաս , ձողին վրայ անցուցած՝ աջ ծնկանը քով հաստատուած բռնէ , ՔԱՌ ազդարարութիւնը տրորած միջոցին . վար կախուած ձախ սրունքդ աջեւէն դէպ ի ետեւ օրէ՛ մէկ երկու անգամ . ամեն անգամ օրուելուն աւելցնելով անոր բացուածքին մեծութիւնը այսպէս օրուելով , ամենէն վերջին անգամ ճօճումիդ՝ ձեռքերովդ ճիգ մը ընելով , ձողին վրայէն գլուխըդ աւելի առջեւ քշելով , դայն դէպ ի դուրս հակէ . շտկէ՛ նորէն մարմինդ թեւերուդ ծալուած .

քը բանալով և երեսդ ձախ կողմ դարձուցած՝ կե-  
ցի՛ր . աջ զիստդ ձողին վրայ հաստատուած, և  
մարմնոյդ ամբողջ ծանրութիւնը անոր վրայ տըր-  
ուած :

Երբ վարժիչը ուղէ վար իջեցնել ուսանողը . կ'ըսէ :

1, Ուշադրո՞ւթի՞ւն ետե՛ռե՛ն իջնելո՞ւ .

2, Մէկ .

5. ԵՐԿ .

4. ԳԵ՛ՏԻ՛Ն .

Մէկ ըսուած միջոցին , երկու ձեռք ձողը բըռ-  
նած , անոր վրայ հաստատած աջ սրունքդ ձգտելով ,  
անցո՛ւր վրայէն վար և միւսին կցած կախէ՛ :

Ե՛րկ ըսուած ատեն , ետեւի կողմէն իջի՛ր վար՝  
կամաց , կամաց թեւերուդ ծալուածքը բանալով :

Երբոր վարժիչը ԳԵ՛ՏԻ՛Ն հրահանգը տայ , վար ցատ-  
կէ՛ , ճիշդ այն կանոններով , ինչ որ անդին Պալ-  
մա՛նի Ի խոնարի գլխուն մէջ աւանդուեցան : Սոյն  
փորձս ձախ սրունքի միջոցաւ կատարելու համար ,  
պէտք է վերի կանոններով և հակադարձ միոցնե-  
րով շարժիլ :

Այ կամ ձախ սրունքից միջոցաւ ձողին վրայ հեծ-  
նելու սոյն փորձըս , կը կատարուի նաեւ ձողին վը-  
րայ հաստատուած սրունքդ , երկու ձեռաց մէջ տե-  
ղէն՝ ձողին վրայ զետեղելով . կանոններն միշտ նոյն  
ըլլալու պայմանաւ :

5. ՓՈՐՁ . — Մարմնոյ դեպ ի ետեւ քառալ-  
մամբ մը , էլք եւ ուղղահայեաց դիրքով կացումն  
կախման ձողին վրայ ձեռաց դաստակներու մի-  
ջոցաւ :

Վարժիչը կըսէ .

1. Ելք ՚ի ձող դեպ ՚ի ետեւ թառաղմամբ .

2. Մէկ .

5. ԵՐԿ .

4. ԵՐՐ .

Մէկ ըսուած ատեն , երկու ձեռքով կախուէ՛ ձո-  
ղէն վար երեսդ առջեւի կողմ դարձուցած և ոտքե-  
րըդ իրարու կցած :

Իսկ երբ որ Ե՛րկ ըսուի , թեւերդ ծալելով , որ-  
չափ կրնաս , վեր քաշէ մարմինդ , այնպէս որ , դը-  
լուխըդ ձողէն վեր բարձրացած կենայ . ետքը ան-  
միջապէս գլուխդ ետեւ հրէ՛ սրունքներդ ուժգին  
ցնցելով մը , զանոնք դէպ ի առաջ նետելով , այն-  
պէս որ , սոյն շարժմանս միջոցին . ոտքերդ օդուն  
մէջ մէկ շրջանակ մը ձեւացնեն և մարմինդ ոտքե-  
րէդ սկսեալ մինչեւ փորդ ձողին քսուելով մը անց-  
նելով կենայ :

Ե՛րբ հրահանգը տրուածին պէս ,  
շտկէ՛ մարմինդ ուղղահայեաց դիր-  
քի մէջ . առանց փորդ ձողին մօ-  
տէն հեռացնելու . այսպէս մար-  
մինդ ձեռացդ վրայ յեցուցած ,  
կեցի՛ր , թեւերդ բանալով իրենց  
բոլոր երկայնութեամբ անկոր .  
այսպէս , գրեթէ ուղղահայեաց  
դիրքով , կախէ՛ մարմինդ վար  
ձեռացդ դաստակներու միջոցաւ :  
(Պատկեր 67) :



Ետեւէն վար իջնելու համար

Պատկեր 67

պէտք է սպասել վարժիչին հետեւեալ հրահանգներուն որ կ'ըսէ :

1. Ուշադրութեամբ ետեւեկ իջնելու համար .
2. Մէկ .
3. ԳԵՏԻՆ .

Վերը 4րդ փորձին մէջ ցուցուածին համեմատ . վար իջի՛ր ձողէն : Սոյն փորձս կը կատարուի նաեւ աւելի դիւրաւ , ձեռաց երեսի կողմը մարմննոյն դին դարձուցած , այնպէս ձողէն բանելով :

**6 ՓՈՐՁ.** — Ելք ի ձող բազուկներու ճգամբ մը :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ելք ՚ի ձող թազկաց միջոցաւ .
2. Մէկ .
3. ԵՐԿ ,
4. ԵՐՐ .

Երբոր վարժիչը կ'արտասանէ Մէկ հրահանգը , երկու ձեռքերդ իրարու մօտեցուցած , բռնէ՛ երկու ձեռօք ձողը և կախուէ՛ :

Երկ ըսուածին պէս , դաստակներու վրայ ճիւղ մը ընելով , վեր քաշէ՛ մարմինդ թեւերդ ծալելով , ետքը աջ արմուկդ կողմնակի վեր առնելով մինչեւ ձողին բարձրութեամբն հաստատէ՛ բազուկդ ձողին վըրայ , արմուկներդ քիչ մը ետեւէն ձողէն դուրս դըրած , այսպէս կուրծքդ երկու ձեռքերուդ ճիշտ դիւմացը հաստատելէդ վեիջը , մի և նոյն եղանակաւ և մի և նոյն դիրքով ձախ բազուկդ ալ հաստատէ՛ ձողին վրայ :

Իսկ երբ ըսուածին պէս , գլուխդ փոքր ինչ առջեւ երկընցնելով , մարմինդ վեր քաշէ՛ բազուկներու ճգամբ և սրբունքներու միասին ծալուածքով մը . յետոյ բազկացդ վըրայ մարմինդ վեր ցատքեցնելով , ձեռքերդ ձողին վրայէն աջ և ձախ կողմ քշելով , հեռացուր իրարմէ և արմուկներուդ վրայ բարձրացած , կեցի՛ր ուղղահայեաց դիրքով կախուելով , բազուկներդ հաստատատած ձողին վրայ և կուրծքդ անոր դէմ բռնած : (Պատկեր 68) :



Պատկեր 68

Սոյն այս հրահանգս . կրնայ կատարուիլ նաեւ փոխանակ առաջ աջ բազուկը . ետքը ձախը ձողին վրայ դնելու՝ երկուքը մէկէն ձողին վրայ հաստատելով ալ :

Երբ վարժիչն ուղէ վար իջեցնել ուսանողը ետեւի կողմէն կ'ըսէ :

1. Ուշադրութիւն ետեւեկ իջնելու համար .
2. Մէկ .
3. ԵՐԿ .
4. ԳԵՏԻՆ .

Մէկ ըսածին պէս , երկու ձեռօք բռնէ՛ ձողը առանց բազուկներդ խախտելու ձողին վրայէն : Երկ հրահանգին , բազուկներդ հանելով ձողին վրայէն ,

բայց անոնց ծալուածքը և մարմինը կախելով երկըն-  
ցուր դէպ 'ի վար :

Իսկ երբոր գետին հրահանգը տայ վարժիչը , վե-  
րը աւանդուած կանոնաց համեմատ , ցատկէ՛ դե-  
տին :

Պ. ՓՈՐՉ. — Ելք ի ձող ձեռաց դաստակներու  
ճգամք մը :

Վարժիչը կըսէ .

1. Դաստակներու վրայ փոփոխակի շարժմամբ ելք  
'ի ձող .

2. Մէկ .

3. ԵՐԿ .

4. ԵՐՐ .

5. ՔԱՌ .

Երբոր Մէկ հրահանգը արտասանուի վարժիչին  
կողմանէ , իսկոյն , կախուէ վերի հրահանգին մէջ .  
ցուցուածին պէս :

Եւհ հրահանգը տրուածին պէս , ձեռացդ դաս-  
տակներու վրայ ճիգ մը ընելով , մարմինդ վեր քա-  
շէ՛ և աջ արմուկդ վեր տնկելով , ուղղահայեաց դիր-  
քով հաստատէ դայն , առանց ձողը նոյն ձեռքով  
թող տալու :

Իսկ երբ ըսուած ատեն , մարմնոյդ ծանրութիւնը  
աջ բազկիդ վրայ տալով , ձախ արմուկդ ալ նոյն ե-  
ղանակաւ վերերնկելով , բազուկդ ուղղահայեաց դիր-  
քով հաստատէ ձողին վրայ :

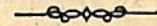
Քառ հրահանգը տրուած ատենն ալ , շարունակե-

լով մարմնոյդ սոյն դէպի վեր մը-  
ղումը , արմուկներուդ կոտրուած-  
քը շտկէ և ձգտեալ թեւերով .  
հաւասարակշուութեամբ մը , ուղ-  
ղահայեաց դիրքով , կախէ մա՛ր-  
մինըդ վար՛ ձեռացդ դաստակնե-  
րու վրայ տուած մարմնոյդ ծան-  
րութիւնը : (Պատկեր 69) :

Սոյն հրահանգս փոխանակ այս-  
պէս դաստակներու փոփոխակի  
շարժմամբ կատարելու , կը կա-  
տարուի նաեւ , երկուքը մէկէն  
որղղահայեաց դիրքով հաստատելով ձողին վրայ :



Պատկեր 69



### ՓԱՅՏԵԱՅ ՍԱՆԴՈՒԴ.

[ Դասակարգ երրորդ ]

Ի յետուստ ելք եւ հըք շայտեայ տանդուղին վը-  
րայեւն .

1. ՓՈՐՉ. Ձեռաց եւ ոտից միջոցաւ . Ելք եւ հըք  
ի փայտեայ սանդուղ :

Սանդուղին ետին կեցիր , երեսդ անոր կողմը  
դարձուցած և որչափ որ հասնիս , անոր ամենէն  
վերի աստիճաններէն մին բռնէ երկու ձեռք . փոյթ  
մատերդ աստիճանին տակէն անցունելով . յետոյ ,  
ոտքերէդ մին վեր առնելով , զի՛ր սանդղին առա-

Ղին աստիճանին վրայ և թէ՛ աջ թէ՛ ձախ կողման անդամոց միասին շարժմամբը , վեր հանէ՛ մարմինը :

Սոյն վեր ելլելու փորձս կը կատարուի նաեւ , աջ թեւին և ձախ սրունքին , ու յետոյ , ձախ թեւին և աջ սրունքին միասին շարժմամբ :

Սոյն փորձս կը կատարուի նաեւ , երկու ձեռքով սանդուղին կողերէն միայն բռնելով ալ :

**2. ՓՈՐՁ.** — Միայն ձեռաց միջոցաւ ելք եւ հըք ի սանդուղ փոփոխակի մի եւ նոյն աստիճաններէն բռնելով :

Սանդղին ետին անցնելով կեցի՛ր երեսդ անոր դարձուցած և կրցածիդ շափ բարձրէն . սանդղին աստիճաններէն մին բռնէ՛ երկու ձեռօք . և բազուկներու ճգամը մը վեր քաշուէ՛ . աջ ձեռքըդ արձակելով իր տեղէն , վեր երկնցո՛ւր և անմիջապէս վերի աստիճանէն բռնէ՛ ձախ արմուկդ կտորած և զայն մարմնոյդ կից բռնելով . յետոյ արձակելով նոյն ձախ ձեռքդ ալ իւր տեղէն . աջ ձեռքովդ արդէն բռնած սոյն վերի աստիճանէն բռնէ՛ . և շարունակէ ասանկ աստիճանէ , աստիճան վեր ելլելը , մար-

Ծանօթ, Գիտնալու է որ , երբ աշակերտք աղէկ մը վարժուած են սոյն փորձերս կատարելու յաջողականութեամբ , կիրթ կերպով և առանց նեղուելու , ա՛լ պէտք չէ՛ իւրաքանչիւր շարժման վերջը կանգ առնել՝ վարժիչին հրահանդներուն սպասելու :

Այս բանս պէտք է հասկնալ թէ՛ ասկէ տուջի և թէ գալիք բոլոր հրահանդներու և փորձերու համար ալ :

մինդ ուղիղ վար կախած , սրունք իրարու կցուած և սոից ծայրերը վար ուղղուած : ( Պատկեր 70 ) :

Վար իջեր նոյն միջոցներու և կանոններու հակադարձ գործածութեամբը :

**3. ՓՈՐՁ.** — Միայն ձեռաց միջոցաւ ելք եւ հըք ի սանդուղ տարբեր աստիճաններէ բռնելով փոփոխակի :

Այս փորձս վերի փորձին քիչ շատ նմանելով , վերի մի և նոյն կանոններով կը կատարուի . միայն սա տարբերութեամբ որ , ուսանողը պէտք է իւր ձեռքերը ղետեղէ , մէկը միւսին ետեւէն , միշտ տարբեր աստիճաններու վրայ :



Պատեր 70

Երբ վարժին ուսանողք բաւական սոյն փորձիս , կրնան մէկ աստիճան մը թողլով , աւելի վերինը բռնել իւրաքանչիւր շարժման առեւն :

**4. ՓՈՐՁ.** — Ելք եւ հըք ի սանդուղ մէկ ձեռքով անոր աստիճաններէն եւ միւսովն անոր կողէն բռնելով :

Սանդղին ետեւը կենալով երեսդ անոր դարձուր և ձախ ձեռքովդ անոր ձախ կողէն բռնէ . աջ ձեռքովդ ալ սանդղին այն աստիճանէն , որ ձախ ձեռքէդ վեր կը գտնուի :

Այս կերպով , կարգ ըստ կարգէ ձախ ձեռքդ



սանդղին կողէն վեր հանելով, և աջ ձեռքդ ալ ան միջապէս վերի աստիճաններու վրայ հաստատելով, սկսէ՛ սանդղէն վեր ելլել, մարմինդ ուղիղ դրից մէջ



Պատկեր 71

պահած և սրունքներդ իրարու կցած : ( Պատկեր 71 ) :  
Սանդղին աջ կողմի կողէն բռնած, վեր ելլելու համար ալ, մի և նոյն կանոններովս պէտք է շարժիլ :

Վար իջնելու համար գործածուելիք միջոցներն և կանոններն մի և նոյն են :

5. ՓՈՐՁ. — Ելք եւ հըք ի սանդուղ անոր մեկ կողէն միայն բռնելով :

Սանդղին ետին անցնելով, երեսդ անոր դարցուցած կեցի՛ր, բռնէ՛ ուժով մը երկու ձեռքով

անոր երկու կողերէն մին և սկսէ՛ վեր ելլել, ձեռքերդ ետեւէ ետեւ վեր բարձրացնելով և իրարու տակէ սանդուղին միշտ նոյն կողին աւելի վերէն բռնելով :

Իջնելու միջոցներն և կանոններն, սոյն վերը ականդուածներուն մի և նոյնն են :

6. ՓՈՐՁ. — Ելք եւ հըք ի սանդուղ անոր երկու կողերէն բռնելով :  
Սանդղին ետեւի կողմը անցնելով, երեսդ անոր դարձուցած կեցի՛ր, բռնէ՛ անոր երկու կողերէն և ձեռացդ դաստակներու վրայ ձիգ մը ընելով, փո-

փոխակի վեր երկնցո՛ւր ձեռքերդ և աւելի վերէն բռնէ՛ սանդուղին կողէն . մարմինդ ուղիղ դիրքով և սրունքներդ բնական դիրքով մը վար կախելով :

Վար իջնելու համար, մի և նոյն միջոցներու և կանոններու հպատակութեամբ պէտք է շարժիլ :

7. ՓՈՐՁ. — Ոստմամբ ելք եւ հըք սանդղին կողերէն :

Ս.յս փորձս վերինէն սատարբերութեամբ միայն կը զանազանի որ, երկու ձեռքերով ալ մի և նոյն ատենուան մէջ թող տալով սանդղին կողերը, դէպի վեր ուստում մը ընելով, անոր աւելի վերէն բռնելու է :



Պատկեր 72

Նմանապէս վար իջնելու համար մի և նոյնն է կանոնը :



ՈՒՂՂԱԶՆԻԳ ՈՂՈՐԿ ՊԱՐԱՆՆԵՐ

[ Դասակարգ երկրորդ ]

1. ՓՈՐՁ. — Միայն ձեռաց միջոցաւ ելք եւ հըք ողորկ պարանկերէն միոյն վրայէն :

Որչափ որ կրնաս հասնիլ, պարանին վերէն բռնէ՛ . ձիգ մը ըրէ՛ ձեռացդ դաստակներու վրայ և

ձեռքերդ փոփոխակի իրենց տեղէն արձակելով, աւելի վերէն բռնէ՛ զայն, երկու ձեռքերդ տակէ տակ հաստատելով պարանին վրայ • սրունք փոքր



ինչ կոր դիրքի մը մէջ բռնելով և պարանը երկու զխտերու մէջ տեղ առած :

Վար իջեցնելու համար, մի և նոյն կանոններու կիրառութեամբը պէտք է շարժիլ :

2. ՓՈՐՉ. — Ելք եւ հոք երկու պարաններու վրայէն ձեռաց միջոցաւ միայն :

Երկու պարաններէն բռնելով, ձեռացդ դաստակներու ճգամը մը վեր քաշէ՛ մարմինդ և վերի փորձին համար աւանդուած կանոնաց գործադրութեամբ, մինչեւ պարանին կատարը ելի՛ր :

Նոյն կանոնաց միջոցաւն ալ սկսէ՛ Պատկեր 73 վար իջնելու : ( Պատկեր 75 ) :

Ոստումով ալ կրնայ կատարուիլ սոյն փորձս անդին ցուցուածին համեմատ :



Շ Ա Ր Ժ Ա Կ Ա Ն Կ Ա Յ Մ Ե Ր

[ Դասակարգ երրորդ ]

1. ՓՈՐՉ. — Ելք եւ հոք կայմերէն միոյն վրայէն ձեռաց միջոցաւ միայն :

Երկու ձեռքերդ, տակէ տակ կայմին վրայ հաստատելով, յաջորդաբար զանոնք վեր երկնցուր և կայմին աւելի վերերէն սկսէ՛ բռնելու, ձեռաց դաստակներուդ վրայ ճիգ մը ընելով և սրունքներդ կայմին երկու քովերէն վեր կախուած և փոքր ինչ զանոնք կտարելով :

Վար իջնելու կանոններն մի և նոյն են :

2. ՓՈՐՉ. — Ելք եւ հոք երկու կայմերուն վրայէն ձեռաց միջոցաւ միայն :

Երկու կայմերուն մէջտեղը մտնելով, երկու ձեռքով զանոնք բռնէ՛, վեր քաշէ՛ մարմինդ և մարմնոյդ բոլոր ծանրութիւնը ձախ ձեռքիդ վրայ տալով, որչափ վեր որ կրնաս, երկնցուր աջ ձեռքդ • յետոյ մարմինդ վեր քաշէ • սուր ձախ ձեռքիդ ալ մի և նոյն շարժումը և ասանկ շարունակէ՛ մինչեւ կայմերուն կատարը հասնիս :

3. ՓՈՐՉ. — Ոստմամբ ելք եւ հոք երկու կայմերուն վրայէն :

Այս փորձս վերինին քիչ շատ նման ըլլալով, անկէց սա տարբերութեամբ միայն կը կատարուի, այսինքն թէ, փոխանակ ձեռքերը յաջորդաբար արձակելու կայմին վրայէն, երկուքն ալ մի և նոյն ատեն թո՛ղ տալով և զէպ ի վեր ոստմամբ մը, օդուն մէջ

բարձրանալով , կայմերուն ամենէն վերէն բռնելու է , սրունքներու մէկ ծալլուածքի և ձգտման շարժումը տալով :

Վար իջնելու համար , պէտք է հակադարձ միջոցներով շարժիլ :

**Օ Ղ Ա Կ**

[ Դասակարգ երկրորդ ]

**1. ՓՈՐՁ**

Երկու ձեռքով բռնէ՛ երկու օղակներն և բազուկներու ճգամք մը մարմինդ վեր քաշէ , ձախ ոտքդ վեր անկելով անցո՛ւր զայն աջ ձեռքիդ վրայէն և



Պատկեր 74

ձնկանդ ներքեւի կողմը անոր վրայ հաստատած , կախուէ՛ . տո՛ւր մարմնոյդ ծանրութիւնը աջ ձեռքիդ վրայ և ձախ ձեռքով օղակը ձգելով , վար ա՛ռ ոտքդ առանց զանոնք գետին դպցնելու և անմիջապէս նորէն բռնէ՛ նոյն օղակը :

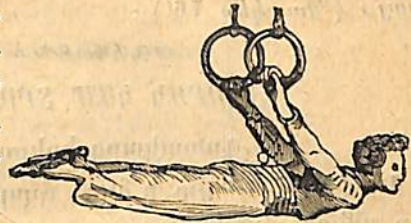
Յետոյ իսկոյն սոյն շարժումը աջ ոտքիդ և աջ ձեռքիդ վրայ ալ գործադրէ՛ (Պատկեր 74) :

**2. ՓՈՐՁ**

Երկու ձեռք օղակներէն բռնած , կախուէ՛ . վեր նետէ՛ ոտքերդ առջեւի կողմէն և մարմինդ գլխի-

վայր շրջէ՛ ուղղաձիգ դիրքով , այսպէս մարմինդ ձեռացդ միջոցաւ անշարժ կախուած կենալէդ ետքը , սկսէ՛ կամաց կամաց ոտքերդ առջեւի կողմէն վար իջեցնել , առանց ծունկերդ կոտրելու , մինչեւ որ՝

մարմինդ հորիզոնական շտկուած թեամբ մը կախուի ձեռքերէդ . այսպէս երեսդ գետին դարձուցած կենալէդ ետքը , կամաց կամաց թո՛ղուր



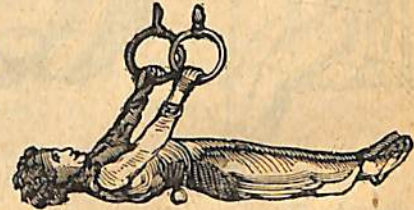
Պատկեր 75

սրունքներդ վար կախուին և մարմինդ առաջուան դրից վերադառնայ , այն ատեն անմիջապէս մարմինդ առջեւ նետելով , վար ցատքէ՛ և քիչ մը հեռուն՝ գետին ինկի՛ր : ( Պատկեր 75 ) :

**3. ՓՈՐՁ**

Բռնէ՛ երկու ձեռք երկու օղակները և մարմինդ ետեւի վրայ շրջելով , վեր նետէ՛ ոտքերդ և գլխի-

վայր հաստատէ՛ մարմինդ ձեռացդ միջոցաւ զայն վար կախելով , այսպէս ուղղաձիգ և անշարժ մնալէդ ետքը , սկսէ՛ նոյնպէս կըռնակի վրայ կամաց կամաց վար իջեցնել սրունքներդ , առանց ծունկերդ



Պատկեր 76

կոտրելու և կռնակը գետին դարձուցած . յետոյ ըսկըսէ՛ կամաց կամաց վեր առնել ետեւէն ոտքերդ և կախուիլ առաջուան զիրքով և մարմինդ առաջ նետելով ցատքէ՛ և քիչ մը բացը գետին ինկիր ոտքի վրայ : ( Պատկեր 76 ) :

ՃՂՈՐԱԿ ԿՍՄ ՏՐԱՊԻՉ

[ Դասակարգ երկրորդ ]

1. ՓՈՐՉ. — Ելք ի ձող ճղորակին նիստ եւ եջք անտի ուսումամբ :

1

2

4



Պատկ. 77

78

80

Եւ ճղորակին ձողին վրայ և փորդ անոր վրայ հաստատելով, կախուէ և աջ ձեռքդ ճողին վրայէն

արձակելով, որչափ վերէն որ կրնաս, ճղորակին աջ կողմի չուանէն բռնէ՛ առանց ձախ ձեռքդ ձողին վրայէն արձակելու յետոյ նոյն աջ ձեռքիդ վրայ ճիգ մը ընելով, վեր քաշէ՛ մարմինդ . յետոյ ձախ թեւդ ձգտելով վեր բարձրարո՛ւր մարմինդ նոյն թեւիդ վրայ . ծալլէ՛ սրունքներդ և առանց ձողին դպցնելու անցո՛ւր զանոնք ճղորակի ձողին վրայէն ( Չեւ 1 ) և առջեւէն վար կախելով զանոնք, նստէ՛ ձողին վրայ . յետոյ ձախ ձեռքդ ալ ձողին վրայէն արձակելով, նոյնպէս բռնէ՛ ճղորակի ձախ



Պատկեր 79

կողման չուանէն՝ ուսերու հաւասար բարձրութեամբ : ճղորակէն վար իջնելու համար նախ ձեռքերդ միասին արձակելով չուաններու վրայէն, նորէն բռնէ, ձողը ազդերուդ մօտէն և առանց ձողը ձգելու, մարմինդ ետեւ թաւալելով, կախէ զայն ձեռացդ միջոցաւ . այսպէս դիւիվայր և ծունկերուդ ներքեւի կողմը ճղորակի ձողին վրայ հաստատած ( Չեւ 2 ) մնալէդ ետքը, ծունկերդ աւելի կոտրելով, մօտեցո՛ւր զանոնք ուսերուդ և ստքերդ ձողին վրայէն անցունելով, սրունքներդ խաչաձեւ դիմացէ դիմաց դի՛ր և ( Չեւ 3 ) անցո՛ւր զանոնք ձողին և թեւերուդ մէջտեղի եղած միջոցէն . այս կերպով սրունքներդ անցունելէդ ետքը, առջեւի կողմէն զանոնք պարզելով, վար կախէ ( Չեւ 4 ) . այս դիրքը առ

նելէ՞ վերջը , թող տալով ձողը դետին ցատքէ :

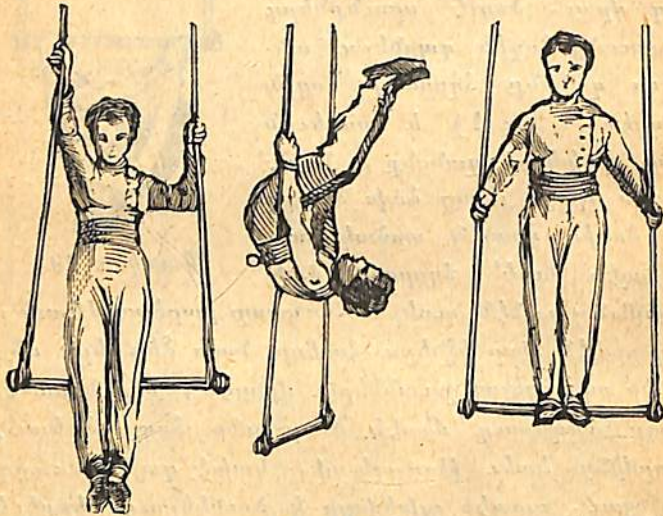
**Չ. ՓՈՐՉ.** — Ելք եւ հջք ճղորակի ջուաններուն վրային :

Ճղորակի երկու կողման ջուաններէն բռնելով , տակաւ առ տակաւ վեր քաշուէ՛ ( Չեւ 1 ) . մինչեւ որ ստքերդ ձողին հաւասար բարձրութեան մէջ հաս-

1

2

3



Պատկերը

81

82

83

նի . յետոյ մարմինդ դէպ 'ի ետեւ թաւալելով գլխի վայր ( Չեւ 2 ) , ստքերդ առջեւի կողմէն վար սկսէ իջեցնել . ծունկերդ փոքր ինչ կտարելով և մէջքդ կորացնելով . յետոյ կատարելուպէս վար իջեցնելով առջեւէն ստքերդ , դի՛ր զանոնք ձողին վրայ և ետեւէ ետեւ ձեռքերդ արձակէ՛ ջուանին վրայէն ,

մատանց կողմը առջեւ դարձունելով՝ ջուանը զիստերու բարձրութեամբը բռնելու համար . այսպէս կեցի՛ր ձողին վրայէն կախուելով ( Չեւ 3. ) , յետոյ նորէն առջեւի կողմէն խլխիվայր թաւալելով մարմինդ , նստէ՛ ձողին վրայ , զոր անմիջապէս բռնէ՛ երկու ձեռք աղդերուդ մօտէն :

Խսկոյն մարմնոյդ վերին մասը ետեւ հակելով , զիստերդ ձողին վրայէն սահեցո՛ւր և ծունկերուդ ներքեւի կողմը հաստատէ՛ ձողին վրայ . սրունքներդ շիտակ վար կախուած և ստքերուդ ծայրերը վար դարձած , այսպէս ձեռացդ եւ սրունիցդ միջոցաւ ճղորակի ձողէն կախուելէ՞դ ետքը , հանէ՛ սրունքներդ ձողին վրայէն եւ զանոնք խաչածեւ իրարու դէմ դնելով , անցո՛ւր զանոնք ձողին տակէն եւ թեւերուդ մէջտեղէն . յետոյ ձողին ետեւի կողմէն պարզելով , վեր սնկէ՛ զանոնք եւ մարմինդ վեր քաշելով , փորդ ձողին վրայ կաթնցուցած՝ ստքերդ վար իջեցո՛ւր եւ միւս կողմէն գլուխդ վեր առնելով , դարձի՛ր ձողին վրայ թեւերդ ձգտուած պահելով . յետոյ սկսէ՛ վար իջնել կամաց կամաց փորդ վերցնելով ձողին վրայէն եւ թեւերէ՞դ կախուելով :

**Յ. ՓՈՐՉ.** — Ճողակի ձողին վրայ հաստատումըն եւ սպաւ անոր տակէն կախումն մարմնոյ հորիզոնական զիրքով :

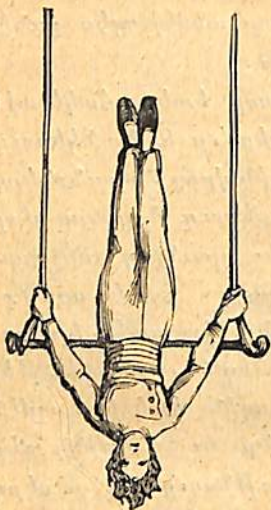
Ճղորակի ձողին վրայ ելլելով , նստէ՛ անոր վրայ անդին ցուցուած կանոնաց հպաւ ախութեամբ եւ երկու կողման ջուաններուն ձողին կապուած տեղերէն քիչ մը վերօք բռնելով , երկու ձեռքով զիստերդ ձողին վրայէն սկսէ՛ առջեւ քշելու , մինչեւ որ անոր

վրայէն վար սահելով, մէջքդ գայ ձողին դիմաց կենայ (Ձեւ 1) . յետոյ մարմինդ ձիգ մը բռնելով,

1

3

4



84

Պատկերը

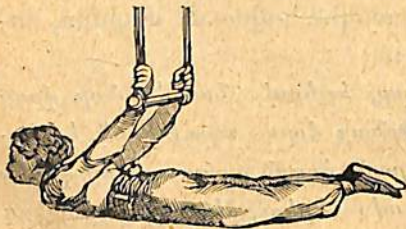
86



87



2



Պատկեր 85

դայն ձողին վրայ դարձո՛ւր և ետեւի վրայ շրջէ կռնակդ, դայն գեանի կողմ՝ դարձուցած եւ առանց ձեռքերդ իրենց սեղերէն արձակելու :

Այս դիրքիս մէջ քիչ մը կենայէդ ետքը, վեր ա՛ռ կամաց կամաց սրունքներդ եւ առանց մարմնոյդ ձիգ եւ շիտակ ձեւը աւրելու, շարունակելով սրունքներուդ բարձրացումը՝ անցո՛ւր դանոնք ճղորակին երկու կողերուն շուաններու մէջէն, մարմինդ դիտիվայր շտկելով (Ձեւ 1) . շարունակէ՛ տակաւին շարժումը եւ ոտքերդ վար իջեցնելով, առջեւի կողմէն՝ երեսի վրայ ալ հորիզոնական դիրք մը տո՛ւր մարմնոյդ, ձողին տակէն դայն կախելով երկու ձեռքերէդ վար (Ձեւ 2) . միշտ սրունքներդ եւ մէջքդ անկսր եւ ձիգ պահելով :

Բաւական ատեն այս դիրքիս մէջ մնալէ յետոյ, վար կախէ՛ ոտքերդ (Ձեւ 3) . իսկոյն վեր ա՛ռ նորէն դանոնք և մէջքդ նորէն ձողին վրայ հաստատելով, դարձո՛ւր անոր վրայ մարմինդ և սրունքներդ ձըգտուած՝ անցունելով երկու շուաններուն մէջէն, միւս կողմէնվար կախէ՛ դանոնք և քիչ մը վեր քաշուելով նստէ՛ նորէն ձողին վրայ (Ձեւ 4) . բռնէ՛ ձողը երկու ձեռքերովդ ազդերուդ քովէն և ետեւէն դիտիվայր թաւալելով մարմինդ, սրունքներդ իրարու դէմ խաչաձեւ բռնած, անցո՛ւր դանոնք ձողին տակէն և առջեւի կողմէն դանոնք պարզելով . հանէ՛ դարձեալ ձողին վրայ և փորդ անոր վրայ յեցուցած՝ դարձի՛ր կռնակի վրայ և վերը աւանդուած վար իջնելու կանոնաց միոյն գործադրութեամբը իջի՛ր վար :



ՅԱՄԱՔԻ ՎՐԱՅ ՅԵՆԱՐԱՆԻ ՄԸ ՄԻՋՈՅԱԻ  
ԼՈՂԱԼՈՒ ՓՈՐՁԵՐ

Երեսի վրայ լողայ

Յենարանին վրայ փորդ յեցնելով, մարմինդ հորիզոնաբար երկնցո՛ւր սրունքներդ և թեւերդ ձըգտած. որ ատեն վարժիչը կ'ըսէ.

1. Լողալու վարժմունքներ.
2. ԴԻՐԲ Ա՛Ռ.
3. ՄԷԿ.
4. ԵՐԿ.
5. ԵՐՐ.

Երբոր Դէր+ ա՛ւ հրահանդը տրուի, ծունկերդ կոտրելով որչափ որ կրնաս, զանոնք իրարմէ հեռացո՛ւր աջ և ձախ կողմ ուղղելով զանոնք. այնպէս որ, կրուկներդ զիմացէ զիմաց գալով. և ոտիցդ ծայրերը դէպ ի աջ և ձախ կողմ իրարմէ բացուելով, կրուկներդ դան մօտենան մինչեւ զիստերուդ մօտերը. միեւնոյն ժամանակ, արմուկներդ ալ նմանապէս կուրծքիդ մօտեցո՛ւր և մատերդ երկնցուցած՝ ձեռացդ ափերը իրարու կցելով, առջև ուղղած բռնէ գլուխդ վեր բռնած (Դիրք 1):

Այս ձեւիս մէջ՝ հորիզոնական շտկութեամբ կենալէդ ետքը, երբ վարժիչը Մէկ հրահանգը տայ, ուժով մը սրունքներուդ եւ թեւերուդ սոյն կոտրուածքը շտկելով, մղէ զանոնք միասին շարժմամբ. սրունքներդ իրարմէ բանալով եւ փոքր ինչ կոտրած. թեւերդ ալ առաջուան դիրքով իրարու մօտ բռնած

անկոր՝ առանց աւրելու ոտից ծայրերուն վերողբեալ ձեւը (Դիրք 2):

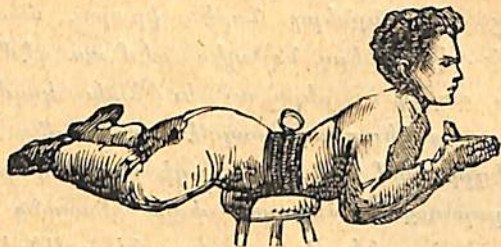
Այսպէս հորիզոնաբար եւ միշտ գլուխդ վեր բռնելով կենալէդ ետքը, երբոր Ե՛կ հրահանգը տայ վարժիչը, սրունքներդ նորէն իրարու մօտեցո՛ւր ձգտուած. կրուկներդ նոյնպէս դէմ առ դէմ դըրուած եւ ոտիցդ ծայրերը աջ եւ ձախ կողմ ուղղուած. բայ՛ց ձեռքերդ իրարմէ տասնուվեց հարիւրորդ մէդրի կամ երկու ուսուպի չափ ափերդ դէպ ի վար դարձուցած ձեռացդ փոյթ մատանց կողմը վար դարձած բռնելով. այսպէս անկոր թեւերով և մարմնոյ հորիզոնական շտկութեամբ եւ միշտ գլուխդ վեր բռնած կենալէդ (Դիրք 3) ետքը, երբոր վարժիչը Ե՛րբ ըսէ, երկու թեւերդ անկոր կամաց կամաց կողմնակի տարածէ՛ այնպէս որ, օդին մէջ շըրջանակ մը ձեւացնեն երկու ձեռքերդ. յետոյ թեւերդ ծալելով, արմուկներդ կուրծքիդ մօտեցուր և սրունքներդ ալ ծալելով, կրուկներդ զիստերուդ մօտեցո՛ւր. այսպէս վերողբեալ եղանակաւ նորէն առաջուան դիրքդ ա՛ւ, շարունակէ՛ ասանկ բոլոր շարժման չափերը համրելով:

Երբոր լաւ մը ուսած են ուսանողք, սոյն շարժումներս ցամաքի վրայ առանց շիթեղու և իբր խաղալիկ շուտ շուտ կատարել, այն ատեն սկսելու

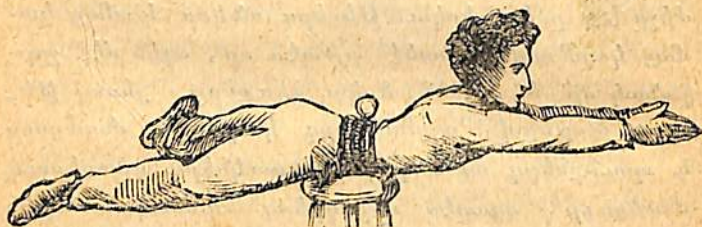
Ծանօթ. Այս շարժմունքները պէտք եղածին պէս սովորած ըլլալով հանդերձ. լողալը ասկաւին վտանդէ ազատ չը կրնար ըլլալ: Միայն մէկ բան կը պակսի. դէր+ է դւրեռ մէջ մարմնի բարձր բարեւոլ- լում:

են ջրի մէջ կատարելու այն ամեն շարժումները ,  
զորս ցամաքի վրայ կատարուած էին :

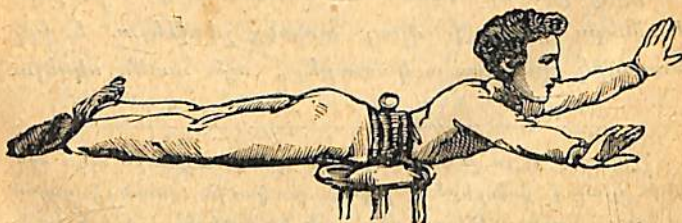
ԱՌԱՋԻՆ ԴԻՐՔ



ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԻՐՔ



ԵՐՐՈՐԴ ԴԻՐՔ



## ՄԱՍՆ ԶՈՐՐՈՐԴ

(ԿՐԿՆՈՒԹԻՒՆ ԱՌԱՋԻՆ , ԵՐԿՐՈՐԴ ԵՒ  
ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍԱՆՑ ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐՈՒՆ ԵՒ  
ՓՈՐՉԵՐՈՒՆ , ԸՆԴ ՈՐՍ ԵՒ ՀԵՏԵՒԵԱԼՔ)

### ՀԵԾԱՆ ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ

[Հաստատուած մեկ մեղրի եւ քսան հարիւրա-  
մեղրի կամ մեկ ենտագէի եւ վեց ուռուպի ջափ  
գետնէն բարձր] :

**1. ՓՈՐՉ .** — Հեծնելով յառաջ գնացք հեծան  
հորիզոնականին վրայէն :

Հեծանին վրայ ելլելով , հեծի՛ր անոր վրայ ձիու  
վրայ հեծնալու պէս և տասնեւվեց հարիւրորդա-  
մեղրի կամ երկու ուռուպի ջափ  
հեռուն հաստատէ՛ ձեռքերդ անոր  
վրայ . փոյթ մատերդ անոր վրան  
քովէ քով և միւս մատերդ անոր  
երկու քովերը հաստատած . յե-  
տոյ վեր ա՛ռ մարմինդ , զայն  
ձեռացդ վրայ բեռնաւորած և  
զխտերդ հորիզոնական շտկու-  
թեամբ ու սրունքներդ ալ բնա-  
կան զիրքով վար կախած՝ առ-  
ջեւ նետէ՛ մարմինդ և ազդերդ ձեռացդ դաստակ-  
ներուդ դէմ բե՛ր և նստէ՛ նոյն տեղը : Յետոյ



Պատկեր 91



հանելով ձեռքերդ իրենց տեղերէն , շարունակէ՛ շարժումը մի և նոյն կանոններով (Պատկեր 91) :

Այս փորձս պէտք է մէկ դաշնակահաւոր ամառնակով կամ շափով մը կատարել . զոր օրինակ պէտք է ըսել Ֆէ՛ կերբոր մարմինդ ձեռքերուդ վրայ բեռնաւորած վեր առնես . երբ՝ երբոր նորէն նստիս հեծանին վրայ . և ասանկ մինչեւ վերջը :

**2. Փորձ .** — Հեծնելով ետ եւ գնացք հեծան գոնգահեռականին վրային :

Ե՛լ հեծանին վրայ և նստէ՛ ձիու վրայ հեծնելու ձեւով . ձեռքերդ դի՛ր երկու զիստերուդ մէջտեղ և անոնց մօտ , փոյթ մատերդ հեծանին վրայ քովէ քով , և միւս մատերդ անոր երկու քովերը հաստատած . յետոյ վեր առնելով մարմինդ ձեռացդ դաստակներու վրայ և սրունքներդ անկանկոր և ձգուած՝ սկսէ՛ դանոնք մէկ մը ետեւ մէկ մը առջեւ մղելու և վերջապէս ուժով մը ցնցուելով , մարմինդ դէպ ի ետեւ նստէ՛ , առանց ձեռքերդ իրենց տեղերէն խախտելու և անոնցմէ երեսուն երկու հարիւրորդամեղրի կամ կէս էնտաղէի չափ հեռու նստէ՛ հեծանին վրայ . անմիջապէս հանէ՛ իրենց տեղերէն ձեռքերդ



Պատկեր 92

տեղեր և անոնցմէ երեսուն երկու հարիւրորդամեղրի կամ կէս էնտաղէի չափ հեռու նստէ՛ հեծանին վրայ . անմիջապէս հանէ՛ իրենց տեղերէն ձեռքերդ

և մօտեցուր զիստերուդ , զայն անոնց մէջտեղերը հաստատելով (Պատ. 92) :

Շարունակէ՛ ասանկ միշտ ամանակի կամ չափու վրայ կատարելով սոյն շարժումս :

**3. Փորձ .** — Նիստ հեծանին վրայ , եւ կողմնակի գնացք աճոր վրային :

Այս փորձս կատարելու համար պէտք է շիտակ դիրքով նստիլ հեծանին վրայ : Սոյն կերպովս նըստելէդ ետքը երբոր ձախ կողմ պիտի ընես շարժումը , այն ատեն աջ ձեռքովդ բռնէ՛ հեծանին վրայէն աջ զիստիդ քովէն , մատերդ առջեւի կողմէն հեծանին վրայ հաստատած . իսկ ձախ ձեռքդ մարմնէդ տասնեւմեց հարիւրորդամեղրի կամ երկու ուռուպի չափ հեռու հեծանին վրայ դրած՝ նոյն պէս մատերդ առջեւի կողմէն . այս դիրքով նըստելէդ ետքը , վեր վերցո՛ւր մարմինդ աջ ձեռքիդ վրայ և զայն ձախ ձեռքիդ կողմը հրելով , անոր մօտեցո՛ւր և նստէ՛ . բե՛ր աջ ձեռքդ մարմնոյդ քով նորէն՝ և շարունակէ՛ այսպէս (Պատկեր 93) :



Պատկեր 93

Աջ կողմի վրայ ալ սոյն շարժումս կատարելու համար , պէտք է հակադարձ միջոցներով շարժիլ : Այս փորձս ալ պէտք է նմանապէս դաշնակահաւոր

ամանակով մը կատարել . այսինքն , երբ աջ կամ ձախ ձեռացդ վրայ բարձրացնես մարմինդ ըսէ՛ Մէկ : Երկ ըսէ՛ երբ նստիս նորէն հեծանին վրայ :

**4. ՓՈՐՁ .** — Կացումն եւ կողմնակի գնացք հեծանին վրայէն ձեռաց դաստակներու վրայ յեծած :

Այս փորձս կատարելու համար , պէտք է մարմնոյն ծանրութիւնը ձեռաց դաստակներու վրայ բեռնաւորած՝ մարմինը հեծանին վրայ բռնել ձեռքերը զիստերու քովերէն հեծանին վրայ հաստատած և մատունք հեծանին առջևի կողմը բռնուած , սրունք



Պատկեր 94

բնական դիրքով կախուած և ոտքերը իրար կցուած . այսպէս փոքր ինչ փորի վրայ կռթնէլէդ ետքը , երբոր շարժումը դէպ ի աջ կ'ուղեւ կատարել , իսկոյն աջ ձեռքդ տասնեւվեց հարիւրորդամեզրի կամ երկու ուռուպի շափ դէպ ի աջ տանելով , հաստատէ՛ հեծանին վրայ և մարմինդ դէպ ի հոն քշէ ու մարմնոյդ ծանրութիւնը անոր վրայ տուր . ետքը մատեցուր ձախ ձեռքդ նոյն զիստեցուր ձախ ձեռքդ նոյն զիստեցուր ձախ ձեռքդ նոյն զիստեցուր :

տիղ քով և ասանկ շարունակէ (Պատկեր 94) : Ծարժումը դէպ ի աջ կատարելու համար պէտք է հակադարձ միջոցներ գործածել :

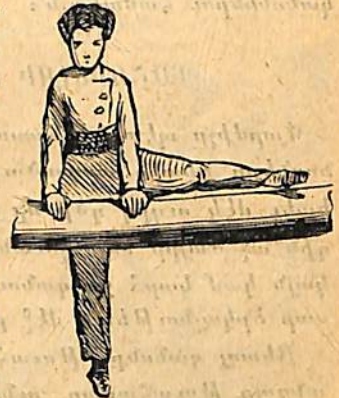
Այս փորձիս շարժումներն ալ ինչպէս միւսներունը , պէտք են չափուած ըլլալ մէկ դաշնակեալ ա-

մանակով մը . օրինակի համար աջ ձեռքը տեղափոխելու ատեն ըսելու է Մէկ և ձախ ձեռքը մարմնոյ մօտեցուցած ատեն Երկ ըսելու է :

**ՀԵԾԱՆԻՆ ԻՉՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊԵՐ**

**1. ՓՈՐՁ .** — Էջք հեծնայով կատարուած փորձերու :

Վերի առաջին կամ երկրորդ փորձերը աւարտէն ետքը , երբ ուղուի վար իջնել ձախ կողմէն , երկու ձեռացդ մատերը հեծանին աջ կողմը հաստատէ՛ աջ զիստիդ քովէն ութն հարիւրորդամեզրի կամ մէկ ուռուպի շափ իրարմէ բաց . յետոյ վեր ա՛ռ մարմինդ , անցուր աջ սրունքդ հեծանին վրայ



Պատկեր 95

յէն առանց ձախ սրունքիդ և մարմնոյդ ուղղածիդ դիրքը աւերելու և երեսը աջ կողմ դարձուր . վար ա՛ռ նոյն աջ ոտքդ և միւսին քով կախելէդ ետքը , թեւերըդ ծալլելով աստիճանաբար վար կախուէ հեծանէն՝ ձեռացդ միջոցաւ և յատրէ գետին (Պատկեր 95) :

Այլ կողմէն ալ վար իջնելու համար հակադարձ միջոցներ գործածելու է :

**2. ՓՈՐՁ .** — Էջք ոտքի վրայ կատարուած փորձերու :

Սոյն փորձիս կանոններն տե՛ս Ոստիկան Ի Խնարհ զԼսուն մէջ 47երորդ երեսին վրայ :

**3. ՓՈՐՁ .** — Էջք նստելով կատարուած փորձերու :

Նոյնպէս վերի երրորդ փորձը աւարտելէն ետքը , երբ ուզուի վար իջնել՝ երկու ձեռքերդ զիստերուդ քովէն հեծանին վրայ դի՛ր մատերդ առջեւի կողմէն անոր վրայ հաստատելով և թեւոց ու սրունիցդ մէկ ցնցում մը տալով , նետուէ՛ գետին ոստմամբ բոլոր կանոններու համաձայն :

### ՔԱՇՈՒՆԵԼՈՒ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ

Վարժիչը պէտք է հասակի կարգաւ շարէ ուսանողները գետին տարածուած շուանէն երեք քայլ ետեւ մէկ ուղիղ գծի մը վրայ . այնպէս որ , կարգին աջ ծայրը նոյն շուանին աջ ծայրէն աւելի երկայն կամ կարճ չը գտնուի . այլ ճիշդ անոր հաւասար երկայնութեան մէջ ըլլայ :

Յետոյ զանոնք թուահամարով որոշելէ ետքը , անդոյգ թուահամար ունեցողները պէտք է երկու քայլ առաջ բերէ . վերջէն զոյգ թուահամար ունեցողներն ալ , իրենց ձախ կողմերնին դարձնելով իրարու ետեւ կեցնելէ ետքը , պէտք է բախցնէ սոյն զուգաթիւներու խումբը և շուանին ձախ ծայրին առջեւէն անցունելով , անոր միւս կողմը , պէտք

է բերէ կեցնէ շուանին անդիւ կողմը . երեսին անոր դարձուցած և սոյն խումբին ամենէն ետեւի ուսանողը շուանին ծայրին ճիշդ քովը կայնեցնելով . այսպէս զուգաթիւներն շուանին մէկ կողմը մինչեւ անոր կէսը և անզուգաթիւները շուանին ասդիւ կողմը անոր միւս կէսը , մեծ անջատումներով իրարմէ հեռացուցած ամբողջ շուանին երկայնութեամբը շարելէ ետքը , վարժիչը պէտք է ըսէ .

1. ԲՈՒՆԵՑԷՅԻ ՉՈՒՍՆԸ .
2. Մըզում .
3. ԴԻՐԻ Ա՛Ռ .
4. ՄԿՄԷ՛ .
5. ԴԱԴՐԷ՛ .

Երբոր վարժիչը առաջին հրահանգը տայ , ծուլով շուանէն բռնեցէ՛ք երկու ձեռքով :



Պատկեր 96

Իսկ միւս ԴԷ՛՛ ա՛ռ հրահանգին ալ ձախ կողմերուդ վրայ դառնալով , կեցէ՛ք ձախ ոտքերնիդ ետեւ դնելով :

Մէկ՝ հրահանդին ալ սկսեցէ՛ք զուգաշարժ և առանց ցնցումներու և սասանելու դիմացինը՝ քաշել շուանը դիմացէ դիմաց միասին շարժմամբ :

Խմբեակին անզուգաթիւ և զուգաթիւ մասը , այսպէս , պէտք են ջանալ զիրար քաշելու և իրենց տեղէն ասդին ձգձգելու մինչեւ որ Դադրէ ըսէ վարժիչը (Պատկեր 96) :

Այս հրահանգին երկու մրցող կողմերը , անմիջապէս պէտք են նուազեցնել քաշելու զօրութիւնը և դադրեցնելով ճիգը՝ կենալու են :

**ՈՍՏՈՒՄՆ Ի ԽՈՆԱՐՀ ԴԵՊ Ի ԵՏԵՒ ԵՐԿՈՒ  
ՉԵՌՕՔ ԳԵՏԻՆ ՅԵՆԼՈՎ**

Ե՛լ կեցի՛ր միջակ բարձրութիւն ունեցող տախտակի բարձրաւանդակի մը վրայ սպասէ վարժիչին ըսելուն :

1. Մուշտոյթիւն .

2. ՈՍՏՈՒՄՆ Ի ԽՈՆԱՐՀ ԴԵՊ Ի ԵՏԵՒ .

Երկրորդ ազդարարութիւնը երրոր վարժիչը արտասանէ , Մէկ ըսելով , ոտիցդ սրանկիւնածեւ բացուածքը գոցէ և կեցիր . վեր ա՛ռ կրունկներդ և ոտիցդ ծայրերուն վրայ կեցիր . ծալլէ՛ սրունքներդ մարմինդ կծկելով և մարմնոյդ վերին մասը առջեւ հակելով կեցիր . այսպէս ծռած՝ բարձրաւանդակին եզերքներէն բռնէ՛ . յետոյ առանց ձեռքերդ



Պատկեր 97

շարժելու , մարմնոյդ ծանրութիւնը ոտիցդ ծայրերուն վրայ տուր , անոնց վրայ բարձրացնելով մար-

մինդ . յետոյ երկ ըսելով , կրկնէ՛ նոյն շարժումը . վերջը երբ ըսելով , սոյն շարժումը նորէն կրկնէ՛ և անմիջապէս սրունքներդ ինչպէս նաեւ բոլոր մարմինդ ետեւ նետելով , զայն դէպ ի ետեւ երկնցուրթող տո՛ւր բարձրաւանդակը և անոր ետեւէն ինչպիսի գետին ոտիցդ ծայրերուն վրայ , ծալլէ սրունքներդ և մարմնոյդ վերին մասը առջեւ հակէ թեւերդ պարզելով օդին մէջ (Պատկեր 98) :



Պատկեր 98

1. ՓՈՐՉ . — Ոստումն ի լայնօքիսն գաւազանի մը միջոցաւ :

Չեռացդ երեսի կողմը ետեւ դարձուած՝ դաւազանը հորիզոնական դիրքով բռնէ՛ կուրծքիդ դէմ , ձախ թեւդ ծալած և աջ թեւդ ալ քիչ շատ երկրնցուցած աջ կողմ . դիտելով որ դաւազանին ձախ ծայրը ձախ ձեռքովդ զայն բռնած տեղէն մէկ մեղրի , կամ մէկուկէս էնտաղէի չափ հեռու գտնուի :

Այս դիրքս առած կենալէդ ետքը , մէկ երկու քայլ առաջ վազելով , ձախ ձեռքդ վար ուղղելով դաւազանին ուղղածից դիրք մը տո՛ւր և ձախ կողմից գետին հաստատէ անոր նոյն ծայրը՝ ձեռքերդ առանց տեղափոխելու դաւազանին վրայէն :

Չախ ոտքիդ վրայ ուժգնակի ցընցում մը տո՛ւր և և առջեւ նետէ՛ մարմինդ , ձեռացդ վրայ տալով ծանրութիւնը և փոքր ինչ դէպ ի ձախ կողմ դարձած ցատքէ՛ քիչ շատ հորիզոնական դիրք մը առնելով և հեռուն ինկիր գետին աւանդեալ կանոնաց

համեմատ ծալելով սրունքներդ եւայն :

Սոյն փորձս կը կատարուի նաեւ աջ կողմէն գաւազանին վրայ մարմինը դարձնելով ալ :

Այս պարագայիս մէջ, աջ ձեռքդ պէտք է վարը գտնուի և ձախը անկէց վեր, ուստի և գաւազանին աջ ծայրը գետին դրուելով ցնցումն ալ ալ ոտքին միջոցաւ կատարելու է :

Երբ ուսանողք լաւ մը վարժուին սոյն փորձիս, վարժիչը պէտք է որ, աւելի ընդարձակ սահմանի վրայ ցատքել տայ ուսանողին . միշտ կանոններն մի և նոյնն ըլլալով . միմիայն սա տարբերութեամբ, որ ուսանողք պէտք են գաւազանին աւելի վերէն բռնել, ցատքուելիք սահմանին ընդարձակութեան համեմատ և աւելի հեռուէն և աւելի արագ վազելով, ցնցումն ալ առաւել ուժգին և սաստիկ ուժով մը կատարել :

2. ՓՈՐՉ . — Ոստումն ի վեր եւ ի խոնարհ :



Պատկեր 99

Այս փորձս ալ վերի Ոստումն է լայնութիւն փորձին կանոններովն կը հաստատուի, միայն սա տարբերութեամբ որ, աջ կամ ձախ սրունքին և թեւին միջոցաւ դէպ առջեւ կատարուելիք ցնցումը դէպ ի վեր կատարուելով, մարմնոյն ստորին մասը ճիշդ գլխուն հաւասար

բարձրութեամբ վեր նետելու է : Այսպէս մարմինդ վեր ցատքեցնելէդ ետքը, սոյն բարձրութեան մէջէն ցատքէ՛ վար՝ բաւական հեռուն, ոտման ամէն կանոնաց համաձայն (Պատ. 99) :

Վարժիչը նախ և առաջ քիչ բարձրութեամբ միայն պէտք է ցատքել տայ ուսանողը և ապա տակաւ առ տակաւ պէտք է աւելցնէ մարմնոյն բարձրացումը :

3. ՓՈՐՉ . — Ոստումն ի լայնութիւն ի վեր եւ ի խոնարհ :

Այս ոտման փորձս, վերի Ոստումն է լայնութիւն և ոստումն է վեր փորձերու կանոններովն կը կատարուի :

ՓՍՅՏԵԱՅ ՍՍՆԴՈՒՂ ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ

1. ՓՈՐՉ . — Աջ կամ ձախ կողմ գնացք հարիզոնական սանդղին իւրաքանչիւր աստիճաններէն կախուելով :

Հորիզոնական սանդղին երկու ծայրերէն միոյն տակ կեցի՛ր այն դիրքով որ, անոր աջ ծայրը աջ կողմդ իյնայ . յետոյ երկնցո՛ւր թեւերդ և վեր նետուելով բռնէ՛ սանդղին աստիճաններէն երկուքը, մէջ տեղէն մէկ աստիճան բաց թողլով, և արմուկներդ կտրելով մարմինդ վեր քոյէ և գլուխդ մօտեցո՛ւր սանդղին . այսպէս կախուէ՛ սրունքներուդ իրար միացուցած և չիտակ վար կախուած :

Այս դիրքիդ մէջ կենալէդ ետքը, ձախ ձեռքդ իւր տեղէն հանելով, ասդին բե՛ր և պարագ թող-



Պատկեր 100

ուած աստիճանէն բռնէ՛ .  
 յետոյ աջ ձեռքով ալ ան-  
 միջապէս անդիւի աստիճա-  
 նէն բռնէ եւ շարունակէ՛ ա-  
 սանկ մինչեւ որ սանդղին  
 անդիւի ծայրը հասնիս .  
 այսպէս սանդղին նոյն ծայ-  
 րը հասնելէդ ետքը , նո-  
 րէն ետ դարձի՛ր դէպ ի  
 ձախ մի և նոյն կանոնաց  
 կիրառութեամբ (Պտ. 100) :  
 Երբ լմննայ փորձը , թե-  
 ւերուդ կոտրուածքը բա-  
 նալով , վար կախուէ շի-  
 տակ թեւերով . երկու

ձեռքդ մէկէն թող տալով ինկի՛ր գետին աւանդ-  
 եալ կանոնաց համեմատ :

**2. ՓՈՐՁ.** — Դեպ յառաջ գնացք հորիզոնա-  
 կան սանդղին իւրաքանչիւր աշտիճաններէն կախ-  
 ուելով եւ նոյն կերպով դարձ յետս :

Սանդղին երկու ծայրերէն միոյն տակ կեցի՛ր  
 այն դիրքով որ , սանդղին բոլոր երկայնութիւնը  
 կարենաս տեսնել գլխուդ վերեւ , յետոյ վեր նետ-  
 ուելով երկու ձեռք սկիզբի աստիճանէն բռնէ՛ և  
 կախուէ՛ վար արմուկներդ կոտրած բռնելով , սրունք-  
 ներդ շիտակ երկնցուցած և իրարու կցած և ոտիցդ  
 ծայրերը վար դարձուցած . այսպէս կախուելէդ ետ-  
 քը , ձեռքերդ փոփոխակի իրենց տեղերէն արձա-

կելով , անմիջապէս անդիւի աստիճանէն բռնէ երկու  
 ձեռքերովդ . այսպէս աստիճանէ աստիճան տեղա-  
 փոխուելով շարունակէ՛ դէպ առաջ գնացքը մինչեւ  
 որ , սանդղին միւս ծայրը հասնիս :

Երբ ա՛լ սանդղին ծայրը հասնիս , արմուկներուդ  
 կոտրուածքը շտկելով բոլորովին վար կախուէ՛ . յե-  
 տոյ երկու ձեռքերդ մէկէն թող տո՛ւր և անդին  
 աւանդուած կանոններովն ցատքէ՛ գետին :

Այս փորձը դէպ ի ետեւ ալ կատարելու համար  
 պէտք է սանդղին երկու ծայրերէն միոյն տակ կե-  
 նալ ա՛յն դիրքով որ , բոլոր սանդղին երկայնութիւ-  
 նը ետեւդ ունենաս . յետոյ վերողբեալ կերպով կախ-  
 ուելէդ ետքը , ձեռքերդ յաջորդաբար ետեւ երկըն-  
 ցո՛ւր և անմիջապէս ետեւի աստիճանէն բռնէ . և  
 ասանկ շարունակելով հասի՛ր մինչեւ անոր միւս  
 ծայրը :

**3. ՓՈՐՁ.** — ցաջ եւ ի ձախ գնացք երկու ձե-  
 ուօր սանդղին մէկ կողէն միայն կախուելով :

Սանդղին երկու ծայրերէն միոյն տակ կեցի՛ր ա՛յն  
 դիրքով որ , անոր բոլոր երկայնութիւնը ձախ կողմդ  
 իյնայ . վեր երկնցո՛ւր թեւերդ , դանձնք ուսերուդ  
 շափ իրարմէ բանալով . յետոյ վեր նետուելով բռնէ՛  
 սանդղին մի և նոյն կողէն երկու ձեռքով , առանց  
 թեւերուդ սոյն որոշեալ բացուածքը աւրելու . վեր  
 քաջէ՛ մարմինդ արմուկներդ կոտրելով և գլուխդ  
 մօտեցո՛ւր սանդղին նոյն կողին . այսպէս կախուէ՛  
 սրունքներդ իրարու քով և շիտակ վար կախած և  
 ոտիցդ ծայրերը վար դարձուցած : Յետոյ աջ ձեռքդ

բե՛ր ճախին քով և բռնէ՛ սանդղին . դարձեալ նոյն կողէն . իսկոյն ճախ ձեռքդ ալ տեղափոխելով , երեսուներեք հարիւրամեդրի կամ կէս էնտաղէի չափ հեռուէն բռնէ սանդղին սոյն կողը . վերջը նորէն աջ ձեռքդ ճախին քով բե՛ր և ասանկ շարունակէ՛ մինչեւ որ սանդղին միւս ծայրը հասնիս , առանց աւերելու թեւերուդ կօր ձեւը և սրունիցդ շտկութիւնը :

Ետքը սկսէ՛ աջ կողմ ուղղուել մի և նոյն կանոններով և հակադարձ միջոցներով : Երբ փորձը լմընայ երկու ձեռքերդ մէկէն թող տօ՛ւր և ինկի՛ր դետին անդին ցուցուած կանոններու համաձայն :

4. ՓՈՐՉ. — Դեպ ի յառաջ գնացք երկու մեռօքով սանդղին երկու կողերէն կախուելով :



Պատկեր 101

Կեցի՛ր սանդղին երկու ծայրերէն միոյն տակ ա՛յն դիրքով որ , անոր բոլոր երկայնքը կարենաս տեսնել առջեւդ՝ զլիսուդ վերեւ . յետոյ երկու ձեռք բռնէ՛ նոյն սանդղին երկու կողերէն և վերագրեալ դիրքով կախուէ՛ :

Վերջը սկսէ՛ առաջ ուղղուել , երկու ձեռքերդ դէպ ի յառաջ փոփոխակի տեղափոխելով սանդղին կողերուն վրայէն , առանց

մարմինդ տատանելու կամ ճօճելու (Պատկեր 101) :

Երբ սանդղին միւս ծայրը հասնիս , ցատքէ՛ դետին ըստ աւանդեալ կանոնաց :

5. ՓՈՐՉ. — Դեպ ի ետեւ գնացք երկու մեռօք սանդղին երկու կողերէն կախուելով :

Վերի 4 դր. փորձին համար առած դիրքովդ կախուէ՛ սանդղէն , այնպէս որ , անոր բոլոր երկայնութիւնը ետիդ մնայ . իսկոյն սկսէ՛ ետեւ դիմել երկու ձեռքերդ իրարու ետեւէ արձակելով սանդղին կողերուն վրայէն և աւելի ետեւէն բռնելով . և երբ միւս ծայրը հասնիս , ցատքէ՛ վար ըստ աւանդեալ կանոնաց :

6. ՓՈՐՉ. — Աջ կողմէն դեպ ի մալս եւ մախէն աջ կողմ գրկագնացք երկու մեռօք սանդղուդէն կախուելով :

Սանդուղին ծայրերէն միոյն տակ կեցի՛ր , ա՛յն դիրքով որ , անոր բոլոր երկայնութիւնը ճախ կողմդ ինչայ . և թեւերդ վեր երկնցնելով , որչափ որ կըրնաս , բա՛ց իրարմէ և վեր նետուելով , առանց թեւերուդ բացուածքը աւերելու , բռնէ՛ սանդղին աստիճաններէն :

Յետոյ մարմնոյդ ծանրութիւնը ճախ ձեռքիդ վրայ տուած , արձակէ՛ աջ ձեռքդ իւր տեղէն եւ մարմինդ ճախ կողմ հրելով , դարձի՛ր ետեւի կողմդ՝ ճախ թեւիդ վրայ ոլորուելով . իսկ աջ ձեռքդ ալ , աջ սրունքիդ քովէն քսուելով մը անցունելով , օդին մէջ կիսաշրջան մը ընել տուր անոր եւ կրցածիդ

չափ երկնցներով, սանդղին ամենէն հեռաւոր աստիճանէն բռնէ : Անմիջապէս ձախ ձեռքիդ ալ նոյն շարժումը տալով, շարունակէ՛ գրկաւ յառաջ երթալ մինչեւ սանդղին միւս ծայրը :

**ՈՒՂՂԱԶԻԳ՝ ՈՂՈՐԿ ՊԱՐԱՆՆԵՐ**

**1. ՓՈՐՁ.** — Միայն ձեռաց միջոցաւ ելք եւ հըք երկու պարաններու վրայէն :

Երկու կողման պարանները երկու ձեռքով բռնելով, վեր քաշուէ՛ ճիգ մը ընելով ձեռացդ դաստակներու վրայ փոփոխակի եւ զանոնք դէպ ի վեր տեղափոխելով, սրունքներդ իրար կցած եւ զանոնք փոքր ինչ առջեւ երկնցներով :

Յետոյ մի եւ նոյն կանոններով սկսէ՛ վար իջնելու :

Այս փորձս դէպ ի վեր ոստումով կամ ցնցումով մ'ալ կրնայ կատարուիլ :

**2. ՓՈՐՁ.** — Ելք եւ հըք պարանին վրայէն գայն գիստին կամ ոտքին տակէն վեր առած անոր վրայ յենլով :

Երկու ձեռք չուանին կրցածիդ չափ բարձրէն բռնելով կախուէ՛ : Յետոյ թող տո՛ւր ձախ ձեռքդ եւ գայն ձախ գիստիդ դուրսի կողմէն, անոր տակը անցունելով, բռնէ վար կախուած չուանէն, վեր ա՛ռ ձեռքդ ալին քով, չուանը ձեռքիդ մէջ սահեցնելով եւ նոյն ձախ ձեռքիդ մատերը բանալով, եւ իսկոյն չուանին միւս մասն ալ բռնէ՛ աջ ձեռքիդ քիչ մը վարէն :

կրնաս նաեւ անմիջապէս աջ ձեռքովդ չուանին երկու մասերն ալ, ձախ ձեռքիդ տակէն բռնելու . ա-



ւելի մեծ հաստատուութիւն մը ունենալու համար չուանին վրայ . այն ատեն, ամբողջ մարմնոյդ ծանրութիւնը ձախ դիստիդ միջոցաւ՝ չուանին վրայ տուր եւ նստէ, միւս սրունքդ ալ մի եւ նոյն դիրքի մէջ բռնելով, (Պատկեր 102) :

Այս փորձս կրնայ կատարուիլ նաեւ հետեւեալ կերպով :

Փոխանակ չուանը ձախ Պատկ. 102 դիստիդ տակէն անցունելու, ձախ ոտքիդ ունին



տակէն անցո՛ւր գայն, վեր առնելով Պատկ. 103 նոյն ոտքդ եւ վերողքեալ եղանակաւ ձախ ձեռքիդ միջոցաւ, չուանը վեր՝ աջ ձեռքիդ քով հանելով . յետոյ նոյն վեր ծալլուած ոտքդ նորէն վար երկնցո՛ւր, չուանը ձախ ձեռքիդ մէջէն սահեցնելով . այն ատեն, տո՛ւր մարմնոյդ ծանրութիւնը չուանին վրայ ձախ ոտքիդ միջոցաւը եւ անոր վրայ կոխէ՛ . սրունքներդ ձգտուած եւ մարմնիդ ուղղածիդ դիրքի մէջ բռնած ( Պատկեր 103 ) :

Այս հրահանգս կրնաս նաեւ աջ դիստի եւ աջ ոտքի միջոցաւն ալ կատարել՝ մի եւ նոյն կանոններով :

Իսկ սոյն ուղղածիդ ողորկ պարաններու վրայէն



ել և էջը սկսելու համար նախ աջ ձեռքը չուանին ամենէն բարձրէն բռնելով, մարմնոյդ ծանրութիւնը նոյն ձեռքիդ վրայ տուր և առանց մարմնոյդ դիրքը փոխելու վեր քաշէ՛ մարմինդ և ձախ ձեռքը չուանին վեր առնուած մասը առանց թող տալու, դայն վեր՝ աջին մօտեցուր. չուանը զիստիդ կամ ոտքիդ տակէն սահեցնելով և նոյն ձեռքովդ աջ ձեռքիդ տակէն բռնէ չուանին երկու մասն ալ. այն ատեն, նստէ՛ չուանին վրայ միշտ մարմնոյդ դիրքը առանց աւրելու. և քիչ մը հանդիստ առնելէդ ետքը, շարունակէ մի և նոյն շարժումները, մինչեւ որ չուանին դադաթը հասնիս :

Վար իջնելն ալ մի և նոյն կանոններով և հակադարձ միջոցներով կըլայ :

### ՀԵԾԱՆ ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ

[ Դասակարգ երկրորդ ]

**1. ՓՈՐՁ .** — Հեծան հորիզոնականին վրայ հեծած յառաջ եւ ետեւ գնացք մեռաց վրայ քայլելով :

Ե՛լ հեծանին վրայ և հեծի՛ր ձիւ վրայ հեծնալու պէս. դի՛ր ձեռքերդ հոն. մատերդ անոր դուրսի երկու կողմերը և փոյթ մատերդ անոր վրայ քովէ քով հաստատելով. վեր ա՛ռ մարմինդ ձեռացդ վրայ, զիստերդ հորիզոնական շակութեամբ և սրունքներդ հեծանին երկու կողերէն վար կախուած բռնելով :

Այսպէս առանց նստելու հեծանին վրայ, աջ

ձեռքդ տասնեւութն հարիւրորդամեդրի կամ երկու ուռուպի չափ յառաջ տա՛ր հեծանին վրայ. յետոյ, նոյնպէս ձախ ձեռքդ ալ իր տեղէն հանէ՛ և աջ ձեռքէդ տասնեւութն հարիւրորդամեդրի կամ երկու ուռուպի չափ անդին հեծանին վրայ դի՛ր. առանց ամենեւին նստելու հեծանին վրայ կամ մարմնոյդ դիրքը փոխելու. ասանկ շարունակէ՛ մինչեւ հեծանին ծայրը :

Իսկ դէպ ի ետեւ երթալու համար գործածուելիք կանոններն մի եւ նոյն են :

**2. ՓՈՐՁ .** — Հեծանին վրայ ոտքի կեցած յետս դարձում :

Հեծանին վրայ ոտքի կեցած, սկսէ՛ կամաց կամաց և յաջորդական շարժմամբ ոտքերդ քիչ քիչ դէպ ի ձախ (կամ աջ) կողմ դարձնելով, հաստատել զանոնք հեծանին վրայ, և մարմինդ ասանկով ետեւի կողմ շրջել, առանց առաջ կամ ետեւ տեղափոխելու զանոնք անոր վրայէն :

Այս փորձիս միջոցին, մարմնոյ հաւասարակշռութիւնը չը կորսնցնելու համար, պէտք է հարկ եղած դիրքն ու շարժումները տալ թեւերու :

**3. ՓՈՐՁ .** — Հեծան հորիզոնականին վրայ քայլելու, ոտքի կենալու, հեծնալու եւ նորէն ոտքի կենալու փորձեր :

Վերը աւանդուած կանոնաց համեմատ, հաւասարակշռութեամբ կեցի՛ր ոտքի՛ հեծանին վրայ և սկսէ առաջ քայլելու. կանդ ա՛ռ և ետեւ մնացած ոտքիդ ունին ներքին կողմը բե՛ր, միւս ոտքիդ կրունկին

դէմ' և անոր մօտ հեծանին վրայ հաստատէ' և կամաց կամաց մարմնոյդ ստորին մասերը ծալլելով և վերին մասն ալ առջև հակելով, դի'ր ձեռքերդ հե-



Պատկեր 104

ծանին վրայ ոտիցդ մօտը և ձեռացդ մատերն ալ հեծանին երկու կողմերը հաստատած . այս դիրքով կենալէդ ետքը , մարմնոյդ բոլոր ծանրութիւնը ձեռացդ դաստակներուն վրայ տո'ւր և գլուխդ քիչ մը առջև երկնցուր . յետոյ թո'ղ որ ոտքերդ կամաց կամաց և միասին շարժ-

մամբ հեծանին վրայէն սահելով , անոր երկու կողմէն վար կախուին . ասանկով , հեծի'ր հեծանին վրայ : Ետքը նորէն ձեռքերդ հեծանին վրայ դի'ր , ղիստերուդ մէջտեղէն և անոնց մօտէն . և մարմինդ ալ անոր վրայ բարձրացո'ւր առանց նստելու հեծանին վրայ . մէկ , երկու անգամ օրէ' սրունքներդ և մարմնոյդ ստորին մասերը վեր կծկելով , ետեւի կողմէն վեր ա'ռ ոտքերդ և դի'ր նորէն զանոնք հեծանին վրայ՝ վերոգրեալ դիրքով և սկսէ' կամաց , կամաց շիտակ' ոտքի վրայ կայնիլ :

**ԲԱՐՁՐԱՒԱՆԴԱԿ**

**1. ՓՈՐՉ .** — Բազկաց միջոցաւ ելք ի բարձրաւնդակ :

Երեսդ բարձրաւնդակին դարձուցած , անոր տակ կեցի'ր և վեր նետուելով , բռնէ' անոր եզերքի երկաթեայ ձողէն երկու ձեռօք . յետոյ բարձրաւն-

դակին վրայ հաստատէ' ձեռքերդ , փոյթ մատերդ անոր տակէն հաստատելով . ետքը բազուկներու ճգամբ մը քաշուէ' և ետեւէ ետեւ երկու բազուկներդ անոր վրայ հաստատէ : Յետոյ իսկոյն ձեռքերդ բարձրաւնդակին վրայէն դէպ ի աջ և ձախ քշելով , իրարմէ բաժնէ զանոնք և մատերդ բացած՝ բարձրաւնդակին վրայ հաստատէ ձեռքերդ . ետքը ճիգ մը ընելով ձեռացդ դաստակներու վրայ , աւելի վեր քաշուէ' և անոնց վրայ բարձրացուցած բռնէ մարմինդ . վեր կծկելով մարմնոյդ ստորին մասը , ծունկերդ դի'ր բարձրաւնդակին վրայ և ոտքերդ ետեւէ ետեւ վեր առնելով , հաստատէ' հոն և ոտքի վրայ ել կեցի'ր բարձրաւնդակին վրայ :

**2 ՓՈՐՉ .** — Ելք ի բարձրաւնդակ մարմնոյ բաւալմամբ մը :

Կռնակդ բարձրաւնդակին դարձուցած , կեցի'ր անոր տակ . վեր նետուէ' և բռնէ անոր եզերքի երկաթայ ձողէն երկու ձեռքով . յետոյ բռնէ բարձրաւնդակէն նայնալէս երկու ձեռօք . ճիգ մը ըրէ բազկացդ վրայ և վեր քաշուելով ետեւ նետէ' զլուխդ և առաջինէն վեր ա'ռ սրունքներդ անկոր . անանկ որ , ոտքերդ իրենց կախուած տեղէն սկըսեալ օդուն մէջ շրջան մը ընելով , բարձրաւնդակին վրայ գան հանգչին սրունքներդ :

Այս դիրքով բարձրաւնդակին վրայ հաստատուելէդ ետքը , ձեռքերդ յաջորդաբար արձակէ' իրենց տեղերէն և մատերդ բանալով՝ դի'ր բարձրաւնդակին եզերաց վրայ և դէպի ետեւ քշուելով , շտկէ'

մարմինդ վար կախուելով և ոտքի վրայ ինկիր գե-  
տին :

**Յ. ՓՈՐՉ.** — Փոփոխակի երկու. ձեռաց դաս-  
տակներու միջոցաւ. էյք բարձրաւանդակին իրայ :

Երեսդ բարձրաւանդակին դարձուցած, կախուէ՛  
անկէց և բազուկներու ճգամբ մը վեր քաշուէ ու  
աջ ձեռքդ բանալով, դիր բարձրաւանդակին վրայ  
մատերդ դէպի ձախ կողմդ ուղղուած և նոյն ար-  
մուկդ վեր տնկած, ձախ թեւդ ալ անշարժ պահե-  
լով :

Այս դիրքս առնելէդ ետքը, անմիջապէս ձախ  
ձեռքդ ալ նոյնպէս բանալով, դի՛ր բարձրաւանդակ-  
ին վրայ, մատերդ դէպի աջ կողմդ ուղղած և նոյն  
արմուկդ վեր տնկած. յետոյ, իսկոյն մարմնոյդ վե-  
րին մասը բարձրաւանդակին վրայէն առջեւ երկըն-  
ցունելով, վեր բարձրացիր երկու թեւերուդ վրայ,  
զանոնք բոլորովին բանալով անկոր, անմիջապէս  
սրունիցդ մէկ դէպի ետեւ ճօճում մը տալով, վեր  
նետուէ առանց բարձրաւանդակը ձգելու և ծունկե-  
րդ հաստատէ՛ անոր վրայ. յետոյ, քիչ մ'ալ վեր  
նետուելով, ոտքերդ անոր վրայ հաստատէ՛ և ել ոտ-  
քի կեցի՛ր բարձրաւանդակին վրայ :

**Կ. ՓՈՐՉ.** — Եյք բարձրաւանդակին վրայ եր-  
կու սրունից մին անոր վրայ անցունելով :

Երեսդ բարձրաւանդակին դարձուցած, կախուէ՛  
անկէց, ինչպէս ցուցուած է վերի փորձին մէջ, յե-  
տոյ մարմինդ դէպի աջ կողմ քշելով, վեր քաշէ՛

մարմինդ և ձախ ոտքդ բարձրաւանդակին վրայէն  
վեր բարձրացնելով, անցո՛ւր զայն անոր վրայ. և  
նոյն ծնկանդ ներքեւի կող-  
մը անոր վրայ հեծցնելով,  
զայն բարձից թումբին մի-  
ջոցաւ հաստատէ հոն. ետ-  
քը, անմիջապէս բազուկ-  
ներդ հաստատէ՛ բարձրա-  
ւանդակին վրայ՝ առանց  
ձեռքերդ անկէց արձակե-  
լու. ջանալով ալ սրունքդ  
անկոր և ուղղահայեաց վար  
կախուած բռնելու :



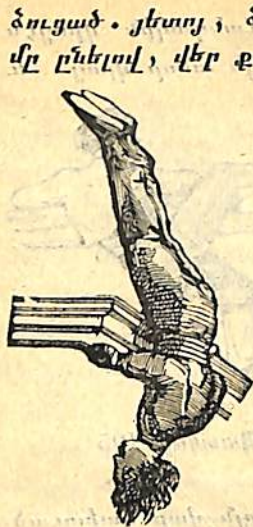
Պատկեր 105

Այս դիրքով կենալէ՛ ետքը, նոյն վար կախուած  
աջ սրունքդ առջեւ մղէ՛. յետոյ, ուժով մը ետեւ  
քշէ զայն և սոյն դիրքի մէջ պահէ մինչեւ վերջը՝  
մարմինը բարձրաւանդակին վրայ հաստատուն բըռ-  
նելու համար. նոյնպէս պետք է բազուկներուդ և  
եւ ձախ սրունքիդ վրայ ճիգ մը բնել անդադար  
(Պատկեր 105) :

Յետոյ մարմինդ դէպի աջ դի քիչ մ'ալ հակելով,  
վեր ա՛ռ աջ սրունքդ և միւսին քով մտեցո՛ւր ու  
բարձրաւանդակին վրայ ել, կեցի՛ր ոտքի :

**Յ. ՓՈՐՉ.** — Բարձրաւանդակի ձողին միջոցաւ  
էյք ի նոյն մարմնոյ բաւալմամբ մը :

Կանակդ բարձրաւանդակին դարձուցած, կեցի՛ր  
անոր տակը և կախուէ՛ անոր եզերքի երկաթէ՛ ձո-  
ղէն՝ երկու ձեռքով՝ մատանց կողմը առջեւ դար-



Պատկեր 106

ձուցած . յետոյ , ձեռացող դաստակներուն վրայ ճիշդ մը ընելով , վեր քաշէ մարմինը և ոտքերդ վեր արնկել սկսէ սրունքներդ բարձրաւանդակին վրայ հանելու համար : Սոյն դրեցս մէջ կեցի՛ր այսպէս գլխիվայր կախուելով՝ երկաթէ ձողէն արմուկներուդ ծալուածքը բանալով , մարմինդ աւելի վեր մղէ՛ և որչափ կրնաս , ոտքերդ անդին երկնցնելով՝ փորդ դի՛ր բարձրաւանդակին վրայ և ձեռքերդ արձակելով երկաթէ ձողին վրայէն , հաստատէ զանոնք բարձրաւանդակին վրայ և ոտքերդ հոն դնելով , ե՛լ ոտքի կեցի՛ր բարձրաւանդակին վրայ :

**ԲԱՐՉՐԱՒԱՆԴԱԿԷՆ ԻՋՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊԵՐ**

**1. ՓՈՐՉ .** — Էջը բազկաց վրայ յեցով :

Նստէ՛ բարձրաւանդակին եզերքը , սրունքներդ անոր առջևի կողմէն վար կախած և դառնալով փոխիդ վրայ՝ կռթնէ՛ բարձրաւանդակին և առանց խօզ տալու զայն , կամաց կամաց սկսէ՛ վար սա՛հիլ և բազուկներդ բարձրաւանդակին երկայնութեամբը հաստատած , մարմնոյդ ծանրութիւնը անոնց վրայ տուր . ետքը կամաց կամաց բա՛ց թեւերուդ ծալուածքը և մարմինդ վար կախէ բարձրաւանդակին ետեւի կողմէն ու ցատքէ՛ գետին :

**2. ՓՈՐՉ .** — Դեպ ի յառաջ քաւայմամբ մը

էջը բարձրաւանդակին երկաթի ձողին միջոցաւ : Բարձրաւանդակին վրայ փորդ հաստատելով , գլուխդ յառաջ երկնցուցած կեցիր . բռնէ երկաթէ ձողէն , մասերդ առջևի կողմէն հաստատելով և սրունքներդ ծալելով դէպ ի գիստ՝ մարմինդ դէպ ի առջևի կողմ շտկէ՛ . բա՛ց թեւերուդ ծալուածքը և ցատքէ՛ գետին :

**3. ՓՈՐՉ .** — Դեպ ի յառաջ քաւայմամբ մը էջը բարձրաւանդակին միջոցաւ :

Այս փորձս վերինին քիչ շատ նմանելով , զրեթէ անոր կանոնացն համեմատ կը կատարուի :

Աս է միայն տարբերութիւնը , որ պէտք է ձեռքերը փոխանակ երկաթէ ձողին վրայ հաստատելու , բարձրաւանդակին եզերաց վրայ հաստատել՝ մատերը բացուած անոր վրայ պարզած դնելով :

**4. ՓՈՐՉ .** — ցետսերեակի էջը բարձրաւանդակին ձեռաց միջոցաւ գլխիվայր կախուելով :

Կոնակի վրայ դառնալով բարձրաւանդակին վրայ հաստատէ մարմինդ հոն , և մարմնոյդ երկուքովէն՝ բռնէ՛ բարձրաւանդակին եզերքներէն երկու ձեռքով :

Յետոյ ոտքերդ և գլուխդ երկու կողմէն վար կախելով , բոլոր մարմնոյդ կամարածեւ մէկ կորութիւն մը տուր և մարմինդ սահեցնելով բարձ-



Պատկեր 107

րաւանդակին վրայէն , բայց արմուկներուդ կտուրուածքը , մինչեւ որ բոլորովին անկոր և իրենց բոլոր երկայնութեամբը պարզուին :

Այս դիրքով , մէկ երկու վայրկեան կենայելդ ետքը , սրունքներդ ծալէ դէպի զխտերդ և մէջքդ բարձրաւանդակին կօթնելով , մարմինդ դիւրիվայր թաւալէ և առջեւէն վար կախելով ոտքերդ , բայց աւնոնց ծալուածքը եւ ցատքէ՛ գետին :

Այս փորձս կը կատարուի նաեւ եւ աւելի դիւրաւ , երկու ձեռօք բարձրաւանդակի երկաթէ ձողէն բռնելով . (Պատկեր 107) :

Այս փորձին մէջ , կանոններն միւս ատեսակին հետ մի եւ նոյն են . բայց պէտք է աւելի զգուշութեամբ վարուիլ այս պարագայիս մէջ որ , մարմնոյ դիւրիվայր թաւալումէն ետքը , սրունքներու անկումը արագ չըլլայ եւ հաւանական վտանգի մը առաջըրաւուի :

Վասնզի պէտք է գիտնալ որ , սոյն պարագայիս մէջ , ձեռքերը բարձրաւանդակին եղերաց տակը և ետեւի կողմը հաստատուած ըլլալով շատ դիւրաւ կարելի է աւրուիլ մարմնոյն հաւասարակշռութիւնը և յանակնկալս կամ ինքնիրէն կատարուիլ սրունից անկումը , որ պէտք է ուղղուած ատեն սկսուի և կամաց կամաց կատարուի :

**Ա.ԽՏԵՐՈՎ ՓՈՐՁԵՐ**

Խմբեակի բոլոր ուսանողք պէտք է իրարմէ երեքական ոտք հեռաւորութեամբ շարուին , որ ատեն , վարժիչը պէտք է զուգաթիւները անզուգաթիւներէն շարուանդակին վրայէն , բայց արմուկներուդ կտուրուածքը , մինչեւ որ բոլորովին անկոր և իրենց բոլոր երկայնութեամբը պարզուին :

Այս փորձս կը կատարուի նաեւ եւ աւելի դիւրաւ , երկու ձեռօք բարձրաւանդակի երկաթէ ձողէն բռնելով . (Պատկեր 107) :

րէն շորսական ոտք դէպ յառաջ բերէ , կեցնէ մէկ գծի վրայ :

Եւ սոյն լախտերէն մէյմէկ հատ իւրաքանչիւր ուսանողի առաջը՝ գետինը տնկուած , դրուած պէտք է ըլլայ , անոնց ոտքին ծայրերէն հինգ հարիւրամեդրի կամ կէս կիրահի շափ հեռուն :

**1. ՓՈՐՁ . —** Բարձրացումն լախտին աջ [ կամ ձախ ] ուսի դիմ :

Վարժիչը կըսէ .

- 1. Դիր լախտը աջ ուսի դիմ :
- 2. Մէկ .
- 3. Երկ .

Երբոր վարժիչը Մէկ ըսէ , աջ ձեռքովսիդ բռնեցէք լախտին դաստապանէն :

Եւ ի ըսուած ատեն , վեր առէք լախտը գետնէն և զայն աջ ուսերնուդ դէմ բերէք , առանց նոյն թեւերնիդ կտարելու , անանկ որ , ձեռքերնիդ աղդրերնուդ քով մնալով , լախտին հաստ ծայրը ուսերնուդ հաւասար բարձրութեան մէջ գտնուի , թեւերնիդ մարմնոյ երկայնութեամբը բռնուած և ձախ թեւերնիդ ալ բնական դիրքով կախուած ( Պատկեր 108 ) :

Սոյն փորձս ձախ ձեռքով ալ կը կատարուի մի և նոյն կանոններով :

Երբ սոյն փորձիս լաւ մը վարժին ուսանողք , այն ատեն պէտք են սկսիլ երկու ձեռօք կատարել այս լախտի փորձը և ըստ հրահանգի վարժիչին , երկու ձեռօք միասին կամ փոփոխակի



Պատ. 108

շարժմամբ ալ կատարելու սկսիլ սոյն փորձս :

2. ՓՈՐՉ. — Դեպի ետեւ շարժումն լախտի :

Վարժեցը կ'ըսէ .

1. Դեպի ետեւ շարժում :

2. Մէկ .

3. ԵՐԿ .

Երբոր Մէկ հրահանգը վարժիչը արտասանէ , վեր առէք լախտը դէպի ուսերնիդ և անոր հորիզոնական դիրքմը տալով , սահեցուցէք զայն ուսերնուդ վրայէն և կռնակէ վար թաւալելով ,



Պատ. 109

ուղղածիդ վար կախեցէք զայն ետեւէն : Երկ հրահանգին , լախտը աւելի անդին հեռացնելով մարմնէն , ետեւի կողմէն՝ վար առէք զայն , բազուկներնուդ զբախ կողմէն քսելով մը անցունելով և նորէն վար կախելով թեւերնիդ , արմուկներնիդ մարմնոյ մօտը բերելով , առաջուան դրից մէջ կեցէք նորէն . ( Պատկեր 109 ) :

Ուսանողք պէտք է բազմիցս կրկնեն այս շարժումը , նախ աջ ձեռքով , եւ

ապա սկսելու են ձախ ձեռքով ալ կատարել սոյն շարժումը :

Եւ ամենէ ետքն ալ երկու ձեռքով , փոփոխական շարժմամբ սկսելու են սոյն փորձս կատարել :

3. ՓՈՐՉ. — Դեպ յառաջ շարժում լախտին :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Դեպ յառաջ շարժում :

2. Մէկ .

3. ԵՐԿ .

Երբոր Մէկ ըսէ վարժիչը , ուժգնութեամբ մը լախտը հորիզոնական դիրքով դէպի առջեւնիդ երկընցուցէք , բանալով թեւերնուդ ամբողջ երկայնութիւնը եւ մատանց կողմը դէպի վար դարձուցած բռնելով :

Երբոր Երկ ըսուի , դարձունելով ձեռաց դաստակներնիդ , մատանց կողմը դէպի վար շրջեցէք՝ առանց թեւերնուդ եւ լախտին հորիզոնական դիրքը աւրելու . յետոյ մեղմիւ մը բացէք մատերնիդ եւ



Պատկեր 110

թող տուէ՛ք որ , լախտին հաստ ծայրը , դէպի գետին կախուի . յետոյ ձեռաց դաստակներնուդ վըրայ ձիգ մը ընելով , կողմնակի դիրքով և հորիզոնական շտկութեամբ , դէպի դուրս ուղղեցէք լախտերը առանց թեւերնուդ դիրքը աւրելու , ետքը նորէն առաջուան դիրքը առնելով , նորէն կեցէ՛ք անշարժ :

Այս փորձս կրնայ կատարուիլ նաեւ փոփոխակի երկու ձեռքով ալ եւ ետքէն ալ թեւոց միասին շարժմամբն : ( Պատկեր 110 ) :

4. ՓՈՐՉ. — Դեպի աջ [ կամ ձախ ] կողմ հորիզոնական շարժում լախտի :

Վարժիչը կըսէ .

1. Դեպ ի աջ հորիզոնական շարժում՝ շախտի :
2. ՄԷԿ .
3. ԵՐԿ .
4. ԵՐԲ .
5. ԲԱՌ .

Երբոր վարժիչը ՄԷԿ հրահանգը տայ , ձախ ձեռքով լախտը դէպ ի ձախ դի բարձրացուցէք : նոյն թեւերնիդ ամբողջապէս բացած՝ եւ լախտն ու նոյն թեւերնիդ հորիզոնական շտկութեան մէջ՝ բռնած՝ ուսերնուդ հաւասար բարձրութեամբ :

Եւէ հրահանգը տուած ատեն , ուժգնութեամբ մը սոյն թեւերնուդ արմուկը կտարելով , զայն մարմնոյ մօտը բերէք՝ առանց անոր կողմնական դիրքը աւրելու եւ լախտը բազուկներուդ հետ դարձեալ հորիզոնական շտկութեան մէջ բռնելով , պտըտցուցէք բազուկներնիդ դէպ ի աջ կողմ եւ լախտին հաստ ծայրը դիմացէն անցունելով , աջ կողմերնիդ ուղղեցէք . միշտ զայն բազկին հետ հորիզոնական շտկութեան մէջ բռնելով :



Պատկեր 111

Երբ հրահանգը տրուած ատեն ալ , լախտը իւր այս տեղէն վար առնելով , նոյն թեւերնիդ սրունից առջեւէն՝ անոր քսուելով մը անցունելով , լախտը միւս կողմէն վեր բարձրացուցէք եւ

զայն ձգտուած թեւով ձախ կողմ երկնցուցէք հորիզոնական դրիւք . յետոյ աւելի վեր առնելով , միայն բազուկնիդ կտարեցէք եւ նոյն ձախ թեւերնուդ արմուկը եւ լախտին հաստ ծայրը գլխունուդ վերեւ բռնեցէք , պահելով լախտն ու բազուկը հորիզոնական շտկութեան մէջ :

Իսկ ԲԱՌ ըսուած ատեն , լախտը իւր այս տեղէն վար առնելով , անոր հաստ ծայրը ձախ ուսերնուդ դէմ բերէք , թեւերնիդ կատարելապէս վար պարզելով յետոյ անմիջապէս վար առէք զայն եւ առաջուան դիրքով նորէն վար կախուած կեցէք անշարժ : ( Պատկեր 111 ) :

Այս փորձս կը կատարուի երկու ձեռքերով ալ . կանոններն մի եւ նոյն ըլլալով :

5. ՓՈՐՁ . — Դեպի աջ [ կամ ձախ ] կողմ ճօճական շարժումն լախտին :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Վարժիչը դեպի աջ շարժումն շախտի :
2. ՄԷԿ .
3. ԵՐԿ .
4. ԵՐԲ .
5. ԲԱՌ .

Երբոր ՄԷԿ ըսէ վարժիչը , ձախ ձեռքով լախտը ուժգնութեամբ մը աջ դի երկնցուցէք , անցունելով զայն սրունից առջեւէն քսուելով մը եւ հորիզոնական դիրքով զայն ուսերնուդ հաւասար բարձրութեան մէջ բռնած՝ կեցէք :

Եւէ ըսած միջոցին լախտը վար իջնցուցէք նոյն

եղանակաւ եւ անէն դէպի ձախ սոյն շարժումը շարունակելով, վեր առէք զայն արմուկնիդ կոտրելով, այնչափ որ, լախտը երեք քառորդ շրջան մը ընելով, գայ դիտունուդ վերեւ հորիզոնական դրիւք կանդ լուսնու :

Իսկ երբ ըսածին պէս, մեղմիւ մը վար առէք լախտը եւ նոյն թեւերնուդ դաստակը իջեցնելով, զայն ուսերնուդ դէմ բերած կեցէք. զայն ուղղածիդ դիրքով բռնած :

Քառ հրահանդը սուսածին պէս ալ, լախտին հաստ ծայրը վար շրջելով, զայն նոյն թեւերնուդ արտաքին կողմէն քսուելով մը անցունելով, վար կախեցէք նորէն եւ առաջուան դիրքը առած կեցէք :

Սոյն փորձս երկու ձեռքերով ալ փոփոխակի կը կատարուի միշտ նոյն կանոններով :

**6. ՓՈՐՁ.** — Դեպ յառաջ հորիզոնական շարժում եւ բարձրացում լախտին գլխէն վեր :

1. Բարձրացումն լախտի գլխի վերեւ :
2. Մէկ .
3. ԵՐԿ .
4. ԵՐԲ .

Մէկ ըսուած ատեն, լախտը հորիզոնական դիրքով դէպ յառաջ ուղղեցէք, թեւերնիդ ամբողջապէս երկնցնելով եւ մատանց կողմը կողմնակի դարձուցած :

Երկ ըսուածին պէս, ձեռաց դաստակնիդ ոլորելով, մատանց կողմը դէպ ի վար դարձուցէք եւ վեր առնելով թեւերնիդ, լախտ եւ թեւ ուղղածիդ դիր-

քով բռնած կեցէք, յետոյ կոտրելով նոյն արմուկը, բաղուկնիդ ծալեցէք կողմնակի եւ լախտը գլխուն վերեւ բռնեցէք. բաղուկ եւ լախտ հորիզոնական շտկութեան մէջ բռնած :

Երբ հրահանգին, անդին ցուցուածին համեմատ, լախտին հաստ ծայրը ուսերնուդ նէմ բերելէ ետքը նորէն առաջուան դիրքով զայն վար կախած կեցէք. (Պատկեր 112) :

Փոփոխակի երկու ձեռքով ալ այս փորձս կը կատարուի :



Պատկեր 112

**7. ՓՈՐՁ.** — Դեպ ի վեր ուղղածիդ շարժում եւ գլխէն վեր բարձրացում լախտի :

Վարժիչը կըսէ .

1. Դեպ ի գլխուն ետեւ շարժում լախտի .
2. Մէկ .
3. ԵՐԿ .
4. ԵՐԲ .

Մէկ ազդարարութիւնը վարժիչին կողմանէ արտասանուածին պէս, թեւերնիդ վեր առնելով, լախտը ուղղածիդ դիրքով բարձրացուցէք :

Երկ ըսածին պէս ալ, նոյն արմուկնիդ կոտրելով, բաղուկնիդ դէպ ի աջ կողմ ծալեցէք եւ լախտ ու բաղուկ հորիզոնական շտկութեան մէջ բռնելով,



լախտին հաստ ծայրը զխուռնուդ վերեւ բռնեցէք :  
Իսկ երբ հրահանգին , թեւերնիդ ծալլելով , լախտը բռնած ձեռքերնուդ կռուրը՝ նոյն ուսերնուդ դէմէն անցունելով , վար կախեցէք զայն և առաջ ուսան դիրքով կեցէք նորէն . (Պատկեր 113) :

Սոյն փորձս կը կատարեն փոփոխակի երկու ձեռքերով ալ :

**Տ. ՓՈՐՁ .** — Կողմնակի հորիզոնական բարձրացում լախտից ձրգտեայ թեւերով :

Վարժելը կ'ըսէ .

1. Կողմնակի ձգտեայ թեւերով շարձրացում լախտից .

2. Մէկ .

3. ԵՐԿ .



Պատ. 113

Երբոր վարժիչը Մէկ ըսէ , երկու ձեռք լախտերը հորիզոնական և կողմնակի դիրքով վեր՝ մինչեւ ուսերու բարձրութեան մէջ հանեցէք . բանա-

լով թեւոց ամբողջ երկայնութիւնը և մատանց կողմը առջեւի կողմ դարձուած բռնելով . այսպէս որչափ որ կրնաք , երկարատեն կեցէք . առանց մարմնոյ , թեւոց և լախտերու ձեւը կամ դիրքը փոքր ինչ աւրջակելու :

Յետոյ , իսկոյն վեր առէ՛ք լախտերը և առաջ ուսան դիրքով կեցէք . (Պատկեր 114) :



Պատկեր 114

**ՈՍՏՈՒՄՆ ԱՌԱՆՅ ԳՈՐԾԻՔԻ**

**1. ՀՐԱՀԱՆԳ .** — Աջ ոտքի վրայ դէպ յառաջ անընդհատ ուստումն :

Վարժիչը կ'ըսէ .

1. Աջ ոտքի վերայ դէպ առաջ անընդհատ ուստումն .
2. ԳԻՐՔ Ա՛Ռ .
3. ՍԿՍէ՛ .

Երբոր Դէր+ ա՛ռ ըսէ վարժիչը , ձախ ոտքդ և երկու թեւերդ ալ ձգտուած ետեւ երկնցո՛ւր և մարմնոյդ վերին մասը դէպ ի առջեւ հակելով աջ ծունկդ փոքր ինչ կտորէ :

Իսկ ՍԿ-է հրահանգին , ուժգնութեամբ մը թեւերդ յառաջ նետէ և աջ սրունքիդ կտորուածքը մի և նոյն վայրկենին բանալով , վեր բարձրացի՛ր անոր

վրայ և սկսէ անոր վրայէն ցատքելով յառաջ երթալ՝ առանց ձախ ոտքդ դետին դպցնելու . բայց երբ հարկ ըլլայ ձախ ոտքդ վար դնել , թեւերդ ուժգնակի ետեւ մղէ անկոր և ձգտուած , և անմիջապէս նորէն առջեւ նետէ՛ դանոնք և վերոգրեալ կանոնին համեմատ՝ սրունքիդ կտրուածքը բա՛ց և անոր վրայ բարձրանալով , նորէն սկսէ յառաջ ցատքելու :

Այսպէս առանց կանգ առնելու շարունակէ՛ ոստումը , աստիճանաբար աւելի ընդարձակելով ցատքելու միջոցը :

Ոստումը դադրեցնելու ատեն , միշտ պէտք է երկու ոտից վրայ իյնալ և թեւերը ձգտուած յառաջ պարզել :

**Ձ. ՀՐԱՀԱՆԳ. —** Ոստումն յարձակմամբ յառաջ երկու ոտից վրայ :

Վարժիչին ազդարարութեան միջոցին , ցատքելիք միջոցէն քանի մը քայլ հեռանալով , սկսէ դէպ ի հոն վազել՝ ընթացքդ աստիճանաբար սաստկացնելով :

Այն տեղին հասնելուդ պէս , ուրկէց պիտի կատարուի ոստումը , երկու ոտքերդ զարկ դետին և սրունքիցդ մէկ սաստիկ ձգտում մը տալով , յարձակէ՛ . սրունքներդ իրարու միացուցած՝ առջեւ ուղղելով և թեւերդ ալ զուգահեռաբար և հորիզոնական շակութեամբ առաջ ուղղած . այսպէս խոյանալով օդուն մէջէն , որչափ հեռուն որ կրնաս , ինկի՛ր դետին՝ աւանդեալ կանոնաց համեմատ :

**Յ. ՀՐԱՀԱՆԳ. —** Ոստումն յարձակմամբ ի վեր երկու ոտից վրայ :

Սոյն հրահանգս գրեթէ ճիշդ վերինին նման կը կատարուի . սա տարբերութեամբ միայն որ , ցատքելու վայրկենին , պէտք է կծկուիլ սրունք կատարելապէս ծալելով և ծունկերը վեր՝ մինչեւ ծնօտը տնկելով . թեւերն ալ պէտք է ուղղածիդ վեր տընկել և ցնցումը կամ մղումը վարէն վեր տալ մարմնոյ ու կարելի եղածին չափ բարձր ցատքելով՝ դարձեալ մի և նոյն տեղին վրայ իյնալու է աւանդեալ կանոնաց հպատակութեամբը :



**ԳԱԻԱԶԱՆՈՎ ԴԷՊ ՅԱՌԱՋ ԵՒ Ի ԽՈՆԱՐՀ ՈՍՏՈՒՄՆ ԲԱՐՁՐԱԻՍԱՆԴԱԿԻ ՄԸ ՎՐԱՅԷՆ**

Ե՛լ ինչ եւ իցէ բարձրաւանդակի մը վրայ՝ ոտքի կեցի՛ր և ցատքելիք միջոցիդ մեծութեան համեմատ աւելի հեռուն կամ մօտ դիր գաւազանին վարի ծայրը աջ կողմդ . յետոյ մէկ , երկու անգամ մարմնոյդ վերին մասը ետեւ եւ առաջ օրէ , առանց ոտքերդ խախտելու իրենց տեղէն և նոյն գաւազանին վրայ կռթնած . յանկարծ վեր նետէ ոտքերդ բարձրաւանդակին վրայէն և գաւազանին վրայ սաստիկ ցնցում մը կամ մղում մը ընելով ու մարմինդ գաւազանին վրայ դարձնելով , շրջան մը ընել տուր ոտքերուդ և նետուէ՛ օդուն մէջէն խոյանալով ու ինկիր որչափ հեռուն որ կրնաս ոտիցդ ծայրերուն

վրայ և խփոյն կծկուէ ու նորէն ձգտէ մարմինդ անկոր :

**ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ ԿՍՄ ԶՍՌԻՎԱՅՐ ԴԻՐԲՈՎ ՄԻՍԿ ԿՍՄ ԿՐԿԻՆ ՈՂՈՐԿ ՊՍՐՍՆՆԵՐ**

**1. ՓՈՐՉ .** — Հորիզոնական [կամ գառիվայր] ողորկ պարանի վրայէն կողմնակի գնացք փորի վրայ դեպ աջ [կամ ձախ] :

Երեսդ պարանին դարձուցած կեցիր անոր ծայրերէն միոյն տակ . վեր նետուելով բռնէ զայն երկու ձեռք և վեր քաշուէ ու փոքր ինչ անոր վրայ հակելով փորդ հոն կրթընցո՛ւր :



Պատկեր 115

Յետոյ աջ ձեռքդ պարանին վրայէն սահեցնելով, զայն երեսուն երկու հարիւրորդամեդրի կամ կէս էնտագէի չափ անդին քշէ առանց մարմնոյն վերու գրեալ դիրքը աւելու :

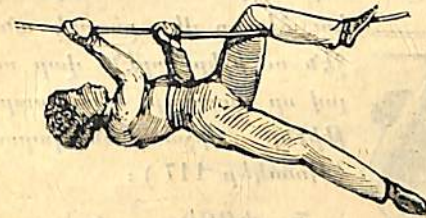
Վերջը մարմինդ ձեռաց դաստակներու վրայ բարձ-

րացունելով , մի և նոյն եղանակաւ ձախ ձեռքդ ալ աջին քով բե՛ր : Նորէն փորդ մօտեցնելով կրթնէ՛ պարանին վրայ և ձախ ձեռքդ մարմնոյդ մօտեցուր (Պատկեր 115):

Մինչեւ պարանին ծայրը հասնիս կամ յոգնութիւն զգաս շարունակէ այսպէս :

**2. ՓՈՐՉ .** — Հորիզոնական [կամ գառիվայր] ողորկ պարանին վրայէն երկու ձեռաց եւ սրունից միոյն միջոցաւ գնացք :

Պարանին երկու ծայրէն միոյն տակ կեցիր . վեր նետուելով բռնէ զայն երկու ձեռքով և բազկաց ձգամբ մը վեր քաշուելով , վեր նետէ սոքերդ և աջ սրունքդ պարանին վրայ անցուցած՝ անոր վրայ կառչեցուր ծնկանդ ներքեւի կողմը , միւսը բնական դիրքով վար կախած . յետոյ յաջորդական



Պատկ. 116

շարժմամբ ձեռքերդ սահեցնելով պարանին վրայէն որչափ որ կրնաս , աւելի հեռուէն բռնէ չուանը . յետոյ մօտեցո՛ւր սոքերդ դէպ ի ձեռքերուդ կողմը և շարունակէ՛ այսպէս (Պատկեր 116) :

**3. ՓՈՐՉ .** — Դեպ լսուաջ եւ ետեւ գնացք գառիվայր պարանին վրայէն բազկաց ձգամբ :

Պարանին ծայրերէն միոյն տակ կեցիր և վեր նետուելով բռնէ երկու ձեռքով զանոնք . յետոյ վեր քաշուելով բարձրացիր անոր վրայ՝ ուսերդ մինչեւ ձեռքերուդ մօտեցուցած և սկսէ յաջորդաբար ար-

ձակելով ձեռքերդ պարաններուն վրայէն՝ քանոր աւելի առջեւէն բռնելով մինչեւ միւս ծայրը երթալ. սրունքներդ իրարու կցած և շիտակ վար կախած, ոտից ծայրերն ալ վար ուղղած :

**4. ՓՈՐՉ.** — Դեպ յառաջ եւ ետեւ գնացք գուգահեռական գառիվայր պարաններուն վրայէն երկու մեռաց միջոցաւ միայն :

Երկու պարաններուն մէջտեղէն՝ անոնց տակ կեցիր և վերը աւանդուածին համեմատ բռնելով երկու ձեռք վեր քաշուէ անոնց մէջէն ու իջիր նորէն վար ուշ դնելով որ մարմնոյդ հաւասարակչութիւնը միշտ անաղարտ մնայ (Պատկեր 117) :



Պատկ. 117

**5. ՓՈՐՉ.** — Երկու գառիվայր ողորկ պարաններու վրայէն ելք եւ եզք միայն մեռաց վրայ յեցած :

Պարաններուն մէկ ծայրին տակ կեցիր անոնց ձիւղ միջեւը և ըստ վերոգրելոյն վեր ելելով մարմնդ երկու ձեռացդ վրայ յեցուցած կախուէ անոնց մէջտեղէն ձգտեալ թեւերով սրունքներդ իրարու միացուցած և ոտից ծայրը վար դարձուցած . յետոյ դէպ ի առաջ նետուելով, ձեռքերդ փոփոխակի արձակէ իրենց տեղերէն և պարաններուն աւելի

առջեւէն բռնէ՛ և ասանկ շարունակէ, մինչեւ որ անոր միւս ծայրը հասնիս կամ մինչեւ որ ա՛լ յոգնութիւն զգաս (Պատկեր 118) :

**ՇՍՐԺԱԿԱՆ ԳԵՐԱՆ  
ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ**

[Հաստատուած մեկ մեղրի կամ մեկուկէս կնտագէի ցափ գետնէն բարձր]



Պատկեր 118

Սոյն շարժական գերանի փորձերն Գերան շարժանէն կանխ փորձերն ըլլալով, այս գործիքիս վրայ պէտք է կատարել բոլոր այն փորձերը, զորս անդին նոյն գլխուն մէջ տեսանք :

Այս փորձերս միշտ առանձինն կամ առանց հրահանգի կը կատարուին :

Երբոր ուսանողը շարժական գերանին վրայ հեծած գերքի փորձերը կը կատարէ, վարժիչը պէտք է սկսի գերանը տատանեցնել ա՛յ ու ձախ կողմ : Երբ ուսանողը հաւասարակչութիւնը կորսնցնէ, իսկոյն մարմնը վար թաւալեցնելով, պէտք է

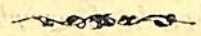
Ծանօթ. — Այս փորձերս պէտք է այնչափ անգամ կրկնել, մինչեւ ա՛լ անվախ և արձակ կերպով կատարել լաւ մը վարժութիւն ըլլալով, խոյալիք ըլլայ ուսունողին : Սոյն փորձս կրնայ բուսկոն մեծ օգուտներ ունենալ սրբօրին և վտանգներու մէջ առաջուց պատրաստած յարգարել զայն գիւրաշարժութեան և համարձակութեան մէջ :

կախուելի գերանին տակէն ձեռաց և կրունկներու միջոցաւ և վար առնելով ոտքերն , զանոնք գետին դնել :

Իսկ երբոր ուսանողը շարժական գերանին վրայ կեցած զերքի փորձերը կը կատարէ , վարժիչը պէտք է այս սլարագայիս մէջ գերանը երկայնութեամբը շարժել :

Այն վայրկեանին որ , գերանը դէպ ի ետեւ կը շարժի , սաստիկ արագ քայլերով գերանին վրայէն յառաջ ընթանալու է :

Իսկ առաջ շարժելու միջոցին կանգ առնելու է գերանին վրայ հաւասարակշռութեան մէջ :



## Յ Ա Ի Ե Լ Ո Ւ Ա Ծ

### Ա Ն Ո Ւ Ո Ր Դ

**1. ՓՈՐՁ .** — Դեպ ի աջ ճախրանք ձախ ձեռքով գործիքին բռնատեղէն եւ աջ ձեռքով ջուակէն բռնած :

Ուսանողը ձախ ձեռքով բռնելով անուորդին չուանին երկաթէ բռնատեղները կենալու են՝ նոյն թեւերնին դէպ աջ ծալլած , այնպէս որ , նոյն ձեռքերնին աջ ուսերնուն դէմ բռնուած կենայ . իսկ աջ ձեռքով և նոյն թեւերնին կէս մը ձգտած չուանին քիչ մը վերէն բռնած կենալու են : Այսպէս կենալէն ետքը ամենքն ալ կեդրոնէն կողմնակի հեռանալով , իրարմէ հաւասար հեռաւորութեամբ շրջանակի մը վրայ ետեւէ ետեւ անուորդի կայմին շուրջը կենալու են աջ ոտքերնին առջեւ դրած :

Որ ատեն վարժիչը կ'ըսէ .

1. Ուղարկում թիւն .
2. ՍԿՍԷ .
3. ԴԱԴՐԷ .

Երկրորդ հրահանգին , աջ ոտքերնուդ վրայ ցնցում մը կամ մղում մը ընելով , ետեւ՝ դէպ ի զիստերնիդ ծալեցէք զայն ուժգնութեամբ մը և մարմինը անոր միջոցաւ առջեւ նետելով , կարելի եղածին չափ ընդարձակ շրջապատի մը վրայ ձախ-

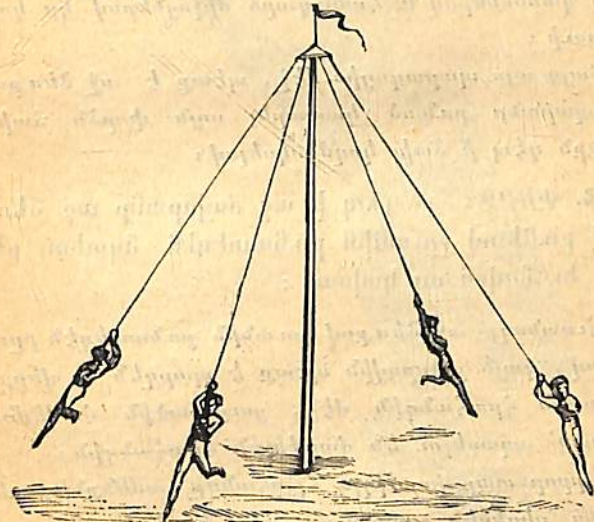
րեցէք . այսպէս չուանին կախուած , երեսնիդ առ-  
ջեւ դարձուցած ու մարմնայ ու ձախ ոտքերնուդ



Հրահարգ 1.

գիրքը չուանին հետ (Հրահ. 1) նոյն ուղղութեան մէջ  
պահելով և առանց ան ոտքերնուդ գիրքը արելու :

Այսպէս ընթացած ատեննիդ մեծ մեծ քայլա-  
փոխներ առէք կանոնաւոր շարունակութեամբ և  
առանց ոտքերնիդ գետին դարնելու ու ոտից ծայրե-  
րու վրայ կոխելով , առանց արելու թեւերնուդ



Պատկեր 120

և չուանին ձգտեալ գիրքը , որպէս զի մարմինը ան-  
կարգ և խանգարեալ շարժմունքներ չընէ . այսպէս  
շարունակեցէք անընդհատ և առանց ընթացքին  
արագութիւնը խանգարելու՝ ձախրել ետեւէ ետեւ  
մինչեւ որ Ձկայ ըսուի (Պատկեր 120) :

Այս հրահանգը տրուածին պէս , ոտքերնիդ եր-  
կուքը մէկանց գետին հաստատելով՝ կեցէք և շար-

ժուճը դադրեցնելով, կեդրոնը՝ կայմին քով եկէք  
և չուանը թողլով, նորէն կարգաւ շարուեցէք :

**2. ՓՈՐՁ .** — Դեպ ի աջ ճախրանք աջ ձեռ-  
քով բռնատեղին եւ ճախ ձեռքով ջուանեն բռնած :

Այս փորձս վերի միւս փորձին նման ըլլալով,  
նոյն կանոններով և հակադարձ միջոցներով կը կա-  
տարուի :

Բայց այս պարագայիս մէջ, պէտք է աջ ձեռքով  
ալ պարանը բռնած կատարել սոյն փորձն ճախ-  
րանքն դէպ ի ճախ կողմ սկսելով :

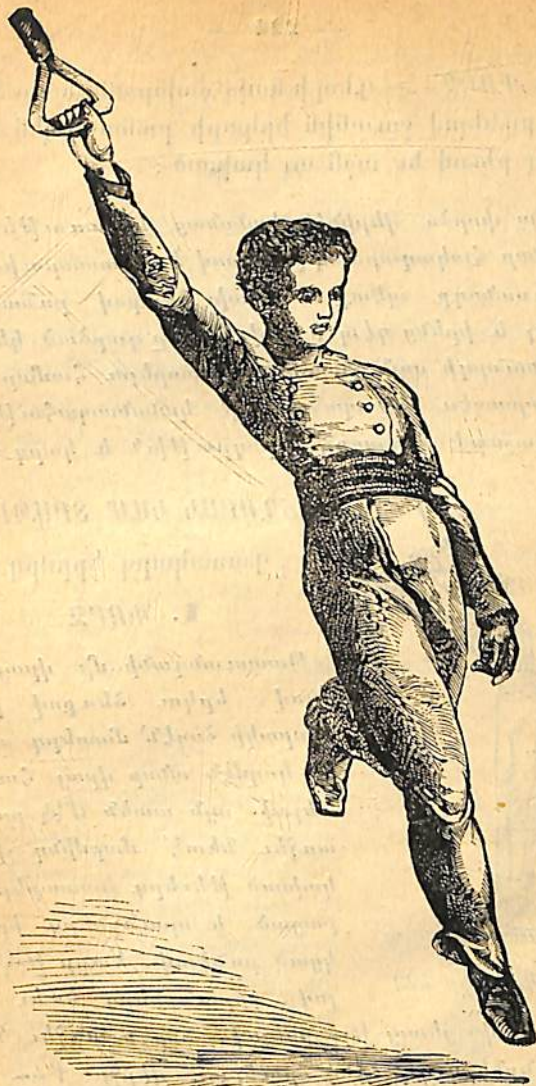
**3. ՓՈՐՁ .** — Դեպ ի աջ ճախրանք աջ ձեռ-  
քով բռնելով ջուանին բռնատեղին ձգտեալ քե-  
ւով եւ ճախն ալ կախած :

Ուսանողք աջ ձեռքով չուանին բռնատեղէն բռ-  
նելով, զայն բոլորովին պէտք է պարզեն և վերը,  
առաջին հրահանգին մէջ, ցուցուածին համեմատ  
կեցած՝ սպասելու են վարժիչին հրահանգին :

Երբոր տայ վարժիչը հրահանգը ամենքնիդ մէ-  
կանց սկսեցէք շարժումը դէպ ի աջ կողմ ստից  
ծայրերու վրայ կոխելով՝ մեծամեծ և կարգաւոր-  
եալ քայլեր առէք և մարմինը անկոր ու ճախ թե-  
ւերնիդ մարմնոյ քովէն ձգտեալ կախուած բռնելով :

Այսպէս շարունակեցէք դառնալ, մինչեւ ԶԿ  
հրահանգ :

Որ ատեն կանգ առէք և կեդրոնը՝ կայմին քով  
երթալով, կեցէ՛ք՝ երկաթէ բռնատեղը ձգելով :  
( Հրահանգ 2 ) :



Հրահանգ 2.

4. **ՓՈՐՁ** . — Դեպ ի մախ ճախրանք մախ մեռ-  
քով բռնելով ջուանին երկարի բռնատեղին մըգ-  
տեայ բեռով եւ աջն ալ կախած :

Այս փորձս վերինին կանոնաց կիրառութեամբը  
և անոր հակադարձ միջոցներով կը կատարուի :

Ուսանողք պէտք են ձախ ձեռքով բռնատեղը  
բռնել և իրենց դէպ ի ձախ կողմը դարձած կենալ :

Անուորդի սոյն փորձերս կատարելու համար գըլ-  
խաւորապէս կը պահանջուի կանոնապահութիւն ,  
զուգաշարժ ընթացք , ուշադրութիւն և կարգ :



Պատկեր 122

օրուելով . յետոյ Նրբ ըսելով , նորէն առջեւ նետէ՝  
սրունքներդ դարձեալ օրուելով . վերջը Քաւ ըսե-  
լով , թող տուր ճղորակի ձողը և գետին ցատքէ՝

### ՃՂՈՐԱԿ ԿԱՄ ՏՐԱՊԻՉ

[ Դասակարգ երրորդ ]

#### 1. ՓՈՐՁ

Պատուանդանի մը վրայ ել-  
լելով , երկու ձեռքով բռնէ՝  
ճղորակի ձողէն՝ մատերդ առջե-  
ւի կողմէն անոր վրայ հաստա-  
տելով . այն ատեն Մէկ ըսելով ,  
առջեւ նետէ՝ մարմինդ շիտակ  
կախած թեւերդ կատարելապէս  
բացած և սրունքներդ իրարու  
կցած բռնելով . ետքը Նրբ ըսե-  
լով , սրունքներդ ետեւ բեր

ոտիցդ ծայրերուն վրայ , սրունքներդ ծալելով և  
և թեւերդ շիտակ գլխէդ վեր երկնցուցած : (Պատ-  
կեր 122) :

#### 2. ՓՈՐՁ

Ել պատուանդանին վրայ և ձեռքերդ վեր երկնցը-  
նելով , աջ ձեռքիդ ավը ետեւ դարձուցած՝ նոյն  
թեւդ ձախ կողմ ուղղէ . ձախին սլ ավը առջեւ  
դարձուցած՝ նոյն թեւդ աջ կողմ ուղղէ . վեր նետ-  
ուելով բռնէ ճղորակի ձողէն , առանց թեւերուդ և  
ձեռքերուդ դիրքը աւրելու . անանկ որ , թեւերդ  
խաչածեւ մէկզմէկու գիմաց դրուած՝ մարմինդ վար  
կախուի՝ երեսդ առջեւ դարձած :

Այսպէս կենայէդ ետքը , նետուէ առաջ և եր-  
բոր օրուելով ետ քայ մարմինդ , ձախ կողմանդ  
վրայ դարձի՛ր , արձակէ ձախ ձեռքդ , դայն աջին  
դիրքովը ձողին վրայ հաստատելու համար . ետեւ  
դարձուր մարմինդ և ոտքի կեցի՛ր պանդուանդանին  
վրայ :

#### 3. ՓՈՐՁ

Բռնէ ճղորակի ձողէն , եր-  
կու ձեռք . մատերդ անոր  
առջեւի կողմը հաստատած . վեր  
սիւ ոտքերդ պատուանդանին  
վրայէն և առաջ օրուելով նետ-  
ուէ . երբ այսպէս ուժով օր-  
ուելով մինչեւ ամենէն հեռու  
կէտը հասնիս . ոտքերդ վեր նետէ  
և մարմինդ գլխիկայր թաւալելով



Պատկեր 123



առջևի կողմէն անցուր սրունքներդ ձողին վրայէն և առանց անոր դպելու միւս կողմէն վար ինչերով կախուէ . որ ատեն մարմինդ օրուելով ետեւեկած կը գտնուի , նորէն ոտքերդ վար առ , դի՛ր պատուանդանին վրայ և կեցիր : ( Պատկեր 125 ) :

**4. ՓՈՐՁ**

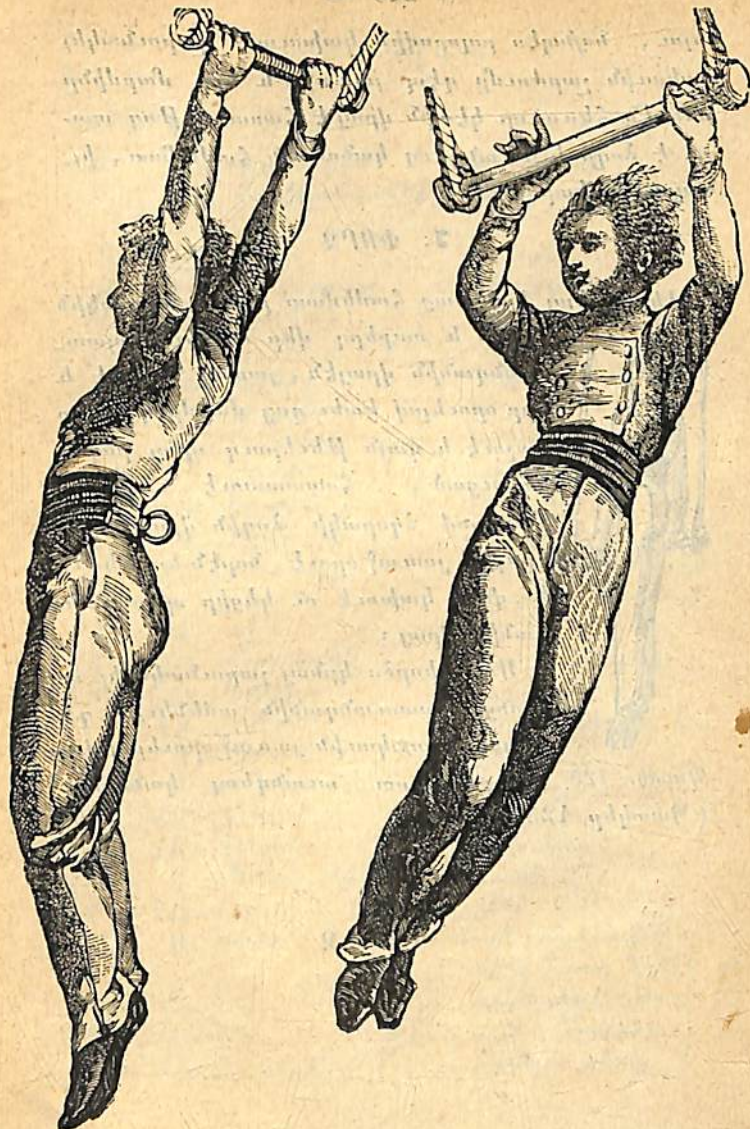
Ճիշդ վերի փորձին նման , մարմինդ գլխիվայր թաւալէ՛ ձողին վրայէն և օրուելով ետեւ եկած ժաւանակդ փոխանակ պատուանդանին վրայ նորէն կենալու , ձգէ որ յառաջ երթալով տակաւին օրուի մարմինդ և ամենէն հեռաւոր կէտը հասնի , որ ատեն թող սուր երկու ձեռքով ձողը ու ինկիր գետին աւանդեալ կանոնաց համեմատ :

**5. ՓՈՐՁ**

Բռնէ ձողէն և ոտքերդ վեր առնելով պատուանդանին վրայէն , յառաջ նետուէ ձողէն կախուած և մարմինդ օրուելով յառաջ գտնուած միջոցին , ձեռացդ դաստակներու վրայ ձիգ մը ընելով , վեր քաշուէ և ձեռքերդ բանալով աւելի վեր քշէ մարմինդ և ուղղաձիգ հաստատէ զայն ձողին վրայ ճրգտեալ թեւերով . իսկ օրուելով նորէն ետեւ եկած ատենն ալ բոլորովին վար կախուելով , դի՛ր ոտքերդ պատուանդանին վրայ ու կեցիր :

**6. ՓՈՐՁ**

Այս փորձս գրեթէ նոյն և նմանն է վերինին , միայն սա է տարբերութիւնը թէ , փոխանակ կենալու պատուանդանին վրայ , առանց ոտքերը հոն դպցը-



ներու, նոյնպէս բոլորովին կախուած՝ շարունակել տակաւին շարժումը դէպ յառաջ և երբ մարմինը ամենէն հեռաւոր կէտին վրայ է հասած, թող տալու է ձողը և աւանդեալ կանոնացն համեմատ, իյնալու է գետին:

**Չ. ՓՈՐՉ**

Վերոգրեալ կանոնաց համեմատ բռնէ՝ ձողրակին ձողէն և ոտքերը վեր առնելով պատուանդանին վրայէն, յառաջ նետուէ և երբ օրուելով ետեւ դայ մարմինը, վեր քաշուէ և դայն թեւերուդ վրայ բարձրացուցած, հաստատուէ ձգտեալ թեւերով ձողրակի ձողին վրայ, այս դերքով յառաջ օրուէ՝ նորէն ետ եկու՛ր և վար կախուէ ու կեցիւր պատուանդանին վրայ:



Պատկ. 125 ցատքել ըստ աւանդեալ կանոնաց: (Պատկեր 125):

Սոյն փորձս կրնայ շարունակուիլ առանց պատուանդանին ամենեւին դըպելու և տակաւին յառաջ օրուելով վար

**Վ Ե Ր Զ**

**Վ Ր Ի Պ Ա Կ Ք**

Երես	Տող	Սկսող	Ուղիղ
2	10	դարձուցած	դարձուած
3	15	հարիւրորդամեթրի	հարիւրորդամեդրի
5	4	նոյն	և նոյն
6	14	հինգերորդ	հինգերորդ
»	16	դաս ձած	դարձուած բռնելով
7	13	երրորդ	երկրորդ
»	21	կը շըին	կը շընեն
9	4	համեմատ բացուած	կանոնին համեմատ բացուած
10	8	երրորդ	երկրորդ
11	4	Չորրորդին	չորրորդին
»	15	ուսանողք	կեդրոնի աջ և ձախ կողման ուսանողք տասը
13	4	աջ	
14	26	շարունակել	շարունակելու է
15	9	կտրելու	կտրելու
»	13	բռնած:	բռնած կենալու է:
16	4	տրուած	դրուած
»	»	բռնելու	բանալու
»	19	դնելէ	դնելու է
19	16	ծալլելու	ծալլուելու
20	7	(Պատկ. 12)	(Պատկ. 11)
22	20	իւր	իրենց
25	8	ոտից	(սոյն բառէն սկսեալ ճիշդ 7 տող նորէն կրկնուեր է. ուստի սոյն պարբերու թիւնը պէտք է

Երես	Տող	Սխալ	Ուղիղ
			կարդալ (այսպէս) կախած. յետոյ Երչ ըսելով ևն.
29	7	չտկելու	չտկուելու
31	19	կատարուիլ	կրնայ կատարուիլ
32	4	ձեռքերնին	ձեռքով
»	8	կազմելու են	կազմեն
»	12	ըսելու է :	ըսել :
33	28	բռնելու է	բռնել
34	12	Պատկէր 16	Պատկէր 17
35	14	գաւազանը վեր	գաւազանը աջ ձեռ- քով
35	29	Պատկեր 17 (Պատ-	Պատկեր 18 (Պատ-
Լ 30	կեր 17)	կեր 18)	
45	9	ըորդ	45 ըորդ
46	1	մտնելով համեմա-	միտելով համաու-
»	6	տելու է	տելու է
»	6	յետոցը	հետոցը
47	4	խոնարի	խոնարի
»	20	ըորս	ըորս
48	6	ծալլէ	աւելի ծալէ
»	20	կամ	և
»	24	կծծելու	կծկելու
49	3	ընդունելով	ընելով
53	22	ըորացնելու	կորացնելու
»	23	զլիէն վեր	զլիէ վեր հանելու է
54	16	նոցա	նոյն
60	16	կրնար	կրնան
63	8	դէպի	կողմ
65	15	հակելու	հակելու է
»	17	անոր	անկոր
66	1	չարժելու	չտկելու
»	6	ուղղածից հորի-	հորիզոնական դը-

Երես	Տող	Սխալ	Ուղիղ
		զոնական դրիւք	րիւք ուղղածից
		բարձրացում	բարձրացում
68	19	ճուել	ճուիլ
70	18	իջեցնելու եւ ա-	իջեցնելու է և ա-
		ծանկ մինչեւ որ	սանկ շարունակ
		իջէի. — ԶԿԱՅ	մինչեւ որ խմբեակ. — ԶԿԱՅ ըսուի :
70	23	շարժումն	ընթացումն
75	29	կախուէ	կախէ
76	14	կուիէ	կախէ
77	26	միւս	մին
80	11	դուլ	թոյլ
84	29	արմուկներովդ	արմուկներդ
86	27	տեղէն դիմաց	տեղին դիմացը
89	25	ծալլելով, ձգտե-	ծալլէ, ձգտէ
		լով	
90	18	էլք	էջք
93	26	ետեւէն	ետեւէն և առջեւէն
95	1	դիւր ունը.	ունը.
96	24	դորժքին	զորժիքին
98	21	ձախ	ձախին
100	»	երթալ որ	երթալ
103	11	ժամանակ	ամանակ
106	6	աչքն	աչքէն
»	7	զլուխներով	զլուխները
108	13	ուղղութեանէն	ուղղութիւննին
»	26	ՃԱ.ԽԱ.ՐԱ.Ն	ՃԱ.ԽԱ.ՐԱ.Կ
»	27	ձախարակածեւ	ձակատածեւ
109	20	հրելու իւր ար-	հրելու քովինին
		մուկը քովինին	
128	24	բռնած	բռնէ
132	16	Սոյն օրինակ	Սոյնօրինակ
»	19	տարազնդակ	դարազնդակ

Երես	Տող	Սկսող	Ուղիղ
132	23	կամ	համար 51
»	24	ան	աջ
134	14	ԴԱՐԱԳՆԴԱԿ ԶԵՌԻՔՈՎ	ԴԱՐԱԳՆԴԱԿ ԶԱՆ ԶԵՌԻՔՈՎ
»	28	կճկուելով	գճկուելով
144	28	սիւնին	միւսին
145	18	ցատկէ (և այլուր)	ցատքէ
150	4	Գնացի	Գնացք
152	13	սրունքներուդ	սրունքիդ
154	17	ի խոնարի	ի խոնարն
156	3	Ուշադրութեամբ	Ուշադրութիւն
»	9	բանելով	բանելով
158	25	վերերնկելով	վեր երկնցնելով
160	22	Ծանօթ. — Գիտնա- լու է որ ան.	Սոյն ծանօթութիւ- նըս 159ներորդ ե- րեսին վրայ պէտք է կարգացուիլ :
171	3	վրայէն կախուելով	վրան կոխելով
178	8	եւ եւ	եւեւ
180	5	յեժամ	յեցուցամ
184	9	քաշելու	քաշելու
»	14	բարձրաւանդակի	կամ բարձրաւան- դակի
186	—	—	սոյն 99րդ պատկերս ինչպէս նաև 42րդ. պատկերը սխալ դիւրքով սպուամ են:
191	14	գրկագնացք	գրկաւ. գնացք





## ՓՈՐԱԳՐԱՏՈՒՆ

ՆՇԱՆ Կ. ՊԵՐՊԵՐԵԱՆ ԵՒ Ս. ՏԷՂԼԵՓԵԱՆ

Սուրբան համամ խստո ԷՖէնտի խան քիւ 17

Կը փորագրուի ամեն տեսակ պատկերներ  
առասխ փայտի վրայ, կը շինուի նաեւ պը-  
ղինձի և արոյրի վրայ ամեն տեսակ կնիք,  
նշանատախտակ, և որ և իցէ պատկերի կալ-  
վանօ կաղապարներ գոհացուցիչ գնով:

30

« Ազգային գրադարան

1985  
1985/1



NL0055649

« Ազգային գրադարան

1985  
1985/2



NL0055650

« Ազգային գրադարան

1985  
1985/3



NL0055651

« Ազգային գրադարան

1985  
1985/1



NL0055652

