



Erasmus+



Σχέδιο Erasmus+ KA219 (2015-1-TR01-KA219-022092_2)
Mehmet Hikmet Kazerci Ortaokulu
9° 12/θ Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου





Erasmus+



Σχέδιο Erasmus+ KA219 (2015-1-TR01-KA219-022092_2)

Mehmet Hikmet Kaşerci Ortaokulu
9° 12/θ Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου



COSS

*From Ancient To Modern:
Challenging Obstacles
at a Stroke with Sport*



Website: <https://from-ancient-to-modern-games-n-sports-en.weebly.com/>



Erasmus+



Σχέδιο Erasmus+ KA219 (2015-1-TR01-KA219-022092_2)

Mehmet Hikmet Kazerci Ortaokulu
9° 12/θ Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου



Λίγα λόγια για το **Σχέδιο ERASMUS+ (Σχολική Εκπαίδευση, Αρ. 2015-1-TR01-KA219-022092_2) με θέμα: “From Ancient to Modern: Challenging Obstacles at a stroke with sport” (Από το αρχαίο στο μοντέρνο: Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες μέσα από τον παλμό των σπορ)**

Συχνά στις μέρες μας τα παιδιά αποστρέφονται το σχολείο και αισθάνονται μια έλλειψη ενδιαφέροντος για τη ζωή μέσα στη σχολική κοινότητα. Βρίσκουν τα μαθήματα βαρετά και δυσκολεύονται να διασυνδέσουν τη σχολική γνώση με την καθημερινή ζωή. Αισθάνονται ότι το σχολείο επικεντρώνεται στο γνωστικό τομέα και δίνει μικρή έμφαση στον ψυχοκινητικό και στο συναισθηματικό τομέα. Το παιχνίδι, η χαρά και η διασκέδαση είναι συχνά αποκομμένα από τη μαθησιακή διαδικασία και ορισμένες ευάλωτες κοινωνικές ομάδες παιδιών ή παιδιά με μαθησιακά προβλήματα, βιώνουν έντονα αισθήματα αποκλεισμού και περιθωριοποίησης.

Στο παρόν Σχέδιο Στρατηγικής Σύμπραξης μεταξύ δύο σχολείων, στο πλαίσιο της δράσης KA2 του Προγράμματος ERASMUS+ (Σχολική Εκπαίδευση, Αρ. 2015-1-TR01-KA219-022092_2), καταβάλλεται μια προσπάθεια άρσης των παραπάνω δυσκολιών, μέσα από τον παλμό των σπορ και του παιχνιδιού. Το σχολείο **Mehmet Hikmet Kaşerci Ortaokulu** της Σμύρνης και το **9° Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου** συμπράττουν για δύο (2) χρόνια [2015-2017] και προσεγγίζουν τις δυσκολίες της σχολικής ζωής, μέσα από σπορ και παιχνίδια, που ξεκινούν από το παρελθόν, διατρέχουν το παρόν και συνεχίζουν στο μέλλον. Διατυπώνεται ο ισχυρισμός ότι προσδίδουν χαρά και ευχαρίστηση στη σχολική καθημερινότητα, βοηθούν στην κοινωνικοποίηση των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον και αμβλύνουν κοινωνικές ανισότητες μέσα από τη συμμετοχή στην κοινή δράση και συλλογικότητα.

Το σχολείο **Mehmet Hikmet Kaşerci Ortaokulu** συμμετέχει με το αρχαίο παιχνίδι *Mangala* (στρατηγικής και υπολογισμού), το νεότερο παιχνίδι-σπορ *Hemball* (ψυχοκινητικών δεξιοτήτων και συντονισμού) και την αναβίωση της αρχαίας τεχνικής του αγωνίσματος μάχης *Matrak* (στρατηγικής και τεχνικής). Το **9° Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου** συμμετέχει με τα αγωνίσματα του *αρχαίου πεντάθλου* (δρόμος, άλμα, δίσκος, ακόντιο και πάλη), που ήταν τα βασικά αγωνίσματα τεχνικής και δεξιοτήτων των αθλητών και μαχητών στην αρχαία Ελλάδα και αποτελούν τα βασικά Ολυμπιακά αγωνίσματα στις μέρες μας. Με τις κοινές διασχολικές δράσεις ανταλλαγής επισκέψεων και μέσα από τις προσεγγίσεις των παιχνιδιών και των σπορ, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και το αυτοσυναίσθημα των παιδιών, μέσα από τη συλλογικότητα, την κουλτούρα συνεργασίας και την ενσυναίσθηση. Αισιοδοξούμε ότι συμβάλλουμε στην αναδόμηση της σχολικής κοινότητας και στη βελτίωση των σχέσεων των παιδιών με αυτή, παρέχοντας δυνατότητες ιδιοποίησης της σχολικής ζωής, με αυξημένη δέσμευση σε κοινούς στόχους και οράματα.

From ancient to modern: Challenging obstacles at a stroke with sport



**Από το αρχαίο στο μοντέρνο:
Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες μέσα
από τον παλμό των σπορ**



About the ERASMUS+ Project (No. 2015-1-TR01-KA219-022092_2) with the topic: "From Ancient to Modern: Challenging Obstacles at a stroke with sport" (from the submitted Project Proposal)

Students of the age 10-12 will join this project. Today these children make less sport and watch T.V. much more. They play computer games without doing physical activities. Obesity is increasing in our schools and around the world day by day, so we need to do something to move them. In addition to that, there is a big problem about early school leaving rates. When we did need analysis, we saw that, there is 15% of school absenteeism in our school. Then we examined the qualities of these students, we found out that they are from divorced families or disabled students. They are unhappy and feel alone in their families. This mode affects their school life and their achievements, too. They said that they do not want to come school and they want to play computer games staying at home. The school does not pay much attention and interest of them. Moreover, they do not attend any sports activities except physical education lessons, although it is an important inquiry for them. They do not know anything about traditional sports or background information about their ancestor sports. Also they do not know about sports from other cultures and they do not have the chance to see qualities of other nations from Europe. After absenteeism, they get far away from academic issues and become unsuccessful. This situation brings early school leaving, especially when they go to high school. As a result of that, Turkey is on the first order of the Early School Leaving rate of European Commission report (http://ec.europa.eu/education/policy/strategic-framework/doc/esl-group-report_en.pdf). Greece is on the seventeenth of thirty-four countries.

Considering these needs, our target group is 10-12 year-old students who have divorced families or who are disabled or who are disadvantaged, ones whose absence and probability of early school leaving is much higher than the other students. In the context of this rationale, the project objectives are the following:

1. Decreasing school absenteeism from 15 %to 5%. Decreasing from 25 days per a term for a student who has high absenteeism to 5 days per a term.
2. Taking attention of students to school by making school a place more joyful.
3. To gain self- confidence to disabled and disadvantaged students (Increasing rate of self-confidence 20%).
4. Increasing concentration on a point, motivation and positive attitudes toward school (Increasing rate of motivation and attitude 20% positively).
5. Teaching **eight different and unknown sports; mangala, matrak, hemsball (Turkish sports), discus, javelin, long-jump with weight, running and wrestling (ancient Greek style of them)** to students and taking them from in front of the computer (Decreasing computer using time for playing game 5 hours to 1 hour per day).
6. By the help of sport increasing social relationships, integrating disabled and disadvantaged students to society and decreasing obesity problems.
7. To introduce a different nation by showing its similarities and differences and by giving chance of visiting a foreign country.
8. Teaching old Turkish, Ottoman and Ancient Greek sports at least 878 pupils 42 teachers, introduce and disseminate them at least 3020 person and different nations all around the world.
9. Gain into setting goals and problem solving skills, in order to have life long lasting multidisciplinary skills by teaching strategy developing.
10. Mathematic achievement to be increased by 10%
11. Teaching about the culture of "fair play"
12. With the assisting framework of these objectives, confront the decrease of early school leaving.



Σχετικά με το αρχαίο Πένταθλο

Το **αρχαίο πένταθλο** ήταν σύνθετο αγώνισμα και αποτελούνταν από δύο κατηγορίες αγωνισμάτων, τα ελαφρά και τα βαριά. Τα ελαφρά αγωνίσματα του πεντάθλου ήταν το άλμα, ο δρόμος (στάδιο) και το ακόντιο, ενώ τα βαριά ήταν ο δίσκος και η πάλη. Από τα πέντε αυτά αγωνίσματα μόνο ο δρόμος και η πάλη διεξαγόταν ξεχωριστά, ενώ το άλμα, ο δίσκος και το ακόντιο δεν ήταν αυτοτελή αγωνίσματα με δικό τους έπαθλο, αλλά μονάχα αγωνίσματα του πεντάθλου.

Σύμφωνα με τη μυθολογία το πένταθλο ήταν εφεύρεση του Ιάσωνα. Πριν από αυτόν το άλμα ήταν ιδιαίτερο αγώνισμα με δικό του βραβείο, καθώς και ο δίσκος και το ακόντιο. Το πένταθλο έγινε για πρώτη φορά μέρος των Ολυμπιακών Αγώνων στη 18η Ολυμπιάδα, το 708 π.Χ. Πένταθλο παιδών διεξήχθη μόνο στην 38η Ολυμπιάδα, το 626 π.Χ. και ποτέ άλλοτε. Σε άλλους όμως αγώνες υπήρχε κατηγορία παιδών (π.χ. στα Παναθήναια), όπως και στην ενδιάμεση κατηγορία των αγενείων (εφήβων).

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το πένταθλο σπουδαίο αγώνισμα γιατί όσοι αγωνιζόταν σ' αυτό συνδύαζαν σωματικά και ψυχικά χαρίσματα που έπρεπε να έχει ένας αθλητής, όπως την ταχύτητα, τη δύναμη, την τέχνη, την αντοχή και την καρτερία, που δε βρισκόταν όμως συνήθως συγκεντρωμένα στον αθλητή του κάθε αγωνίσματος.

Η σειρά με την οποία διεξάγονταν τα αγωνίσματα του πεντάθλου έχει προκαλέσει πολλές συζητήσεις και διαμάχες ανάμεσα σε ιστορικούς και ερευνητές. Από τα αρχαία κείμενα γίνεται φανερό ότι το τελευταίο αγώνισμα του πεντάθλου ήταν η πάλη και σ' αυτό δεν υπάρχει αμφισβήτηση. Μπορούμε λοιπόν να κάνουμε πολλές υποθέσεις για τη σειρά με την οποία εκτελούνταν τα άλλα τέσσερα αγωνίσματα. Πιθανότατα το πένταθλο να άρχιζε με το άλμα, να συνέχιζε με το δίσκο, το δρόμο και το ακόντιο και τελείωνε με την πάλη, η οποία αναδείκνυε και τον τελικό νικητή.

Άλυτο παραμένει επίσης το πρόβλημα πώς οριζόταν ο νικητής στο πένταθλο. Φαίνεται σχεδόν ακατόρθωτο ο ίδιος αθλητής να μπορούσε να νικήσει και τα πέντε αγωνίσματα. Με ασφάλεια διατυπώνεται επίσης ο αποκλεισμός του ισχυρισμού της βαθμολόγησης των αθλητών ανάλογα με την επίδοση σε κάθε αγώνισμα, γιατί αυτό θα ήταν αντίθετο με την ελληνική αθλητική παράδοση. Έτσι έχει διατυπωθεί η υπόθεση ότι για να νικήσει ένας αθλητής στο πένταθλο ήταν αρκετό να νικήσει σε τρία τουλάχιστον αγωνίσματα (από τα οποία το ένα ήταν οπωσδήποτε η πάλη), όπως δείχνει και ο όρος "τριακτήρ" και πολλές σχετικές μαρτυρίες. Ο Πausanias, για παράδειγμα, αναφέρει την περίπτωση του Τισσαμενού του Ηλείου κατά τον αγώνα του με τον Ιερώνυμο από την Άνδρο. Ο Τισσαμενός είχε νικήσει στο δρόμο και στο άλμα, ενώ ο Ιερώνυμος στο ακόντιο, στο δίσκο και στην πάλη, με αποτέλεσμα να στεφθεί αυτός τελικά νικητής του πεντάθλου.





About the Ancient Hellenic Pentathlon

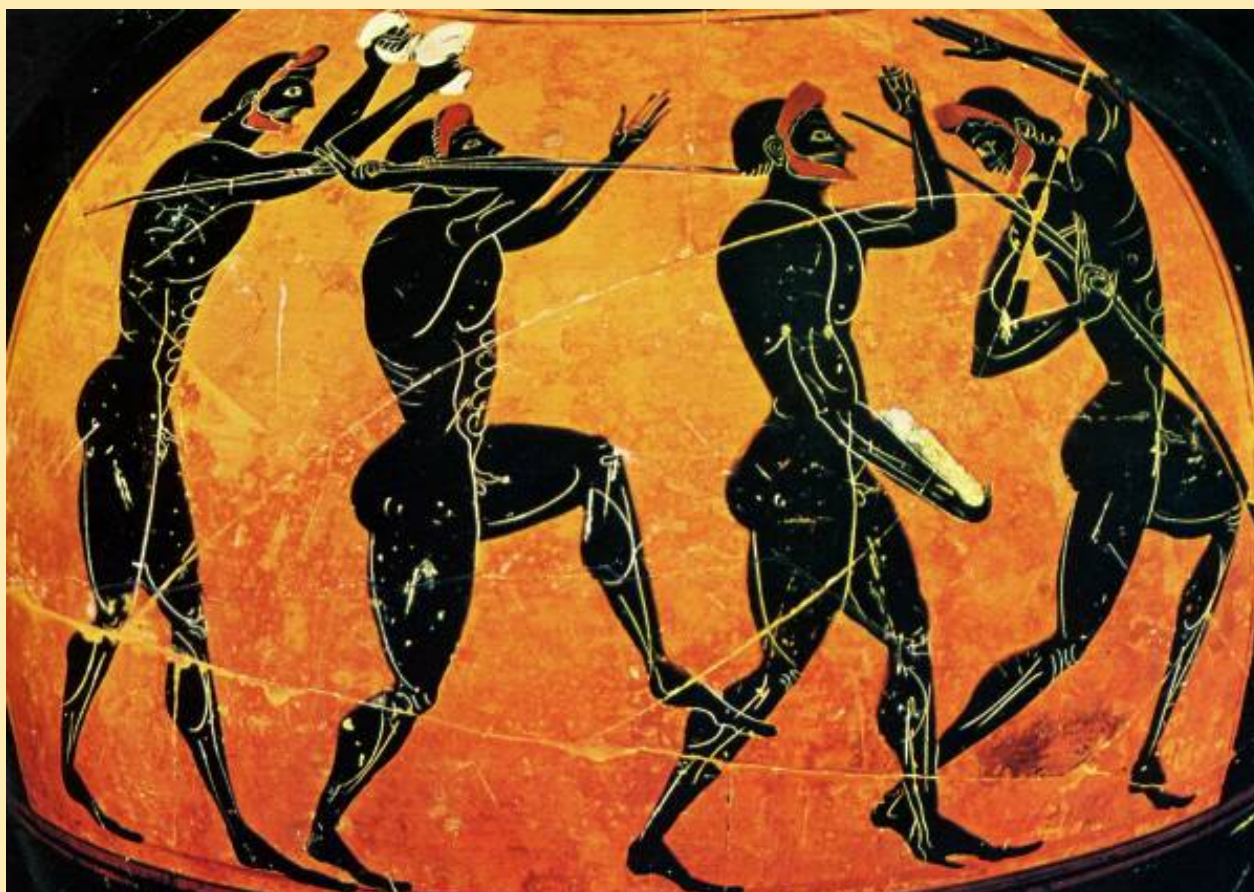
The **pentathlon** was first featured in the 18th Olympic Games in 708 BC, and the Pythian and Nemean Games followed at some point afterwards. The event maintained its presence in these festivals until their abolition under Roman emperor Theodosius I in 394 AD. In the decades following his decree, all of the Panhellenic festivals slowly died out. According to mythology, the pentathlon was invented by Jason. He combined the five events, and awarded the prize to his friend Peleus (who had come in second in everything but wrestling, in which he placed first).

The pentathlon in ancient Greece was a multi-event athletic competition featured at three of the four Panhellenic festivals; the ancient Olympic Games, Pythian Games, and Nemean Games. The five sports that made up the pentathlon were the discus toss, javelin throw, long jump, stadion (a 200-yard sprint), and wrestling. The events always ended with wrestling, but the order of the other four varied among the Panhellenic games throughout their histories.

Both the order of the events and the way in which the winner was decided are still debated. It is certain that the last event was wrestling. The three first events were probably discus-throwing, the long jump and javelin-throwing, which are only found in the pentathlon. Running then was the fourth event.

It is unclear how the overall victor of the pentathlon was determined. The most prevalent theory is that the top athletes would be selected based on the outcome of first four events, and these athletes would then compete in a wrestling tournament to determine the ultimate winner. There is also evidence to support that the winner of any three of the events would be crowned the overall winner of the pentathlon.

While Greek athletes who specialized in a specific sport, such as wrestling, were more proficient in their field, pentathletes were considered more well-rounded athletically and more aesthetically pleasing. Naturally, to exceed in all five of these events took tremendous athletic skill, and as such, these athletes were highly honored.





Τα αγωνίσματα του Αρχαίου Πεντάθλου

Το πένταθλο συνδύαζε τα δύο είδη αγωνισμάτων που υπήρχαν στον αρχαίο κόσμο: τα **ελαφρά αγωνίσματα (άλμα, δρόμος και ακόντιο)** και τα **βαρέα (δίσκος και πάλη)**. Οι πηγές δε διασαφηνίζουν τον τρόπο ανάδειξης νικητή. Δεν είναι, λοιπόν, γνωστό αν το στεφάνι της νίκης κέρδιζε ο αθλητής που είχε έρθει πρώτος και στα πέντε αγωνίσματα ή μόνο στα τρία, εκ των οποίων το ένα υποχρεωτικά ήταν η πάλη.

Τ ο Α κ ό ν τ ι ο

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν να ασκούνται συχνά στη ρίψη του ακοντίου, αφού αυτό αποτελούσε το βασικό επιθετικό τους όπλο. Στην Ιλιάδα αναφέρεται ότι στις περιόδους ανάπαυλας από τις μάχες οι Αχαιοί έριχναν ακόντιο και δίσκο, ενώ στην Οδύσσεια πληροφορούμαστε ότι οι μνηστήρες της συζύγου του Οδυσσέα, Πηνελόπης, διασκέδαζαν ρίχνοντας ακόντιο και δίσκο σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο. Το ακόντιο που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές ήταν **ένα ξύλινο κοντάρι, μήκους 1,5 έως 2 μ.**, με τη μία του άκρη μυτερή και ελαφρύτερο από εκείνο που χρησιμοποιούσαν οι πολεμιστές. Δεν είναι βέβαιο αν το ακόντιο είχε απλώς μυτερή άκρη ή μεταλλική αιχμή, όπως αυτή που χρησιμοποιούσε ο στρατός. Ο Ησύχιος αναφέρει ότι αυτό το είδος του ακοντίου ονομαζόταν *Αποτομάς*. Και οι δύο τύποι απαντούν σε διακοσμήσεις αγγείων. Το ακόντιο με μυτερή άκρη ήταν αναγκαίο στην άσκηση με στόχο, για να μπορεί να καρφώνεται σε αυτόν.

Ωστόσο, από αναφορές του ρήτορα Αντιφώντα φαίνεται ότι συνέβαιναν ατυχήματα με αυτό το ακόντιο, όπως στην περίπτωση του θανάτου ενός παιδιού από ρίψη ακοντίου κατά τη διάρκεια ασκήσεων. Ο Ξενοφών, στο έργο του Περί Ιππικής, προκειμένου να αποφεύγονται τέτοιου είδους συμβάντα, πρότεινε να καλύπτεται το ακόντιο με μία σφαίρα. Όταν το ακόντιο δεν είχε πρόσθετη αιχμή, τοποθετούνταν στην άκρη του ένα μεταλλικό δαχτυλίδι, για να είναι το κέντρο βάρους του προς τα εμπρός, δίνοντάς του ακρίβεια και σταθερότητα στην πορεία. Η κυριότερη διαφορά ανάμεσα στο αρχαίο και το σύγχρονο ακόντιο είναι ότι οι αθλητές της αρχαίας Ελλάδας προσάρμοζαν την αγκύλη, μια δερμάτινη λωρίδα σαν θηλιά, που δενόταν στο κέντρο βάρους του ακοντίου και όπου ο αθλητής περνούσε το δείκτη και το μέσο δάκτυλο. Κάθε αθλητής έδενε την αγκύλη στο σημείο που τον εξυπηρετούσε περισσότερο, ενώ στα πολεμικά ακόντια οι αγκύλες ήταν τοποθετημένες σε σταθερό σημείο. Η **αγκύλη** υποβοηθούσε τη ρίψη με δύο τρόπους: α) αύξανε τη δύναμη της βολής, γιατί έκανε ασφαλέστερη τη λαβή και β) επέτρεπε στο ακόντιο μια περιστροφική κίνηση γύρω από τον άξονά του, σταθεροποιώντας την πορεία του και προωθώντας το μακρύτερα. Οι αθλητές του αγωνίσματος συναγωνίζονταν στον **εκηβόλο** (βολή σε μήκος) και στο **στοχαστικό** ακοντισμό (βολή σε προκαθορισμένο στόχο).





The five sports of the Ancient Pentathlon

The Pentathlon combined the two types of sports that existed in the ancient world: light sports (jump, road and javelin) and heavy (disc and wrestling). The sources do not clarify how the victorious athlete was announced. It is not known, therefore, if the winning athlete had to win in all five events or only three, one of which was the definitely the wrestling.

The Javelin Throwing

The ancient Greek javelin throw was much like its modern counterpart as well. Athletes would throw a spear about as long as the height of an average man. These weapons featured a small leather strap called an *amentum*, or an *ankyle*, which was wrapped from one end near the middle of the shaft and from the other around the athlete's first and middle fingers. This end would slip away as the javelin was thrown, allowing it to fly away freely. The *amentum* enabled the athlete to propel the javelin over a larger throwing arc and spiral it through the air, resulting in a much farther throw than otherwise.

The athletes began a few meters before the start with a short preliminary run and threw the javelin as far as possible from the starting line. The javelin was made of wood and about as long as a man. The main difference with the contemporary method of throwing is the leather loop the Greeks attached to the spot where they held the javelin. By placing one or two fingers in the loop, the athlete could extend his arm artificially, with the advantage that the javelin could be accelerated over a longer distance. Moreover the use of the loop made the javelin rotate around its axis, which made it more stable.

Some sources claim that there were two variations of the javelin throwing event: *ekebolon* and *stockastikon*. They claim that the contest of ekebolon was to throw the javelin as far possible, while stockastikon was an accuracy competition in which competitors attempted to land the spear as close to a target as possible. However, there is no known historical evidence to suggest the existence of this accuracy competition, whereas there is extant evidence for the distance competition. Like the discus throw, it is speculated that the athlete was allowed 5 attempts, after which the longest throw was recorded.

Throwing the javelin towards a target, usually on horseback, had no place at Olympia, but was an important event at the games for Hera at Argos.





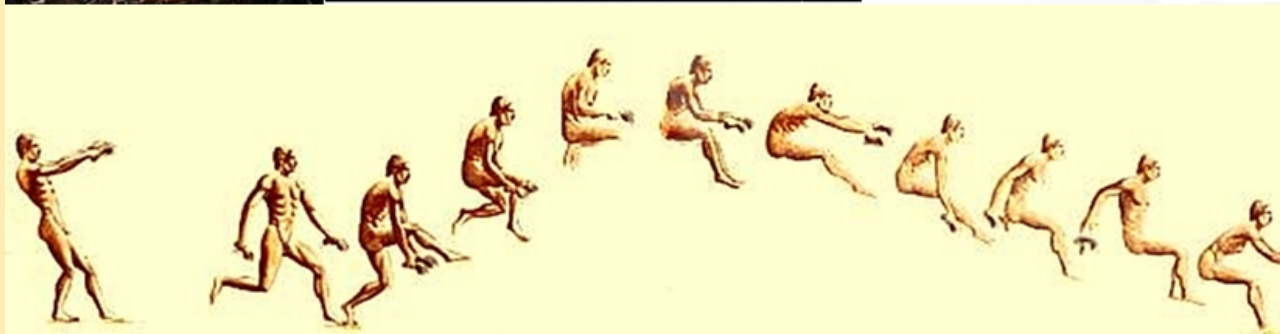
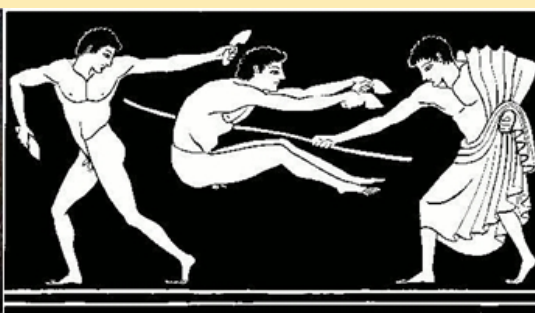
Τ ο Ά λ μ α

Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες το άλμα διεξαγόταν στο πλαίσιο κυρίως του πεντάθλου και σπανιότατα ως ξεχωριστό αγώνισμα. Υπάρχει μία αναφορά σε αυτό ως ανεξάρτητο άθλημα σε μία αναθηματική επιγραφή στον αλτήρα του αθλητή Επαίνετου από την Ελευσίνα. Για πρώτη φορά γίνεται αναφορά στο άλμα στην Οδύσσεια του Ομήρου, στους αγώνες που δόθηκαν από τους Φαίακες προς τιμήν του Οδυσσέα. Δεν είναι γνωστό εάν το άλμα εις μήκος ήταν απλούν, διπλούν ή τριπλούν. Θεωρούνταν πάντως ιδιαίτερα επίπονο, επειδή απαιτούσε ταυτόχρονα συντονισμό των μελών του αθλητή και συγχρονισμό των κινήσεών του. Για αυτό και κατά καιρούς συνοδευόταν από έναν αυλητή, του οποίου οι ήχοι υπογράμμιζαν το ρυθμό και τη μουσική ροή ενός καλά εκτελεσμένου άλματος.

Αντίθετα με το σύγχρονο άλμα, όπου ο μόνος εξοπλισμός του άλτη είναι τα αθλητικά του παπούτσια, στους αρχαίους Ολυμπιακούς χρησιμοποιούσαν λίθινα ή μολύβδινα βάρη, τους αλτήρες. Τα βασικά αυτά εξαρτήματα κατασκευάζονταν σε διάφορα σχήματα και οι κυριότεροι τύποι τους ήταν οι μακροί και οι σφαιροειδείς, που ήταν σε χρήση τον 6ο και 5ο αι. π.Χ. Ορισμένοι αλτήρες είχαν το σχήμα απλών κώνων με κοιλώματα, ώστε να μπορεί να τους πιάνει καλά ο αθλητής. Το βάρος τους ποίκιλλε ξεκινώντας από τα 1.616 γραμμάρια, ενώ υπάρχουν παραδείγματα αφιερωμάτων που έφταναν έως και τα 4.629 γραμμάρια. Η χρήση των αλτήρων επέτρεπε στους άλτες να επιτύχουν καλύτερες επιδόσεις.

Το αγώνισμα διεξαγόταν σε σκάμμα μήκους περίπου 50 ποδών, γεμάτο μαλακό χώμα ώστε να φαίνονται τα αποτυπώματα των ποδιών των αθλητών. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι εάν δεν υπήρχε το αποτύπωμα και των δύο ποδιών το άλμα θεωρούνταν άκυρο. Στη μία πλευρά του σκάμματος υπήρχε ένα σταθερό σημείο, ο βατήρας, απ' όπου ξεκινούσαν οι αθλητές και μετριόνταν.

Μια διαφορά ανάμεσα στον άλτη των αρχαίων και των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων είναι ότι ο πρώτος αποκτούσε επιτάχυνση χρησιμοποιώντας τους αλτήρες. Δεν έχει εξακριβωθεί απόλυτα εάν οι αθλητές έτρεχαν για να επιτύχουν μεγαλύτερη επιτάχυνση πριν το άλμα. Ωστόσο, από παραστάσεις αγγείων φαίνεται ότι ο αθλητής, κρατώντας τους αλτήρες, έτρεχε μέχρι το βατήρα και αιωρώντας τους πίσω εμπρός επιχειρούσε το άλμα του με τεντωμένα μπροστά τα χέρια. Λίγο προτού προσγειωθεί στο σκάμμα, με τα πόδια κλειστά, πετούσε τους αλτήρες προς τα πίσω.



The (long) jump

The long jump, contrary to the indication of its name, was likely a series of 5 consecutive jumps. This assumption is based on recorded distances of the victors from various Panhellenic festivals, as any fewer than 5 jumps to reach these distances (such as the recorded 55 feet by Phayllos of Croton in the 5th century BC) would require near superhuman abilities. Athletes were allowed 5 attempts, after which the farthest distance was recorded as their score. A vital tool and a symbol of the long jump was the *halteres*, which athletes used to gain extra momentum during their jump. See the referred article for detailed form and usage.

A major difference with the long jump today is that the Greeks held jumping weights or 'halteres' of 1,5 to 2 kg in each hand. Thanks to these halteres the athletes jumped further and landed more steadily. Experiments have shown that, with the modern jumping technique, the weights reduce the length of the jump and hinder the run-up.

Clearly the ancient Greeks practiced a standing long jump, with their two feet together, in which case the halteres do offer an advantage. The take-off is more powerful when swinging the halteres forwards. Swinging the weights backwards produces a counterweight while landing, to avoid falling forwards.

A second problem is the length of the jump. Phayllos of Kroton, one of the greatest ancient long jumpers, jumped 55 feet (16,3 m) and because most sand pits were only about 15 m long, he landed outside the pit. As a trained athlete cannot reach much more than three meter in a single standing jump, the Greek long jump must have been multiple. They probably made five jumps in a row - the number five being symbolic for the pentathlon -, each time a standing jump with both feet together, so not like in the modern "hop, step and jump". The landing position of the first jump was the starting position of the second. In a modern experiment well-trained athletes, who practiced this technique for eight weeks, did indeed make a fivefold standing long jump of about 15 m. As a multiple jump asks a lot of coordination, jumping was always accompanied by flute music.





Ο Δίσκος

Ο δίσκος συγκαταλέγεται στα αγωνίσματα που η αφετηρία τους δε σχετίζεται με στρατιωτικά γυμνάσια ή αγροτικές εργασίες. Οι πρώτες περιγραφές αυτού του αγωνίσματος βρίσκονται στην Ιλιάδα του Ομήρου και στους επιτάφιους αγώνες που διοργάνωσε ο Αχιλλέας προς τιμήν του νεκρού του φίλου Πατρόκλου. Εκεί, στο αγώνισμα του δίσκου νικητής αναδείχθηκε ο Πολυποίτης, που έλαβε ως έπαθλο το σόλο, την ακατέργαστη δηλαδή μάζα από σίδηρο, που ο ίδιος έριξε. Στην Οδύσσεια, στους αγώνες των Φαιάκων προς τιμήν του Οδυσσέα, στο δίσκο κέρδισε ο ίδιος ο Ιθακήσιος ήρωας. Στην Ελληνική μυθολογία, ο δίσκος έχει συνδεθεί με διάφορους θανάτους από ατύχημα, όπως, για παράδειγμα, εκείνον του Υακίνθου τον οποίο ο φίλος του Απόλλωνας σκότωσε κατά λάθος με το δίσκο, όταν το φύσημα του Ζεφύρου τον έβγαλε από την πορεία του. Τα αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι οι δίσκοι ήταν αρχικά φτιαγμένοι από πέτρα και αργότερα από χαλκό κυρίως, αλλά και από σίδηρο ή μολύβι. Ο δίσκος, όπως και σήμερα, αποτελούνταν από δύο κυρτές καμπύλες με μεγάλη περιφέρεια και ποίκιλλε από περίπου 17 έως 32 εκατοστά σε διάμετρο και από 1,3 έως 5,7 κιλά σε βάρος. Ωστόσο, έχουν βρεθεί και μεγαλύτεροι δίσκοι που το πιθανότερο ήταν αφιερώματα, όπως εκείνος του Πόπλιου στην Ολυμπία, ενώ συχνά έφεραν εγχάρακτη διακόσμηση με αθλητικές παραστάσεις, όπως ο δίσκος του Βερολίνου. Ο Πausanias αναφέρει ότι, προκειμένου οι δισκοβόλοι να αγωνίζονται "επί ίσοις όροις", τρεις ισομεγέθεις δίσκοι φυλάσσονταν στην Ολυμπία, στο Θησαυρό των Σικυωνίων.

Η ρίψη του δίσκου γινόταν ως εξής: αφού πρώτα ο δισκοβόλος είχε τρίψει τα χέρια και το δίσκο του με άμμο, ώστε να μη γλιστρούν, στεκόταν στη βαλβίδα με το αριστερό του πόδι μπροστά και έριχνε το βάρος του σώματος στο δεξί, εφόσον επρόκειτο για δεξιόχειρα αθλητή. Ο δίσκος, τον οποίο ο αθλητής κρατούσε με το δεξί του χέρι, αιωρούνταν πάνω κάτω μερικές φορές. Όταν ο δίσκος ήταν πάνω από το ύψος του ώμου, χρησιμοποιούσε και το αριστερό του χέρι για να τον στηρίξει. Κάθε φορά που ο δίσκος αιωρούνταν προς τα κάτω και πίσω, ο δισκοβόλος έστρεφε το σώμα του ελαφρά προς τα δεξιά. Στη συνέχεια, λυγίζοντας ελαφρά τα πόδια, μετέφερε το βάρος του από το δεξί στο αριστερό και σκύβοντας προς τα εμπρός εκσφενδόνιζε με δύναμη το δίσκο. Δεν είναι γνωστό εάν οι δισκοβόλοι εκτελούσαν βήματα φοράς ή περιστροφή, όπως συμβαίνει σήμερα. Μικροί ξύλινοι πάσσαλοι ή καρφιά σημάδευαν το σημείο πτώσης του δίσκου, ενώ το μήκος της ρίψης μετριόταν με κοντάρια. Οι φυσικές κινήσεις του αθλητή ρίψης δίσκου δεν έχουν αλλάξει σημαντικά από την Αρχαιότητα έως σήμερα. Μάλιστα, η τεχνική ήταν πολύ κοντά σε αυτή της σημερινής τεχνικής ελεύθερης ρίψης. Για να πετάξει καλά το δίσκο, ο αθλητής έπρεπε να τον κρατήσει ψηλά με το ένα χέρι και να τον συγκρατήσει με το άλλο. Μετά, έπρεπε να τον στρέψει με δύναμη προς τα κάτω και μπροστά ή προς το πλάι και μπροστά. Η κίνηση αυτή αξιοποιούσε τους μύες του ώμου, του στήθους και των πλευρών.





The Discus Throwing

The discus throw of the ancient pentathlon was similar to the modern version, though employing different technique and material. Athletes would throw a bronze disc typically weighing 4.4 pounds, although sources differ in pinions. Each competitor was allowed 5 attempts, and the longest distance of the 5 was used as their score. The 5 attempts likely held symbolic importance, aligning with the theme of fives within the pentathlon.

Throwing the discus was one of the five events of the pentathlon. Originally the discus was made of stone, later of bronze, lead or iron. Excavated examples have a diameter of 17 to 35 cm and a weight of 1,3 to 6,6 kg. On average they weighed 2,5 kg, this is 0,5 kg above the minimum weight of a modern discus. The differences in weight are easy to explain. Each location had his own standard of weight. Moreover, the discuses for boys were lighter than those for adults. Three official discuses were kept for use in the Olympic games in the treasury of the Sikyonians.

The method of throwing can be observed on pictures, representing different phases of the throw. The right handed thrower brought his left foot forward and shifted his weight mainly to his right foot. With his right hand he swung the discus a few times back and forth. He slightly turned his body with the movement of the swing. After the last preliminary swing, he moved his weight on to his left foot and with a powerful swing he threw away the discus. Unlike modern athletes, Greek discus-throwers probably did not turn several times around their own axis. For that reason they probably threw less far.





Ο Δρόμος (Στάδιον)

Πρόκειται για ένα από τα παλαιότερα αγωνίσματα. Η πρώτη αναφορά σε αυτό γίνεται στον Όμηρο, στην Ιλιάδα, όπου νικητής ανακηρύχθηκε ο Οδυσσεάς. Σύμφωνα με την παράδοση, ο Ιδαίος Ηρακλής, πρόγονος του γενάρχη των Ηλείων, ήταν εκείνος που πρώτος οργάνωσε το άθλημα του δρόμου. Επιπλέον, όρισε το μήκος του σταδίου (600 πόδια) στην Ολυμπία, έβαλε τους αδελφούς του Κουρήτες να αγωνιστούν και στεφάνωσε το νικητή με στεφάνι από αγριελιά. **Τα παιδιά διδάσκονταν από μικρή ηλικία τις τεχνικές και τη φιλοσοφία του δρόμου και η συνεχής, καθημερινή άσκησή τους σε αυτόν αποτελούσε βασικό μέρος της αγωγής τους.** Άλλωστε, και ο Πλάτων στους Νόμους του έχει τονίσει τη σημασία του αγωνίσματος στη γενικότερη προετοιμασία των νέων στον πόλεμο. Οι αγώνες δρόμου γίνονταν στο Στάδιο, το μήκος του οποίου ποίκιλλε από πόλη σε πόλη, αφού διέφερε ο πους που χρησιμοποιούνταν ως μονάδα μέτρησης. Για παράδειγμα, το Στάδιο στην Ολυμπία είχε μήκος 192,28 πόδια, στους Δελφούς 177, 5 και στην Αθήνα 184,96. Ένας ισόπεδος χώρος δίπλα σε λόφους ή σε πλαγιές τους αποτελούσε τη συνήθη επιλογή για την κατασκευή ενός Σταδίου.

Αρχικά, η αφετηρία και το τέρμα του στίβου καθορίζονταν από απλές γραμμές χαραγμένες στο χώμα. Από τον 5ο αι. π.Χ., στα σημεία αυτά τοποθετήθηκαν οι βαλβίδες, δηλαδή μόνιμες μακρόστενες λίθινες πλάκες με σκαλισμένες κατά μήκος δύο παράλληλες εγκοπές. Οι θέσεις των δρομέων διαχωρίζονταν από πασσάλους τοποθετημένους σε κοιλάτητες. Στην Ύστερη Κλασική εποχή επινοήθηκε μία μηχανή άφησης, η **ύσπληξ**, που βασίστηκε στην τεχνολογία του καταπέλτη. Θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει μία σημαντική μεταβολή στους αγώνες δρόμου, εφόσον εξασφάλιζε την ταυτόχρονη εκκίνηση όλων των αθλητών, αποκλείοντας έτσι οποιαδήποτε μεροληψία από πλευράς κριτών. Στα αγωνίσματα δρόμου με μήκος μεγαλύτερο του σταδίου το σημείο στροφής οριζόταν από πάσσαλο ή κιονίσκο και ονομαζόταν **καμπτήρ**.

Όσον αφορά τους δρομείς, αρχικά φορούσαν ένα κομμάτι ύφασμα γύρω από τη μέση τους. Αργότερα, αυτό εγκαταλείφθηκε και οι αθλητές έτρεχαν εντελώς γυμνοί. Μόνη εξαίρεση ήταν ο σπλίτης δρόμος, στον οποίο οι αθλητές φορούσαν κράνος και κνημίδες και κρατούσαν ασπίδες. Ωστόσο, τον 5ο αι. π.Χ. καταργήθηκαν οι κνημίδες και μετά τον 4ο αι. π.Χ. και το κράνος, οπότε οι δρομείς έτρεχαν μόνο με τη βαριά ξύλινη, επενδυμένη με χαλκό, ασπίδα. Καθώς ο δρόμος ήταν η πιο πρακτική και συνηθισμένη μορφή άσκησης και αθλητισμού στην αρχαία Ελλάδα, δεν υπήρχε ποτέ έλλειψη καλών αθλητών σ' αυτό τον τομέα. Οι αθλητές φημίζονταν για την αφάνταστη αντοχή τους, τη δύναμη και την ταχύτητά τους. Οι σταδιοδρόμοι (δρόμος ταχύτητας) λέγεται ότι έπρεπε να έχουν λεπτά πόδια, χαρακτηριστικό ανεπαρκές για τους δολιχοδρόμους (δρομείς αντοχής), οι οποίοι χρειαζόταν επιπλέον να διαθέτουν δυνατούς ώμους και αυχένα.



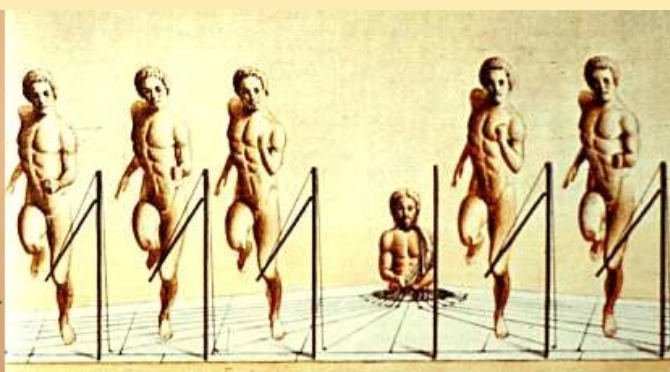


The Race (Stadion)

Running was the oldest and most important Olympic sport. From 776 BC to 728 BC, **the stadion, a sprint event of about 180 m**, was even the only event. Up to the Roman period, the victor of the stadion race gave his name to the olympiad in which he won. Gradually other running events were added. At the Olympic games, following events were introduced besides the stadion: the diaulos, this is twice the distance of the stadion, the race in armour and the dolichos, a long-distance race. In the Isthmian, Nemean and Panathenaic games, there was also the hippios, a distance of four stadia. The torch-race and the marathon were not Olympic sports. Greek athletes, like modern athletes, increasingly specialized in a single sport. Sprinters were often capable of winning both the stadion and the diaulos, but victories in more diverging events were rare. Philostratus describes the ideal physical characteristics for short and long-distance runners.

The stadion was the oldest Olympic sport. It is a sprint event over a distance of 600 feet. Because the length of the foot differed from place to place, the length of the stadion and other running events also varied. The stadion at Olympia, for example, was 192,28 m long and that in Delphi 177,55 m. The distance of stadion which the women ran in the Heraia was only 5/6 of the length of the stadion for men. The Olympic stadion race for men, ran in honour of Zeus, was measured in the feet of the 200 feet long temple of Zeus. The stadion for women, ran in honour of Hera, was measured in the shorter feet of the 200 feet long temple of Hera. During the sprint the athletes waved their arms vigorously up and down to increase their speed. On vase-paintings sprinters can be recognized by their large paces, the slightly bent trunk, the arms stretched out at shoulder-level and the open hands.

The athletes ran the running events naked and barefoot on the running track, which was called '**stadion**' as well. The surface consisted of sand. Start and finish were originally two simple straight lines scratched in the sand. From the fifth century BC onwards, permanent lines were constructed with stone slabs. **At the start, the athletes could place their feet in two parallel grooves in the slab.** In some stadia, for example in Delos and at the Isthmos, a complicated starting mechanism held back the athletes with a **small bar**, which fell at the starting signal. When the distance was longer than the stadion, the athletes had to turn on the running track around the turning-point, a pole at the end of the track. Taking this sharp turn of 180 degrees was difficult. When several athletes arrived together at the turning-point, falls and cheating, for example turning before the pole, could not always be avoided.





Η Πάλη

Πρόκειται για το παλαιότερο και πλέον διαδεδομένο άθλημα στον κόσμο. Η πρώτη περιγραφή του βρίσκεται στην Ιλιάδα, στους ταφικούς αγώνες που οργανώθηκαν προς τιμήν του Πατρόκλου, φίλου του Αχιλλέα, όπου αναμετρήθηκαν στην πάλη ο Αίας ο Τελαμώνιος με τον Οδυσσέα. Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο Θησέας ήταν εκείνος που εφηύρε τις τεχνικές της πάλης, όταν πάλεψε και σκότωσε τον Κερκύονα. Η πάλη ως ανεξάρτητο αγώνισμα και ως μέρος του πεντάθλου εισήχθη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 708 π.Χ., ενώ η πάλη παιδων καθιερώθηκε το 632 π.Χ. Μεγάλη αξία δινόταν σε αυτήν ως μία μορφή στρατιωτικής άσκησης. Το άθλημα αυτό διακρινόταν στην ορθία πάλη ή ορθοπάλη ή σταδαία πάλη και στην αλίνδησιν ή κύλισιν ή κάτω πάλη. Οι παλαιστές στην αρχή στέκονταν αντιμέτωποι με τα πόδια λυγισμένα και ελαφρά ανοιχτά, μία στάση που ονομαζόταν σύστασις ή παράθεσις. Σε αντίθεση με σήμερα, σύστημα βαθμολογίας δεν είχε αναπτυχθεί ούτε και γινόταν διαφοροποίηση ανάλογα με το βάρος των αθλητών.

Οι αθλητές διέμεναν και προπονούσαν σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, τις παλαισטרεις, ενώ οι αγώνες διεξάγονταν για τη μεν ορθία πάλη στην άμμο πάνω στο σκάμμα, για τη δε αλίνδησιν στο κήρωμα, μια λασπωμένη αρένα. Οι παλαιστές συνήθιζαν να αλείφουν με λάδι ελιάς το σώμα τους πριν τον αγώνα.

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πάλης επιτρέπονταν οι τρικλοποδιές και οι λαβές, ανεξάρτητα από το πόσο επικίνδυνες και βίαιες μπορεί να ήταν, όπως για παράδειγμα το άμμα (πιάσιμο σε κόμπο), το άγκειν (αποπνιγμός), το ράσσειν (πτώση στο έδαφος), το τραχηλίζειν (λαβή από τον τράχηλο), το διαλαμβάνειν (λαβή από τη μέση) κλπ. Ωστόσο, τα χτυπήματα δεν επιτρέπονταν, όπως και τα δαγκώματα, καθώς και ο αγώνας έξω από τα όρια του σκάμματος.

Ο Φιλόστρατος υποστηρίζει ότι ένας καλός παλαιστής πρέπει να έχει συμμετρικό σώμα και ανάστημα, γερούς ώμους και χέρια και όχι λεπτό λαιμό, το στέρνο του να είναι φαρδύ και τα πλευρά του γερά, η κοιλιά επίπεδη και το ισχίο ευλύγιστο, οι μηροί και τα πόδια δυνατά και να δίνει την εντύπωση στιβαρού αγάλματος. Διάσημοι παλαιστές υπήρξαν ο περίφημος Μίλων και ο Τιμασίθεος από τον Κρότωνα, ο Ιπποσθένης και ο γιος του Ετοιμοκλής από τη Σπάρτη, ο Αριστόδημος από την Ηλεία και ο Ισίδωρος από την Αλεξάνδρεια.





The Wrestling

Greek wrestling, called "palé", was the final event in the pentathlon. Competitors had to score three points via falls or submissions in order to win a match, with no break between scoring. The sport had two segments; *orthe palé* (upright wrestling) and *kato palé* (ground wrestling). These matches would always begin upright and would sometimes be taken to the ground if a fall wasn't scored, though it appears that this was fairly infrequent.

Wrestling is the oldest form of fighting without weapons. There were two forms: upright wrestling and ground wrestling. To win in upright wrestling one had to make his opponent fall three times. Whereas today the back of the opponent should touch the ground, for the Greeks any part of the body counted. With ground wrestling the whole body could touch the ground and one only won if the opponent submitted by pointing up his index finger to the umpire. Upright wrestling was practiced in the sandpit that was also used for the long jump, ground wrestling was done on wet sand. Upright wrestling became an Olympic event in 708 BC, together with the pentathlon. Ground wrestling never took place at the games. Wrestling matches were organized both as a separate event and as part of the pentathlon. Wrestling for boys was introduced in 632 BC. The sport continued to be featured in the Olympic Games until their abolition in 394 AD under emperor Theodosius I. In the decades following his decree, all of the Pan-Hellenic festivals slowly died out.

Wrestling was kept in check by several rules: blows were not permitted (this is boxing), nor holds on the male organs or biting. It was also forbidden to fight outside the sandpit. The athletes anointed their body with oil, but sprinkled some dust over it to allow their opponents to grab them.

Famous wrestlers were: Kleitomachos of Thebes, Milon of Kroton et al.





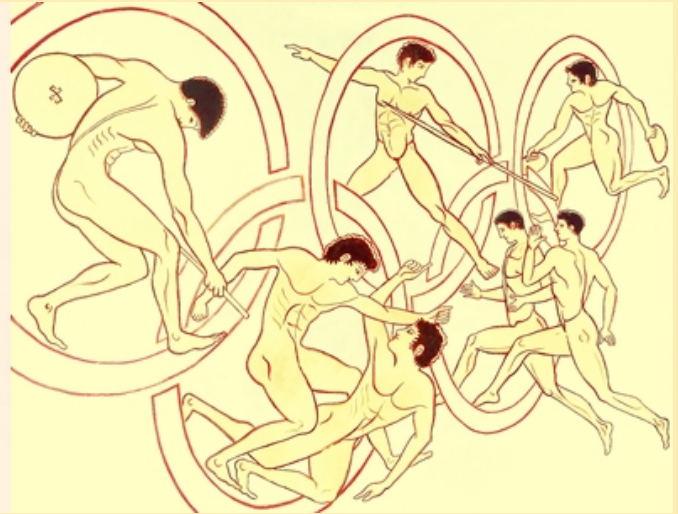
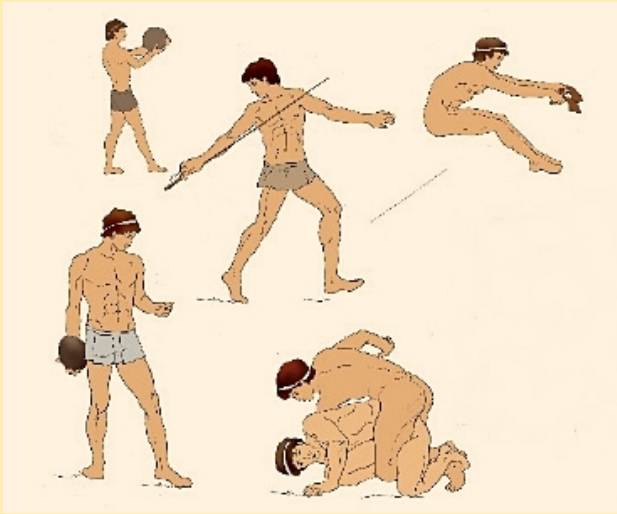
Erasmus+



Σχέδιο Erasmus+ KA219 (2015-1-TR01-KA219-022092_2)

Mehmet Hikmet Kazerci Ortaokulu

9^ο 12/θ Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου





Erasmus+



Σχέδιο Erasmus+ KA219 (2015-1-TR01-KA219-022092_2)
Mehmet Hikmet Kaserci Ortaokulu
9^ο 12/θ Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου



From ancient to modern: Challenging obstacles at a stroke with sport



Από το αρχαίο στο μοντέρνο: Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες μέσα από τον παλμό των σπορ

Σχέδιο Erasmus+ KA219 (Σχολική Εκπαίδευση, Αρ. 2015-1-TR01-KA219-022092_2) με θέμα: "From Ancient to Modern: Challenging Obstacles at a stroke with sport" (Από το αρχαίο στο μοντέρνο: Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες μέσα από τον παλμό των σπορ) με εταίρους το σχολείο Mehmet Hikmet Kaserci Ortaokulu της Σμύρνης και το 9^ο Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου, με σύμπραξη δύο (2) χρόνων [2015-2017]

Ένατο Δωδεκαθέσιο Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου [9ο 12/θ Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου], Μάχης Κρήτης 33, 74100, Ρέθυμνο, τηλ. +30 2831024378, e-mail: mail@9dim-rethymn.reth.sch.gr

Περισσότερα για το συγκεκριμένο Σχέδιο Erasmus+ στην ακόλουθη ιστοσελίδα (website): <https://from-ancient-to-modern-games-n-sports-en.weebly.com/>



*Mehmet Hikmet Kaserci Secondary School
İZMİR, TURKEY*



9^ο Δημοτικό Σχολείο Ρεθύμνου, Κρήτη, Ελλάδα
9th Primary School of Rethymno, Crete, Greece