

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΕΛΙΚΤΗΣ ΖΩΝΗΣ

3<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

ΤΑΞΗ : Δ2

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ : 2003 - 2004

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΑΣΚΑΛΑ : ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ ΣΟΦΙΑ

**ΘΕΜΑ : « ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ »**

« Ο Πίνδαρος, ο Έλληνας λυρικός ποιητής που έζησε τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., πίστευε ότι όπως την ημέρα δεν υπάρχει πιο λαμπρό αστέρι στον ουρανό από τον ήλιο, έτσι δεν υπάρχει και πιο λαμπρή αθλητική συνάντηση από τους Ολυμπιακούς Αγώνες.»

Και είχε απόλυτο δίκιο!



Αναπαράσταση των αρχαίων αθλημάτων στο στάδιο Φλώρινας τάξη Δ'2

## **ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ**

- Η επικαιρότητα του θέματος, εν όψει των Ολυμπιακών Αγώνων 2004 στην Αθήνα.
- Γίνονται κάποιες αναφορές για τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες στα βιβλία της Δ' τάξης ( Καλλιπάτειρα, κ.τ.λ. ).

## **ΣΤΟΧΟΙ**

- Να γνωρίσουν τον τόπο και τον χρόνο που ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες.
- Να γνωρίσουν την αρχαία Ολυμπιακή παράδοση και πολιτισμό.
- Να προαχθεί το πνεύμα συνεργασίας και ειρήνης μεταξύ των λαών κατανοώντας το θεσμό της Ολυμπιακής εκεχειρίας.
- Να κατανοήσουν ότι με τη γυμναστική καλλιεργείται αρμονική και συμμετρική ανάπτυξη του σώματος αλλά και οι καλοί τρόποι, η ευγένεια και η μεγαλοψυχία.

## **ΜΕΘΟΔΟΣ**

Ομαδοκεντρική – Μαθητοκεντρική.

## **ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ**

Δύο τρίμηνα.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Συζήτηση και επιλογή θέματος.
- Χωρισμός σε ομάδες.
- Επίσκεψη στη Δημοτική Βιβλιοθήκη για να βρουν βιβλία και περιοδικά.
- Χωρισμός του θέματος σε θεματικές ενότητες.
- Προβολή βιντεοταινίας και DVD.
- Επίσκεψη στην αίθουσα υπολογιστών όπου μέσω του INTERNET βρήκαν πληροφορίες.
- Επεξεργασία των πληροφοριών.
- Ζωγραφική, κολάζ, παιχνίδια, αναπαράσταση αγωνισμάτων.
- Έκδοση εφημερίδας.

## **ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Γλώσσα, Ιστορία, Μελέτη, Γυμναστική, Τεχνικά, Μαθηματικά.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Παρουσίαση των θεματικών ενοτήτων, ανακοίνωση συμπερασμάτων, παιχνίδια γνώσεων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, εφημερίδες, περιοδικά, DVD, INTERNET.

Προϋπολογισμός : Τα έξοδα καλύφθηκαν από το ταμείο του Σχολείου.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΜΥΘΟΙ.
2. ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ – ΤΑ ΙΕΡΑ ΚΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΑΛΤΗΣ.
3. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
4. ΑΡΧΙΖΕΙ ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ.
5. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
6. ΒΡΑΒΕΙΑ, ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΝΕΣ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ.
7. Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
8. ΤΟ ΥΨΗΛΟ ΝΟΗΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
9. ΠΑΡΑΚΜΗ – ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.
10. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ – ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΣΕΩΝ

Την επιμέλεια της εργασίας αυτής είχαν οι μαθητές της Δ'2 τάξης του 3<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας :

<p><b>ΟΜΑΔΑ 1<sup>η</sup></b></p> <p>Παπαδόπουλος Μιχάλης Μελισσανίδου Νίκη Βελιάνου Κώστας Όροβας Ανδρέας Μολλαυμέρι Ανδρέα -</p>	<p><b>ΟΜΑΔΑ 2<sup>η</sup></b></p> <p>Πατέρας Αλέξανδρος Σιδέρης Αλέξανδρος Σβάρνου Θεοδώρα Μελίσσας Βαλάντης Μπέφα Μαρία</p>
<p><b>ΟΜΑΔΑ 3<sup>η</sup></b></p> <p>Δούκας Ηλίας Δράκου Ιωάννα Χρήστου Δημήτριος Αεριντήν Ασημούλα Γεωργιάδης Αλέξανδρος</p>	<p><b>ΟΜΑΔΑ 4<sup>η</sup> \</b></p> <p>Νάστου Ελευθερία Αράπογλου Δημήτριος Κλιάνη Ευδοξία Μπουτάλεμπ Αλέξανδρος Τσομπάνου Αικατερίνη Μερσίν Αναστασία</p>



Μαρμάρινη  
προτομή του  
Πίνδαρου

# Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα

Σε μεγάλες θρησκευτικές γιορτές γίνονταν πανελλήνιοι αγώνες, όπου έπαιρναν μέρος Έλληνες από όλα τα μέρη. Σπουδαιότεροι αγώνες ήταν οι Ολυμπιακοί, που γίνονταν στην Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια προς τιμήν του Δία. Ήταν η μεγαλύτερη θρησκευτική γιορτή, ανάμεσα στις γιορτές τις αφιερωμένες στο Δία. Η ίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων ανάγεται μέσα στα βάθη του χρόνου, αποκτώντας έτσι μια μυθική διάσταση.





Μύθος  
του  
Πέλοπα

## ΠΕΛΟΠΑΣ

Ο Πέλοπας ήθελε από την Μικρά Ασία στην Ολυμπία, εκεί αγάπησε την Ιπποδάμεια την κόρη του Οινόμαου. Ο πατέρας της όμως κάθε υποψήφιο χαμηρό προσκαλούσε να συναγωνιστούν στις Γαματοδρομίες. Αν ο γιος έχανε το κοζωνόν, Ο Πέλοπας νίκησε τον Οινόμαο, με τη θέση του και παντρεύτηκε την Ιπποδάμεια. Λέγεται πως ο Πέλοπας έδωσε το όνομά του στην Πελοπόννησο, ότι θέσπισε πρώτος τους Ολυμπιακούς αγώνες για να πανηγυρίσει τη νίκη.

Τρέχουν τα άλογα με ορμή  
Ο Οινόμαος τα οδηγεί

Μπορεί κανένας να τους παροβεί;  
Την Ιπποδάμεια να παντρευτεί;

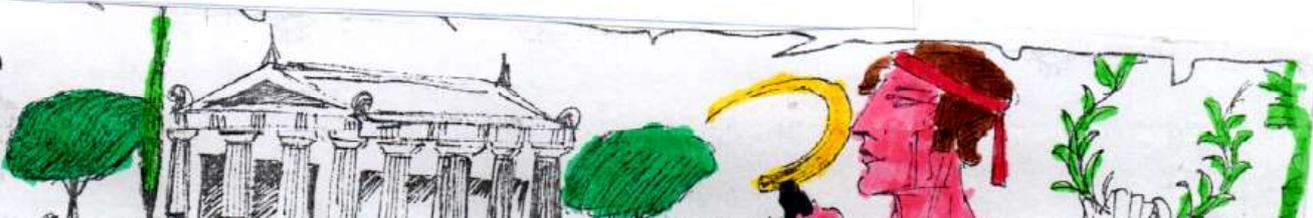
Ο Πέλοπας, του Τάνταλου ο γιος  
θα τερματίσει πρώτος αυτός

Άλογα είχε με δύναμη θεϊκή  
Μα και πονηριά περισσή

Την Ιπποδάμεια θα παντρευτεί  
θα κατακτήσει όλη την περιοχή

Πελοπόννησο την ονομάζει  
Κι αγώνες στην Ολυμπία ετοιμάζει

Τρέχουν τα άλογα με ορμή  
Ο Πέλοπας τα οδηγεί



# Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΙΔΑΙΟΥ ΗΡΑΚΛΗ

Στην ιερή παράδοση της Ολυμπίας αναφερόταν πως ο θεμελιωτής των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ο Ιδαίος Ηρακλής ένας από τους Κουρήζες-ο οποίος δεν έχει σχέση με το ημίθεο-ήρθε από την Κρήτη στην Ολυμπία για να φυλάξει τον Δία που ήταν βρέφος και έβαλε με σκοπό τη διασκέδαση, τους αδελφούς του να αγωνιστούν σε αγώνα δρόμου με έπαθλο το στεφάνι της αγριελιάς.



Μελανόγραφος αγχείο  
αναπαράσταση υποδρόμου

# Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΗ

## Ναός Ολυμπίου Δία

Επάνω, τμήμα της μεσοπύλης του ναού του Δία στην Ολυμπία που απεικονίζει τον Ηρακλή να καθαρίζει τους στάβλους του Αυγεία. Κάτω, ο Ηρακλής με τις Στυμφαλίδες από τον ίδιο ναό

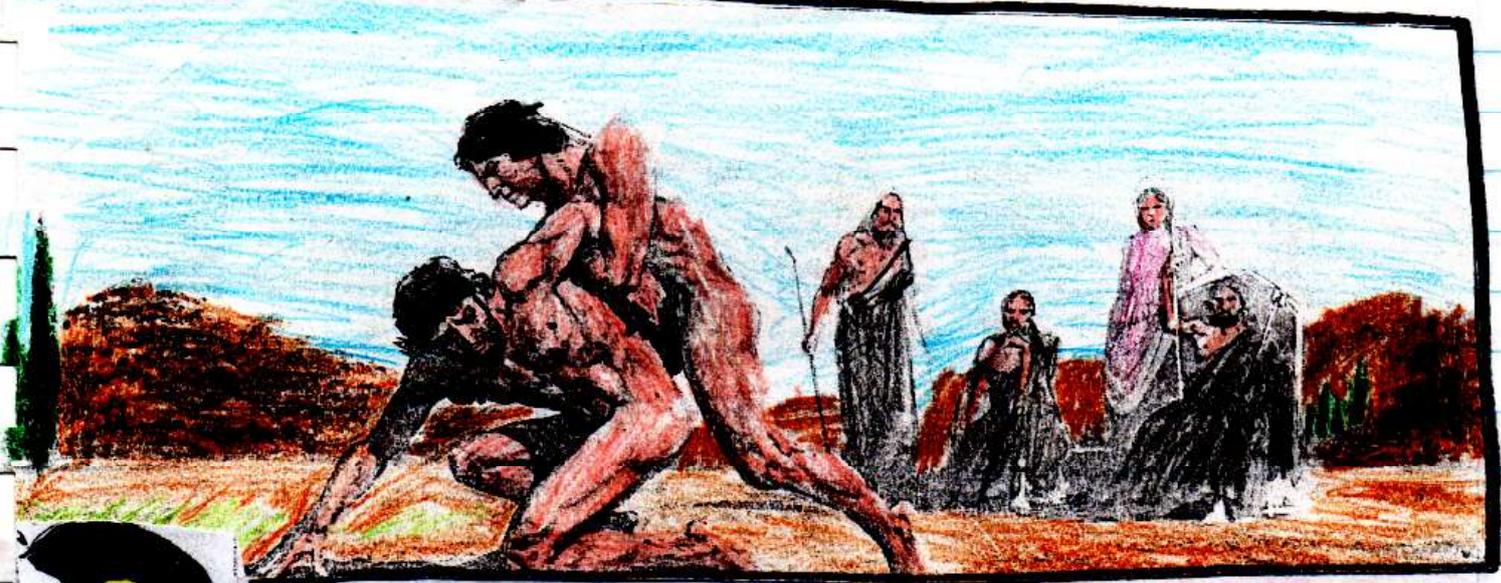


Ηρακλής

Μια δεύτερη εκδοχή θεωρεί τον Ηρακλή ως τον ιδρυτή του ιερού. Πρέπει να ιδρύσε και να καθιέρωσε τους αγώνες σε αναμνηση της νίκης του επί βασιλιά Αυγεία. Σε αντίθεση προς τη παράδοση αυτή, ο Ηρακλής ποτέ δεν είχε καθοριστική συμμετοχή στη λατρεία στην Ολυμπία.

# Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑ

μύθος λέει πως την αρχή την είχε ο Δίας. Πάνω στο λόφο της Ολυμπίας πάλασε άγρια με τον πατέρα του τον Κρόνο, για την κυριαρχία του κόσμου και απέφερε τα νύμφια. Για αυτόν τον λόγο θέσπισε τους Ολυμπιακούς αγώνες.



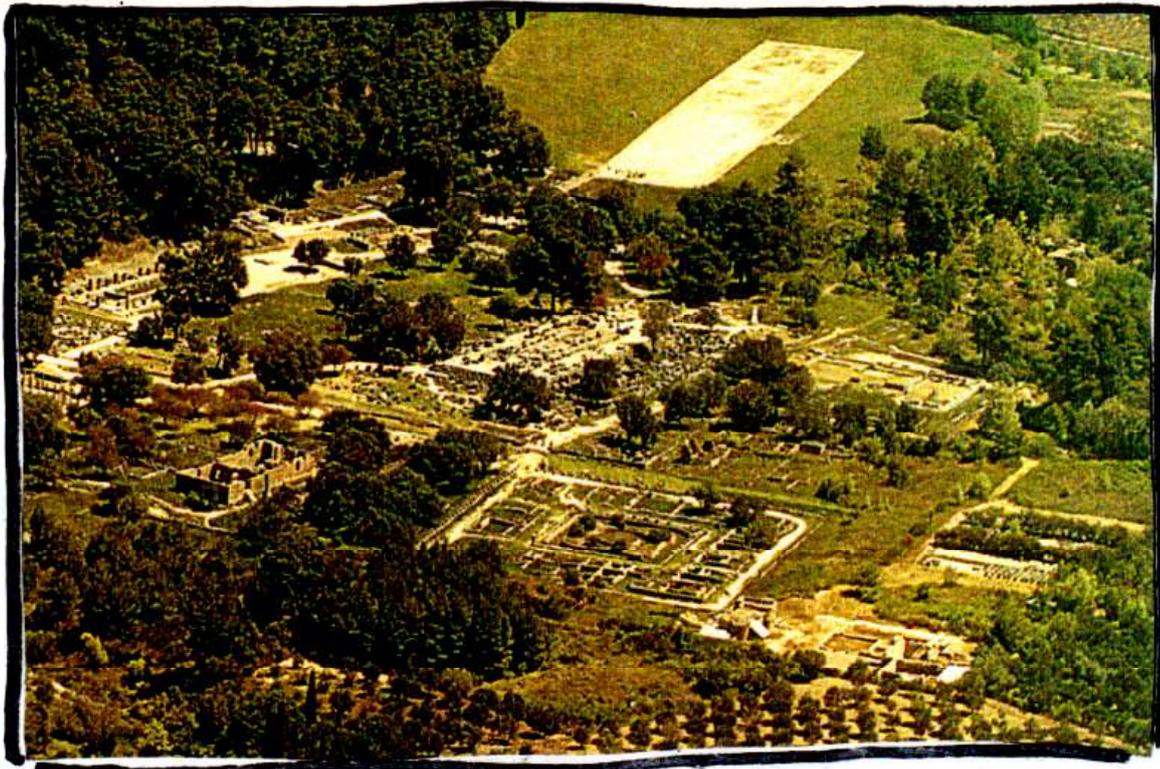
# Ο Ύψιτος

Η διακοπή τους κράτησε για μερικά χρόνια, ώσπου ο Ύψιτος τους άρχισε ξανά. Ο Ύψιτος λοιπόν είναι εκείνος που ξανάδωσε ζωή στους αγώνες, τους έδωσε επίστημη μορφή και με τη βοήθεια της Σπάρτης και Προπαντός του βοροθέτη Λυκούργου, καθώς και με τη βοήθεια του βασίλη της Πισας Κλεοσθένη, όρισαν τους κανόνες της μεγάλης αυτής θρησκευτικής και αθλητικής διοργάνωση και επιμοποίησαν την εκέχειρία. Η πρώτη Ολυμπιάδα πραγματοποιήθηκε το 776 Π.Χ. στην Ολυμπία.

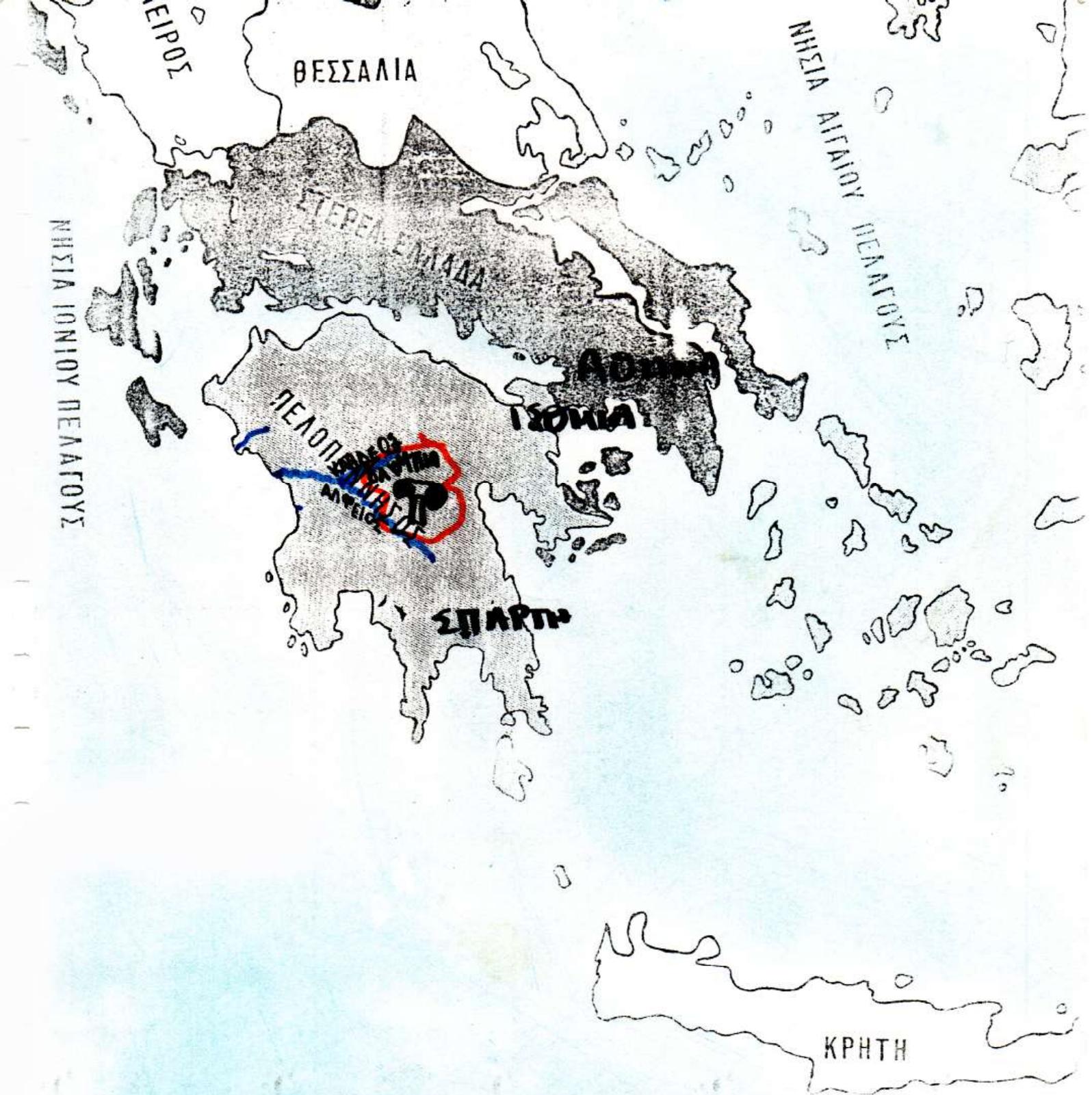


# Η ΑΡΧΑΙΑ

# ΟΛΥΜΠΙΑ



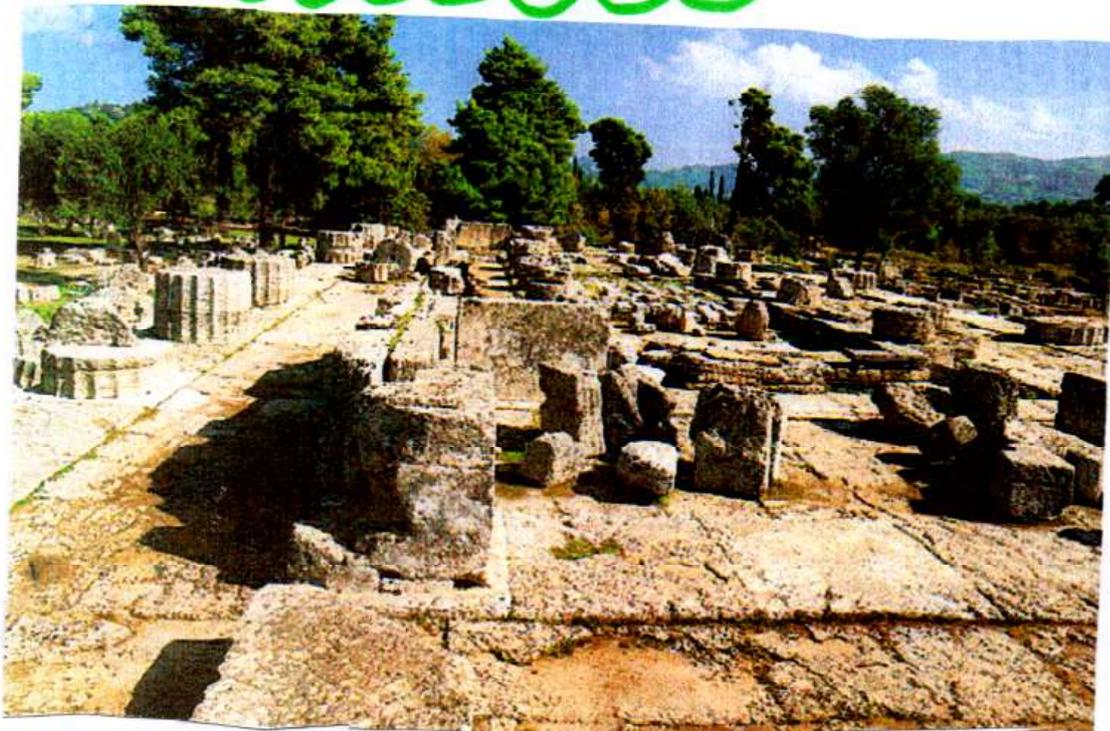
Η Ολυμπία στη αρχαιότητα ήταν μια περιοχή ανάμεσα στον Αλφειό και στον Κλαύδιον. Ο μυθικός εταρ περυσία Ολυμπία είναι ένα κάλλιστος τόπος. Δηλαδή η Ολυμπία είναι το σημαντικότερο μέρος της Ελλάδας. Το Ιερό της Ολυμπίας ανήκει στους πρόποδες του βόρειου Κραίου. Το οποίο αυτό ήταν γρηγορά αγριότητες και για αυτό αναφέρεται ως Άλφειος, Ήλιος ή Άλφειος. Η Άλφειος περιλαμβάνει από περίοδο εντός του οποίου περιλαμβάνονται τα κυριότερα θρησκευτικά οικοδομήματα και αναθήματα του ιερού. Έτσι από τον περίοδο βρισκόμασταν οι βυζαντινικοί χώροι, δηλαδή οι κατοικίες των ιερέων, οι χώροι προσευχής των Αλφειών, και οι Ξενώνες.



## Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα

"Πολλά ενοχλητικά και κουραστικά πράγματα  
υπάρχουν στη ζωή και στους Ολυμπιακούς Αγώνες  
δεν είναι το ίδιο άσχημα τα πράγματα;  
Δε σε ψήνει η ζέστη; Δε σε τσιλαπατάει το πλήθος;  
Δεν είναι δύσκολο να πλοθείς;  
Η βροχή δε σε μουσκεύει ως το κόκκαλο;  
Δε σε πειράζει ο θόρυβος, η φασαρία και οι άλλες ενοχλήσεις;  
Κι όμως, μου φαίνεται πως άνετα,  
μετά χαράς μάλιστα, τ' ανέχεσαι όλα αυτά  
μόλις σκεφτείς το μοναδικό θέαμα  
που θ' αντικρύσεις". Επίκτητος, 1ος αιώνας μ.Χ.

# ΝΑΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑ



Ο γιγάντιος δωρικός ναός με έξι κίονες στις σκενές και 13 κίονες στις μακρές πλευρές καταλαμβάνει την πιο περίοπτη θέση στο ιερό. Υπήρξε έργο Ηλείου αρχιτέκτονα Λιβωνα. Αποτελείται από πρόνεο σηκό και οπισθοδοκίον. Στο βάθος του σηκού στο

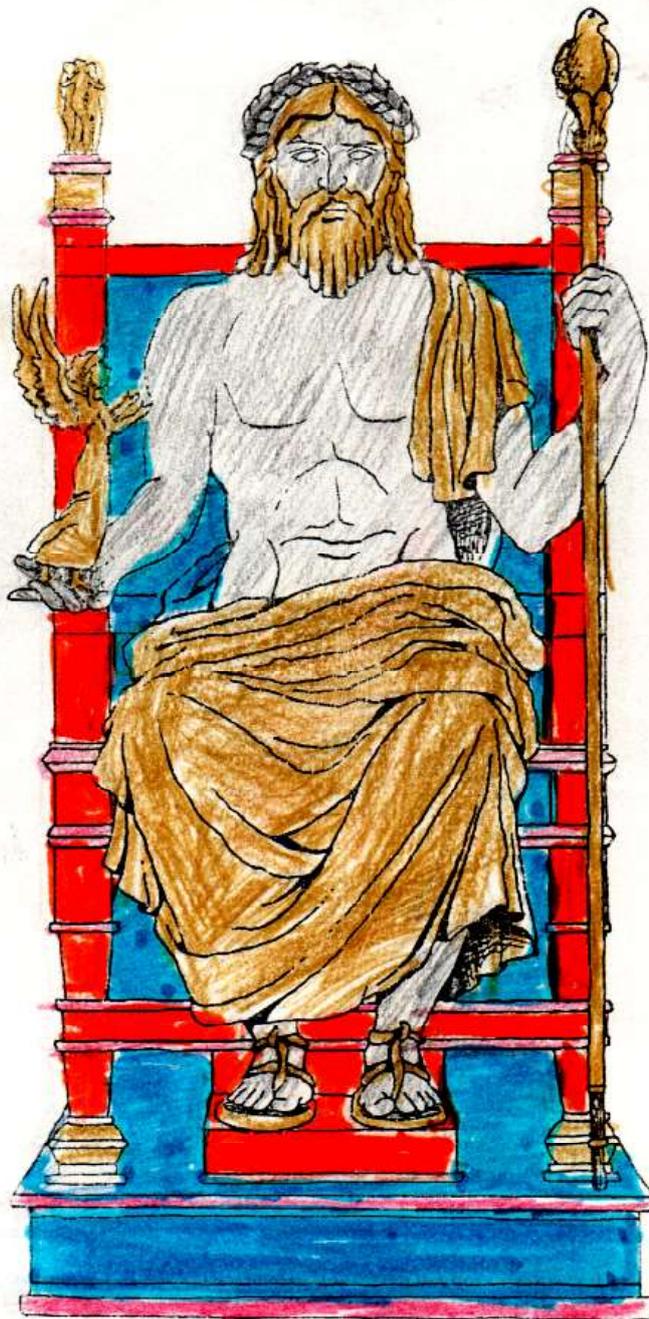


κεντρικό κλίτος βρισκόταν το χρυσελεφάνεινο άγαλμα του Δία έργο του Φειδία που κατασκεύαστηκε γύρω στα 430 π.Χ. Το άγαλμα ένα από επτά θαύματα του κόσμου, ύψος 12 μ. περίπου απεικόνιζε το Δία καθισμένο στο θρόνο του.

## Το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία

Ο μεγαλύτερος γλύπτης της αρχαιότητας, ο Φειδίας, είχε κατασκευάσει το πιο λαμπρό από τα έργα της Ολυμπίας: ένα τεράστιο άγαλμα του θεού Δία καμωμένο από χρυσάφι και ελεφαντόδοντο, και στολισμένο με πολύτιμους λίθους. Με τη μοναδική ομορφιά του δίκαια θεωρήθηκε ένα από τα επτά θαύματα της αρχαιότητας.

ύψος  
19  
αμ.



Φ  
Ε  
Ι  
Δ  
Ι  
Α  
Σ

- Με τι χρώματα θα έβαφες το άγαλμα του Δία;
- Γιατί διάλεξες αυτά τα χρώματα;

# Λεωνίδαίο



Μεγάλος ξενώνας  
που χτίστηκε στα  
330 π.Χ.  
Προοριζόταν για την  
φιλοξενία των  
επισημών.

# Ναός Ηρας



Δωρικός περίπτερος  
ναός με 6 κίονες στα  
στένες και 16 στις  
μακρές πλευρές, που  
χτίστηκε στα τέλη  
περίπου του 7ου  
αι. Π.Χ.

## Γυμνάσιο

Ήταν ένας υπαίθριος χώρος, κλεισμένος με διπλή σειρά από κολώνες, και υπόστεγα. Εδώ γινόταν η προπόνηση των αθλητών.

## Βουλευτήριο

Στο κέντρο αυτού συνεδρίαζε η Ολυμπιακή Βουλή.

## Εργαστήριο Φειδία

Κτίστηκε γύρω 440-430 π.χ. για τη κατασκευή του χρυσοελεφάντινου αγαλματος του Δία από το Φειδία.



## Φίλιππειο

Το κτίριο αυτό ήταν κυκλικό και το έχτισε ο Φίλιππος Β' μετά τη γήνη του στη Χαιρώνει το 338 π.χ.



## Στάδιο

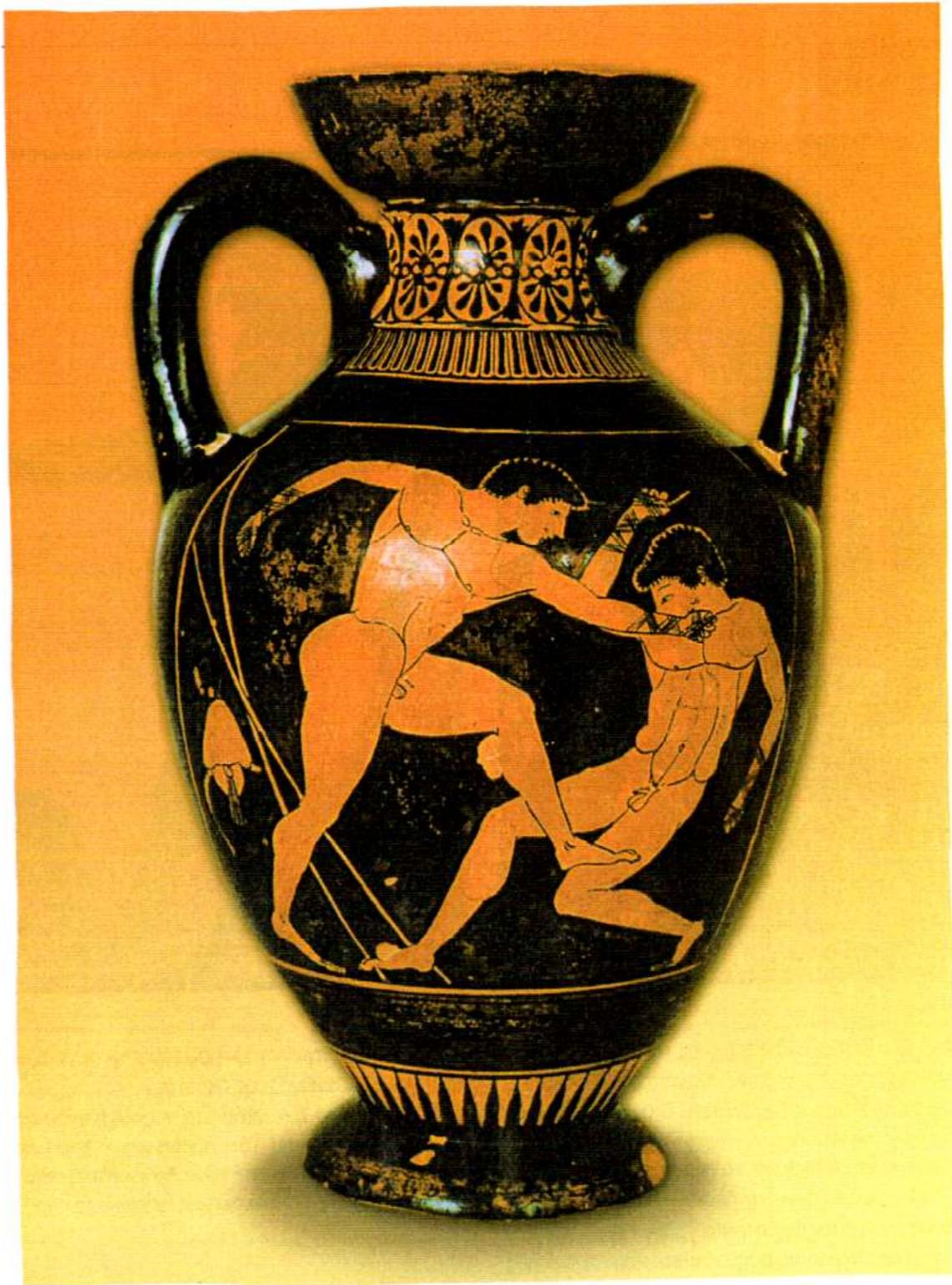
Το στάδιο ήταν απλό, χωρίς καγονικιά πρηνή και πρέπει να εκτεινόταν κατά μήκος του ανδρικού των θησαυρών.

## Πολίστρα



Ήταν ένα τετράγωνο κτίριο. Σε αυτό γυμναζόνταν τα παιδιά.

Αγωνίσματα των Αρχαίων  
Ολυμπιακών Αγώνων



# Ο Δρόμος

Η δεύτερη μέρα των Ολυμπιακών αγώνων, ήταν η πιο μεγάλη, η πιο όμορφη για τους επισκέπτες της Ολυμπίας, γιατί θα γινόταν ο κλασσικός δρόμος του σταδίου από το νικητή του σποίου θα έπαιρνε το όνομά της η Ολυμπιάδα, καθώς και οι υπόλοιποι αγώνες δρόμου των ανδρών.

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΗΤΑΝ 3, Ο ΑΓΩΝΑΣ ΤΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΚΕ ΤΟ 776 π.Χ., Ο ΔΙΑΥΛΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΚΕ ΤΟ 724 π.Χ. ΚΑΙ Ο ΔΟΛΙΧΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΤΟ 720 π.Χ. ΟΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΗΤΑΝ 192,28 μ., 385 μ. ΚΑΙ 3850 μ. ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ.



Θεοδώρα

# Πένταθλο

Την τρίτη μέρα ακολουθεί ένα σύνθετο και πολύ θεαματικό και γέλιο συγκινησεις αγώνισμα, το Πένταθλο. Κάθε αθλητής πρέπει να κάνει πέντε αγωνίσματα και κείνος που θα έχει την καλύτερη επίδοση, θα είναι ο νικητής. Οι αθλητές, του Πένταθλου έπρεπε να είχαν ποιά σώματα και προσοχή και προφανώς αντοχή. Τα αγωνίσματα του Πένταθλου ήταν: ο δρόμος του ατλάου, ο δρόμος του δρόμου, το ακόντιο, ο δίσκος και η πλάη. Ο δίσκος και τα ακόντια δεν γίνονταν χωριστά στους Ολυμπιατούς αγώνες. Περιλάμβαναν μόνο στο Πένταθλο.



28. Αθλητές του πεντάθλου.

# ΠΑΛΗ

Η τέχνη της πάλης πιστεύουν πως την έφευρε ο Θησέας, όταν πάλεψε και σκότωσε κερκύνους. Η πάλη σαν αθλημα είναι το πιο παλιό και το πιο διδεδωμένο σ' ολό τον κόσμο. Είναι η πρώτη του αγώνα χωρίς όπλα. Η πάλη απαιτεί συνδυασμό τών τών τών, ευκίνησιας και δύναμης.

Δ' ομάδα. Αράποδου Νάστου Μπουντάλε. Βλιάνο



ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ ΟΙ ΛΑΒΕΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΗΜΕΡΑ, ΙΣΧΥΑΝ ΚΑΙ ΤΟΤΕ. ΜΙΚΗΤΗΣ ΗΤΑΝ Ο ΠΑΛΑΙΣΤΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΡΙΧΝΕ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ 3 ΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΣΚΑΜΜΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ ΚΑΤΩ.

ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗΣ ΕΤΡΕΧΕ ΜΕ ΤΟ ΑΚΟΝΤΙΟ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΒΑΘΡΑ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΟΥΣΕ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΓΙΑ ΝΑ ΡΙΞΕΙ ΤΟ ΑΚΟΝΤΙΟ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΗΤΑΝ ΞΥΛΙΝΟ ΚΑΙ ΕΙΧΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ.

# Α Κ Ο Ν Τ Ι Ο



Το ακόντιο ήταν αγώνισμα με άμεση σχέση με την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων, δημιούργημα του πολέμου και του κυνηγιού. Το ακόντιο που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές, ήταν ένα ξύλινο κοντάρι, με μήκος ίσο περίπου με το ύψος ενός ανθρώπου, με τη μια του άκρη μυτερή και ελαφρύτερο από αυτό που χρησιμοποιούσαν οι πολεμιστές. Κανόνες του αγώνισματος: Υπήρχαν δύο μορφές δ' αυτό το αγώνισμα:

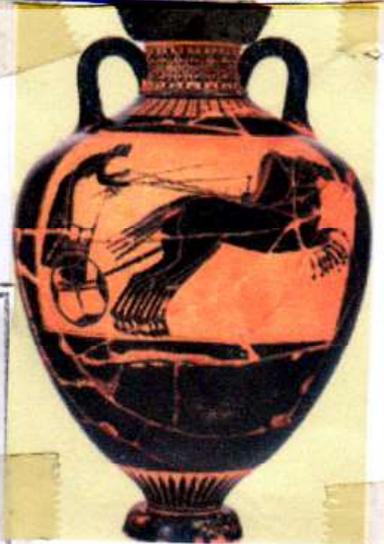
- η ρίψη ακόντιου στη μεγαλύτερη απόσταση
  - η ρίψη του σε προκαθορισμένο στόχο
- Ο αθλητής, πιθανότατα, σημάδευε έφιππος. Γι' αυτό το λόγο το αγώνισμα απαιτούσε σταθερό μάτι, δυνατό χέρι και την ευλιγισία ενός έμπειρου αναβάτη.
- Α' σάββα

# ΕΑΡΜΑΤΟΔΡΟΜΙΕΣ-Ιππικοί αγώνες



Ο Ποσειδώνας ήταν προστάτης των ιππικών αγώνων. Δεν υπήρχε ειδικός εξοπλισμός εκτός από το άλογο. Οι ιππικοί αγώνες τελούνταν στο Ιπποδρόμιο. Τα ιππικά αγωνίσματα περιλάμβαναν: τους κελήσες, την κάληη και την ιπποδρόμια πώλων. Η Αρματοδρομία προερχόταν από τις στρατιωτικές συνήθειες των Αχαιών. Τα είδη της Αρματοδρομίας ήταν: το ζέθριον, η ανήνη, η συνωρίς και η συνωρίς πώλων.

## ΟΠΛΙΤΟΔΡΟΜΙΑ

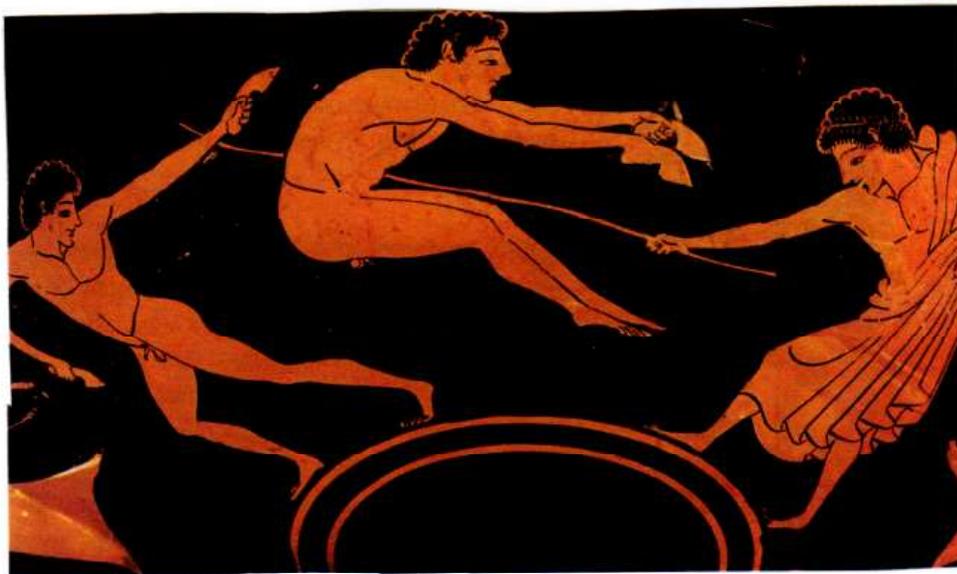


Αγώνας οπλιτοδρομίας.

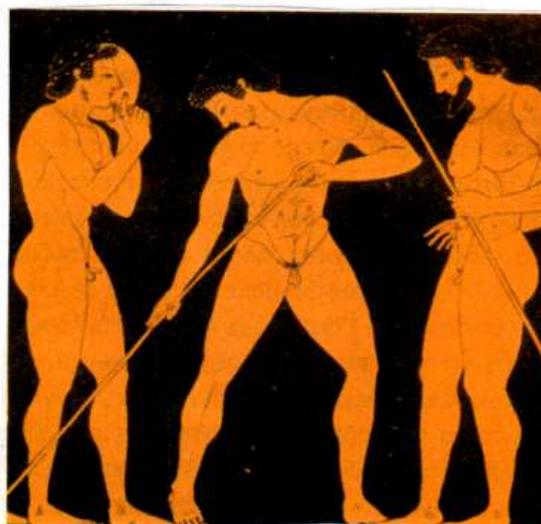
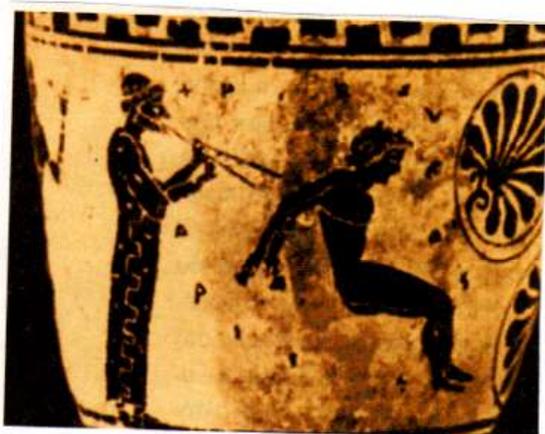
# Άλμα



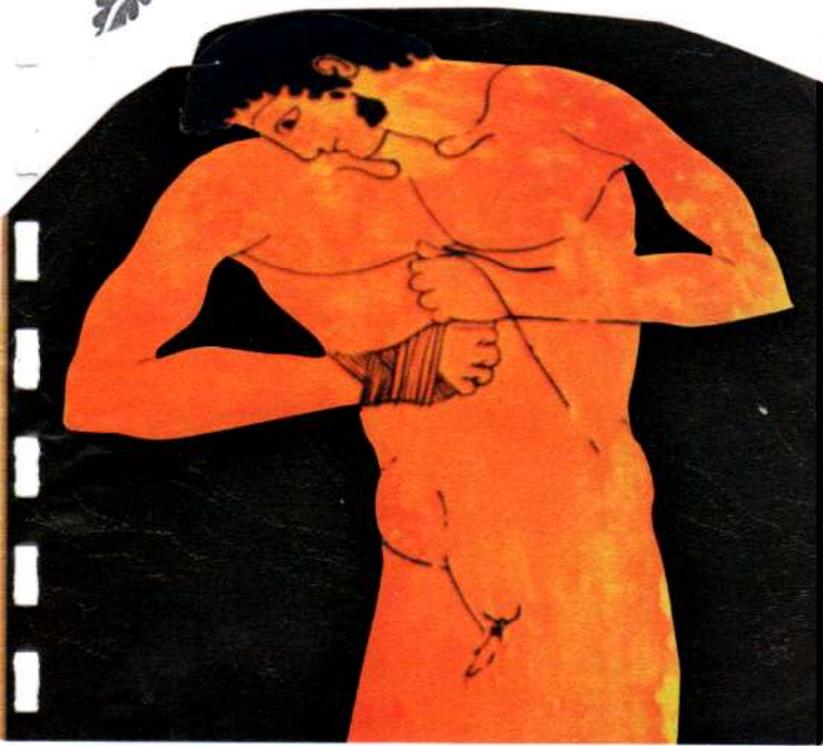
Λίθινοι αλιθρες της αρχαϊκής περιόδου, για την υποβοήθηση του άλματος, που βρέθηκαν στην Ολυμπία



Η προσπάθεια άλτη του μήκους σε ερυθρόμορφη κύλικα του 500 π.Χ. (Μουσείο Καλών Τεχνών, Βοστώνη)



Δισκοβόλος και ακοντιστές. Παράσταση από αττικό ερυθρόμορφο αμφορέα του Φιντία τον 6ο αιώνα (Μουσείο Λούβρου, Παρίσι)



## Πυγμαχία

Είναι από τα παλαιότερα αθλήματα. Οι πυγμαχοί τύλιγαν τα χέρια τους με τους μαντρες, δηλαδή λωρίδες από μεγάλο δέρμα βοδιού. Δεν υπήρχε χρονικό όριο στη διάρκεια του αγώνα. Όταν ένας αγώνας διαρκούσε πολύ, οι δύο αντιπάλοι είχαν τη δυνατότητα να μπουκ στην διαδικασία της κλιμοκίας.

## Το Αλμα

Το άλμα όπως και ο δρόμος ήταν από τα απλούστερα αθλήματα και γεννήθηκε φυσικά. Η διεξαγωγή του άλματος γινόταν σε ένα τετράγωνο ανασκαμένο χώρο το σκαλά που είχε μήκος 50 ποδιά και ήταν γεμάτο με μαλακό χώμα. Στη μια πλευρά του τετραγώνου ορυχμάτος υπήρχε ένα σταθερό σημείο, ο βατήρας όπου πατούσαν οι αθλητές πριν πηδήσουν. Αυτό το σημείο χρησιμοποιήθηκε και ως βάση για την καταμέτρηση του άλματος.



Α' ομάδα



ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΗΡΗΣ ΔΥΝΑΜΗ, ΗΤΑΝ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΔΟΛΗΜΑ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΤΑΝ. ΕΔΩ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΝ ΟΛΑ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΑΓΚΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΘΗΡΩΔΕΣ ΒΓΑΛΣΙΜΟ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ.



Εργα όπως ο Δισκοβόλος του Μύρωνος μαρτυρούν μέχρι σήμερα την αθλητική αλλά και καλλιτεχνική ακμή του Ελληνισμού τον 5ο αιώνα π.Χ. Ρωμαϊκό αντίγραφο (Εθνικό Ρωμαϊκό Μουσείο, Ρώμη)

# Το Παγκράτιο



Το παγκράτιο συνδυάζει με την πάλη και την Πυγμαχία. Επιτρέπονταν όλες οι λαβές σε κάθε θέση που βρίσκονταν ο αντίπαλος. Επίσης επιτρέπονταν να βαρέσεις σε όποιο σημείο ήθελες.

Όμως δεν επιτρέπονταν να χρησιμοποιήσουν τα δόντια και τα νύχια σας. Όταν ήθελε κάποιος να υποχωρήσει γένωνε τον δείκτη ενός χεριού.

## Δισκος

Για να πετάξει κάποιος αθλητής τον δισκό πρέπει να κρατήσει μετὰ ένα χέρι και να το σφίξει με το άλλο. Μετὰ τον σφίξει δυνατά και χρηχόρα, το ρίχνει και πλάγια. Η κίνηση αυτή εκμεταλλεύεται του μυς και το στήθος των πλευρών. Ο δισκος στην αρχή ήταν από πέτρα και στη συνέχεια μεσιότερα μορυσίη χαλκό

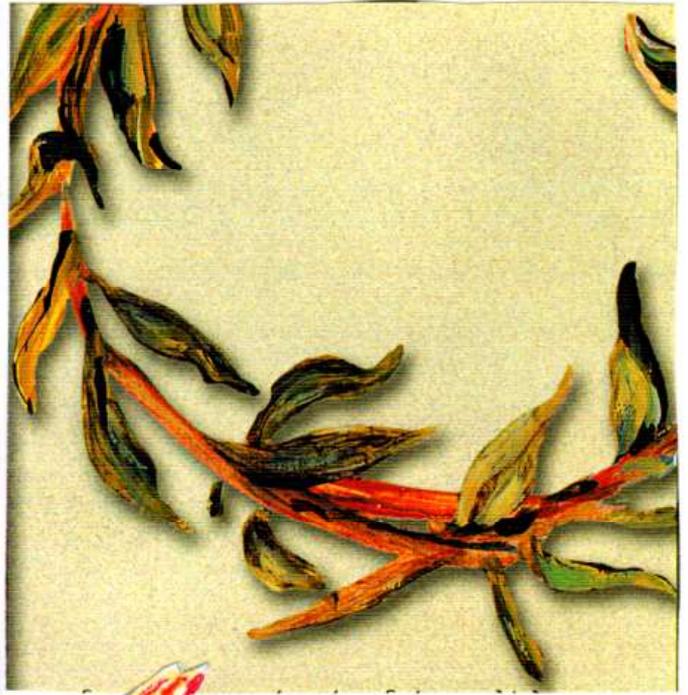


# Άρχίζει μια καινούργια Ολυμπιάδα

Το διάστημα που μεσολαβούσε από το τέλος των Ολυμπιακών αγώνων ως την αρχή των καινούργιων, ονομαζόταν Ολυμπιάδα. Έπαιρνε μάλιστα συγκεκριμένα, το όνομα του αθλητή που κέρδιζε το αγώνισμα δρόμου του απλού σταδίου (περίπου 200 μέτρα σημερινά), που ήταν το πιο επίσημο και αγαπημένο αγώνισμα των αρχαίων. Δηλαδή, η πρώτη επίσημη Ολυμπιάδα, από το 776 έως το 772, ονομάστηκε Ολυμπιάδα του Κοροΐβου, επειδή ο Κοροΐβος από την Ηλεία, νίκησε το 776 στον αγώνα του απλού σταδίου.

Οι Ολυμπιάδες, για πολλές πόλεις της αρχαίας Ελλάδας, ήταν η μονάδα μετρήσεως χρόνου. Όπως π.χ. εμείς μετράμε το χρόνο με τη γέννηση του Χριστού, οι αρχαίοι τον μετρούσαν με τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Κάθε τέταρτο καλοκαίρι, λοιπόν, και πάντα την ίδια ημερομηνία, στις 11 Ιουλίου, τελείωνε μια Ολυμπιάδα και άρχιζε η καινούργια. Λίγους μήνες πριν, άρχιζε ο πυρετός της προετοιμασίας των Ολυμπιακών αγώνων. Οι



# ΣΠΟΝΔΟΦΟΡΟΙ

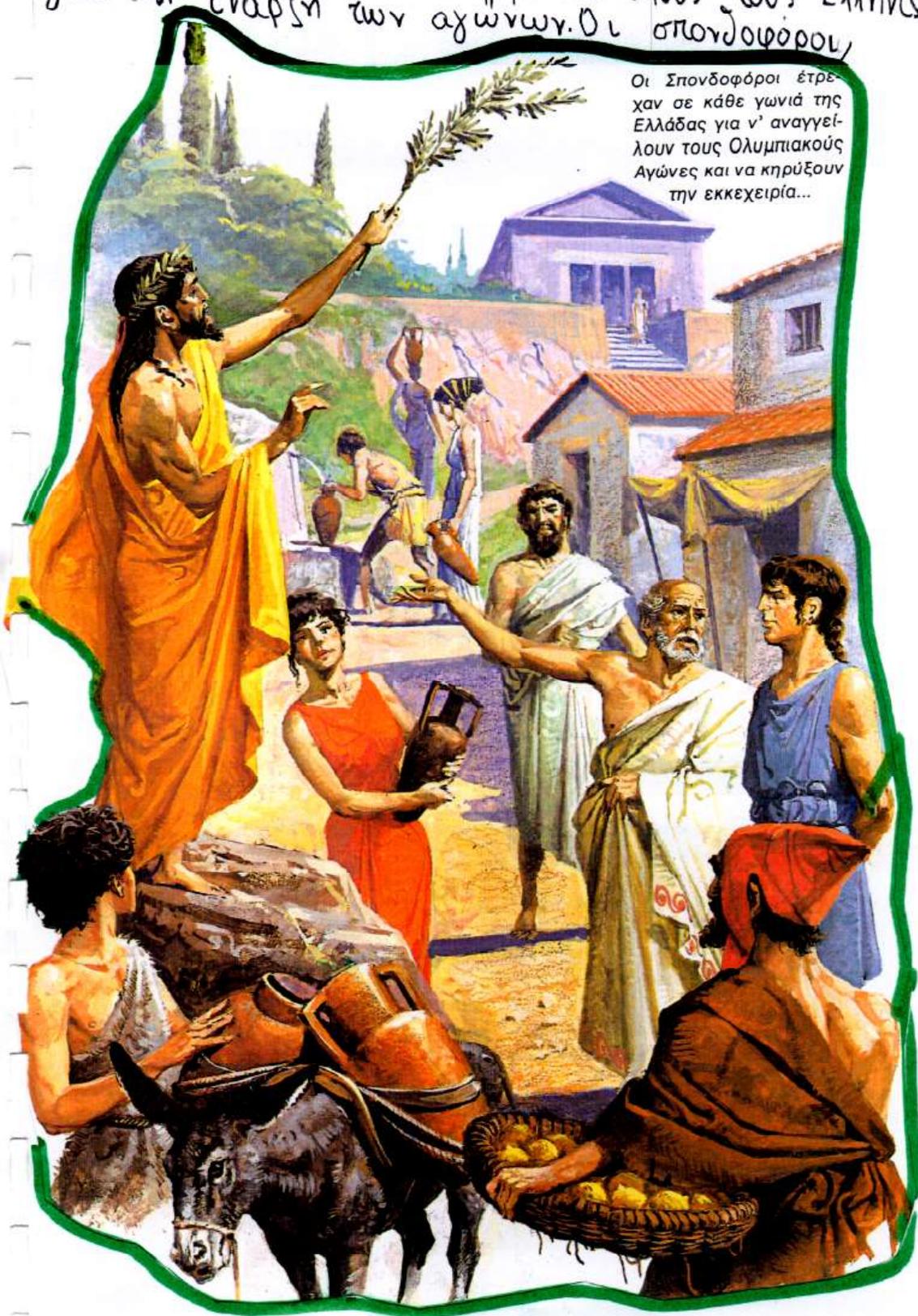
Οι διοργανωτές των Ολυμπιακών αγώνων επέλεξαν τρεις σπονδοφόρους. Αυτοί ήταν οι κήρυκες, οι οποίοι έπρεπε να ενημερώσαν όλους τους Έλληνες για την έναρξη των αγώνων. Οι σπονδοφόροι,

Οι Σπονδοφόροι έτρεχαν σε κάθε γωνιά της Ελλάδας για ν' αναγγέλλουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες και να κηρύξουν την εκκεχειρία...

στεφανωμένοι με κλαδιά ελιάς και κρατώντας ένα ραβδί, που ήταν το συμβούλιο των κηρυκων, ξεκινούσαν από την Ήλιδα και περπατούσαν από πόλη σε πόλη.

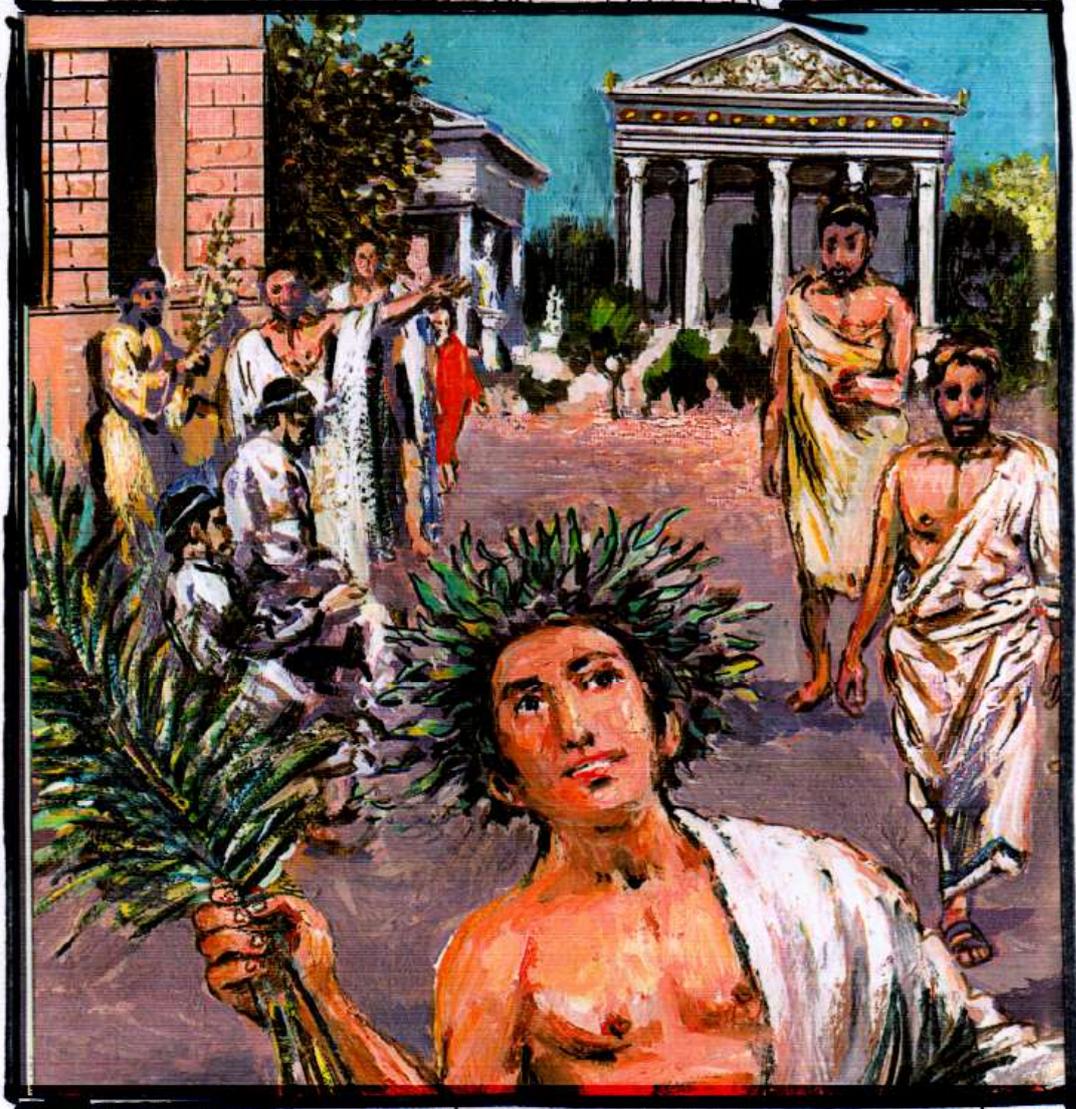
Καθήκον τους ήταν να επισκεφτούν όλες τις ελληνικές πόλεις και αποικίες.

Ομάδα Δ'



# Η ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ

- Πριν την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων, όλες οι ελληνικές πόλεις έπαιναν τις εχθροπραξίες για μια ορισμένη περίοδο. Αυτή ονομαζόταν εκεχειρία.
- Η εκκεχειρία δεν επιβαλλόταν από τους σπονδοφόρους δια της βίας. Ήταν συνειδητή επιλογή κάθε πόλης να σταματήσει οποιαδήποτε πολεμική πράξη, προκειμένου να διευκολυνθεί η διεξαγωγή των αγώνων. Στόχος ήταν η ομαλή μετακίνηση των αθλητών και των θεατών προς την Ολυμπία, και αυτό μπορούσε να γίνει μόνο με την διακοπή όλων των εχθροπραξιών.



- Όλες οι εχθροπραξίες σταματούσαν, ενώ το κράτος των Ηλείων ανακηρυσσόταν ουδέτερο και ανοιχτό. Οι αθλητές και οι επισκέπτες, των οποίων το κράτος ήταν σε πόλεμο, μπορούσαν να ταξιδεύουν με ασφάλεια μέσα από εχθρικές περιοχές.
- Όπλα και στρατός δεν επιτρεπόταν να μπουν στην Ηλεία.
- Κατά τη διάρκεια της εκκεχειρίας δεν μπορούσε να εκτελεστεί θανατική ποινή.

# Προετοιμασία για την Ολυμπιάδα

Το Πέρασμα Αιτών των Σπονδοφόρων από κάθε χώρα, άρχισε ο Πυρραός της Εσολμασίας και της Προσκονής των αγώνων. Πρώτοι πρώτοι ξεκινούσαν για την Ολυμπία οι αθηνοί, οι χυβνάσιες και οι χονεϊς τους. Οι αθηνοί πρέπει απαραίτητα σύμφωνα με τον νόμο να νομίσουν των Ολυμπιακών αγώνων, να βρίσκονται ένα μήνα πριν αρχίσουν στην Ολυμπία, για να προσαρμοστούν στο κλίμα και να πραγματοποιήσουν τις απαραίτητες προπονήσεις. Μετά τους αθηνοί ξεκινούσαν οι επίσημοι απεσταλμένοι των πόλεων, και όσοι από τους πολίτες μπορούσαν, όσοι ευχέρια να φθάσουν ως την Ολυμπία, για να πάρουν μέρος στις θρησκευτικές τελετές και να παρακολουθήσουν τους αγώνες.



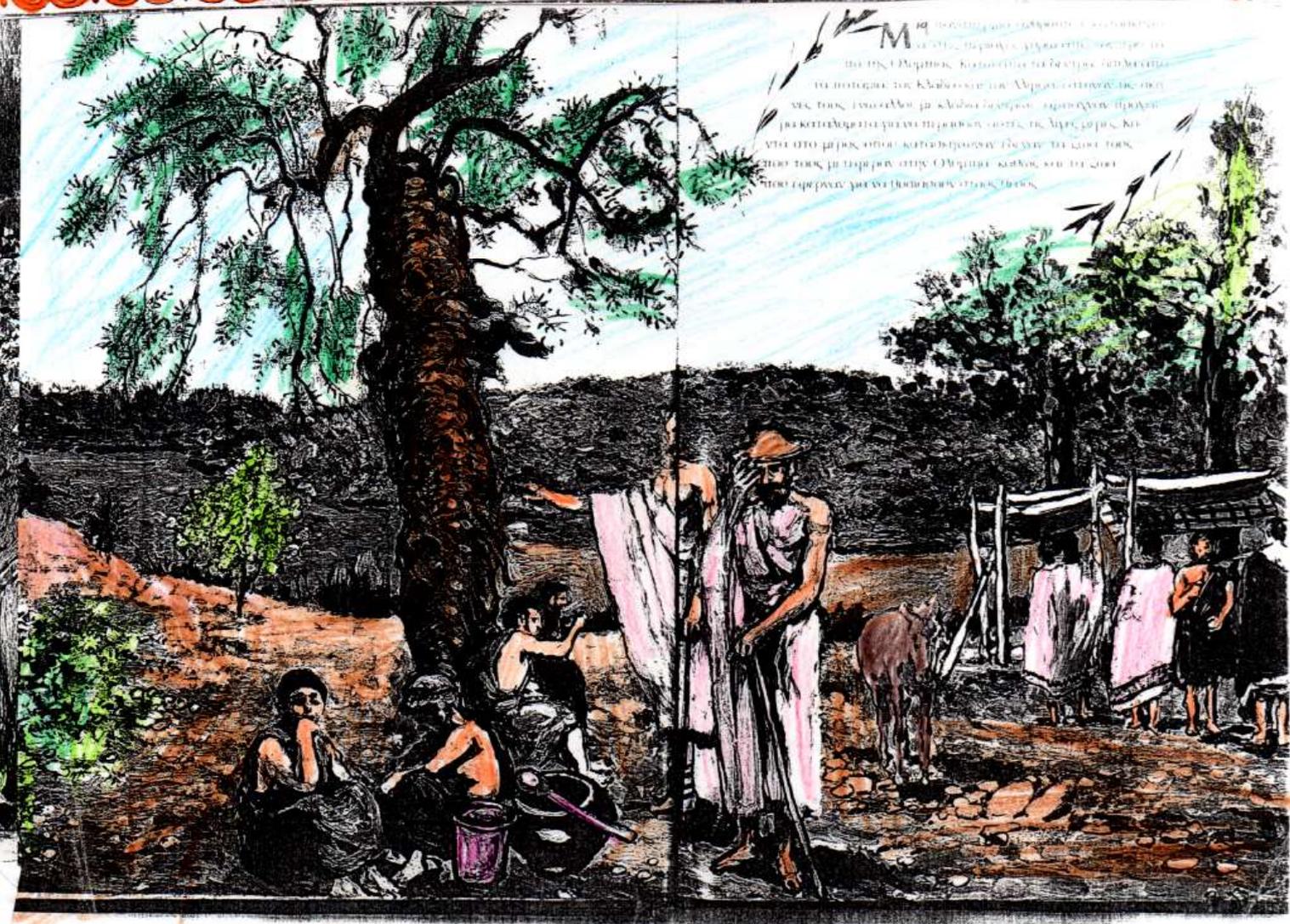
# ΕΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η διοργάνωση των αγώνων ήταν πολύπλοκη και επίπονη. Απαιτούνταν όχι μόνο η ύπαρξη κανόνων αλλά και η αυστηρή τήρησή τους. Έτσι, όσοι επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στους αγώνες πρέπει να βρίσκονται στην Ηλιδα, ώστε οι υπεύθυνοι να διαπιστώσουν αν οι αθλητές βρίσκονται σε καλή σωματική και ψυχική κατάσταση. Η προπόνησή τους ολοκληρωνόταν δύο μέρες πριν την έναρξη των αγώνων. Δύο μεγάλα γυμναστήρια και μια παλαιστρα για την προπόνησή τους. Οι κριτές των αγώνων ξεχώριζαν τους παίδες από τους άντρες ανάλογα με την ηλικία τους.



# ΔΙΑΜΟΝΗ

Οι θεωροί και πλάσμι θεατές έμεναν σε σπηλιές. Οι φτωχοί  
 κάθοντο από σκάνδαλα. Η Ολυμπία παρημύριζε από κόσμο εις  
 κείνες τις μεγάλες μέρες των Ολυμπιακών Αγώνων. Ίερη Ασία  
 έμιζε προσκυνητές. Χιλιάδες επισκέπτες θαύμαζαν του  
 ζωού και τους βομούς αλλά πιο πολύ το τεράστιο άγαλμα  
 του Δία. Οι πωλητές διάβαζαν τα ποιήματά τους ενώ  
 μουσικοί έπαιζαν με τους αυτούς του διάφορους σκοπούς.  
 Άλλοι υπόμεναν καρδερίκια στη ζέση ή η δειψά τους μύγες  
 και τα κουνούθια. Ήσαν μεγάλη σέρηση αλλά θάνατο.  
 Σηκίωνοταν με το θέαμα των αγώνων. Περιμεναν την  
 μεγάλη μέρα που ο κόσμος γελίζε το σάβλο για να  
 χειροκροτήσει ή να ξεσπάσει σε κραυγές ένθου  
 σιασμού ή απογοήσεως.



Μεγάλη σέρηση για να θάνατο...  
 οι φτωχοί κάθοντο από σκάνδαλα...  
 Η Ολυμπία παρημύριζε από κόσμο εις κείνες τις μεγάλες μέρες των Ολυμπιακών Αγώνων...  
 Ίερη Ασία έμιζε προσκυνητές...  
 Χιλιάδες επισκέπτες θαύμαζαν του ζωού και τους βομούς...  
 αλλά πιο πολύ το τεράστιο άγαλμα του Δία...  
 Οι πωλητές διάβαζαν τα ποιήματά τους ενώ μουσικοί έπαιζαν με τους αυτούς του διάφορους σκοπούς...  
 Άλλοι υπόμεναν καρδερίκια στη ζέση ή η δειψά τους μύγες και τα κουνούθια...  
 Ήσαν μεγάλη σέρηση αλλά θάνατο...  
 Σηκίωνοταν με το θέαμα των αγώνων...  
 Περιμεναν την μεγάλη μέρα που ο κόσμος γελίζε το σάβλο για να χειροκροτήσει ή να ξεσπάσει σε κραυγές ένθου σιασμού ή απογοήσεως.

# ΕΛΛΗΝΟΔΙΚΕΣ



## ΕΛΛΗΝΟΔΙΚΕΣ

Οι ελληνοδικες ήταν Ηλείοι πολίτες που εκλέγονταν με κλήρο και ήταν οι ανώτατοι αρχόντες των αγώνων. Σκοπός τους ήταν η καλή οργάνωση των Ολυμπιακών αγώνων. Ήταν υπεύθυνοι για την τήρηση των κανονισμών, την οργάνωση και την έκβαση των αγώνων. Οι ελληνοδικες ήταν οι μόνοι που είχαν ειδικά καθίσματα για να παρακολουθούν τους αγώνες. Από αυτούς ακόμη γινόταν η στέψη των νικητών με τον κότινο. Φορούσαν τις βασιλικές τους πορφυρές και τα στεφάνια.

# Η Π Ο Μ Π Η

Δύο μέρες πριν από την έναρξη των αγώνων ξεκινούσε μια μεγαλοπρεπής πομπή από την Ήλιδα με προορισμό την Ολυμπία. Μπροστά πήγαιναν οι ελλανοδίκες και ακολουθούσαν οι αθλητές, οι γυμναστές και οι συγγενείς των παιδων αθλητών.

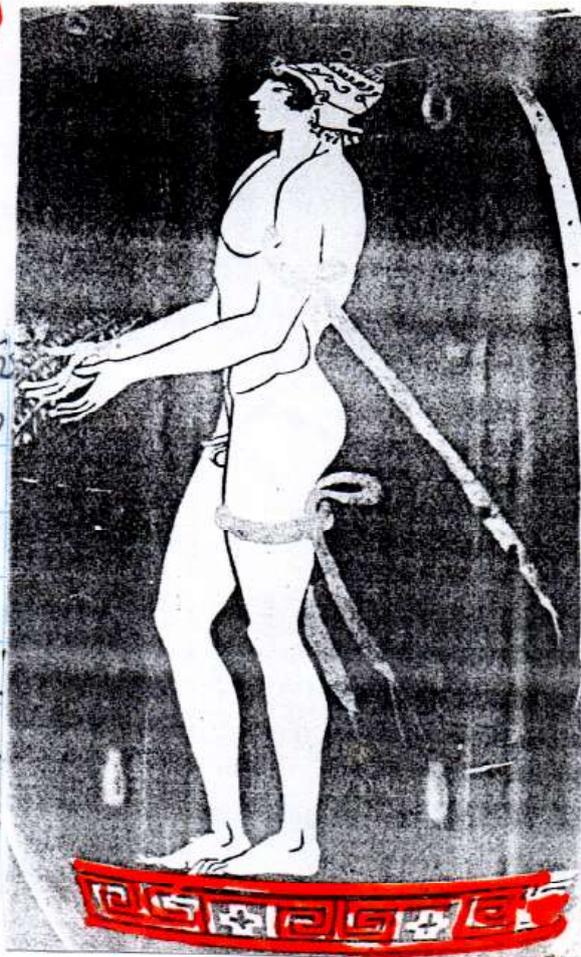
Η πομπή ακολουθούσε την Ιερά Οδό και, αφού διένυε μια απόσταση 30 χιλιομέτρων, έφτανε στην Ολυμπία. Η πορεία διαρκούσε δύο μέρες. Την πρώτη μέρα θυσίαζαν στην πηγή Πιέρα και διανυκτέρευαν σε μια μικρή πόλη, τους Λετρίνους. Το πρωί της επόμενης μέρας έφταναν στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, όπου οι θεατές τούς περίμεναν για να αρχίσει η τελετή έναρξης των αγώνων.



# 1ο Ημερολόγιο των Ολυμπιακών Αγώνων.

## Πρώτη μέρα

Μια μεγάλη πομπή αθλητών με επικεφαλής τους Ελλαοδικές έφραγαν στο Βασιλειόριο που οι αγωνιζόμενοι και οι κριτές έδιναν το επίσημο όρκο μπροστά στο άγαλμα του Όρκου Δία. Οι αθλητές ορκίζονταν ότι θα ακολούθουν τους κανόνες, ότι θα αγωνιστούν τίμια και δε θα παραζωπούσαν και οι κριτές ορκίζονταν ότι θα έκριναν δίκαια. Στη συνέχεια, έβω από το Βασιλειόριο γινόταν η σύναξη και η ανάρτηση του Λευκώματος. Οι πρώτοι που διαγωνίζονταν ήταν οι κήρυκες και οι πάλη γυμν. Τέλος οι θεωρίες έκαναν θυσίες



1<sup>η</sup> ομάδα

## Δεύτερη μέρα

Αυτο το μέρα ήταν αφιερωμένο στα αγωνίσματα των παιδιών. Ο πρώτο αγώνισμα ήταν η σταδιοδρομία. Στη συνέχεια άρχισε το αγώνισμα της πάλης παιδιών. Τα τελευταία αγωνίσματα ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

## Τρίτη Ημέρα

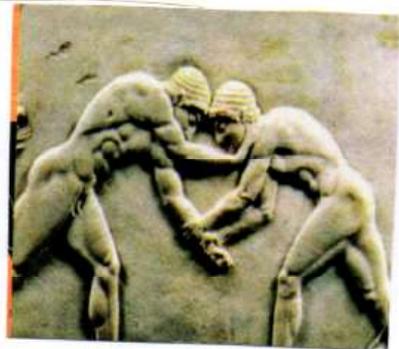
Η ημέρα αυτή ήταν αφιερωμένη στα ιππικά αγωνίσματα και στους αγώνες του πεντάθλου. Το πρωί γίνονταν στον ιππόδρομο, τα ιππικά αγωνίσματα. Το απόγευμα γίνονταν στο στάδιο ο αγώνας του πεντάθλου. Το βράδυ γίνονταν ζελέτες και θυμιαζόν ένα μαύρο κριάρι προς αμνήν του Πέλοπα.

# ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕΡΑ

Η μέρα ξεκινάει με τη θυσία 100 βοδιών μπροστά στο βωμό του Δία. Τη εκατόμβη, η οποία ήταν προσφορά των Ηλείων. Στη συνέχεια συμμετείχαν οι θεωρίες (αποστολές) των πόλεων, οι ερεΐς και οι αθλητές. Στη συνέχεια γίνονταν τα αγωνίσματα με την ακόλουθη σειρά:

- ταξιδιωτικά: σταδίο, δίαιλος και δόλιχος.
- πόλη
- αλχητή (πυγμαχία)
- παγκράτιο
- αθλητές ερόμος

## Πέμπτη μέρα.



Η μέρα της επίσημης λήξης των Ολυμπιακών Αγώνων άρχισε με θυσίες και ευχαριστίες στους θεούς και ήταν αφιερωμένη στους νικητές. Σε πομπή και κάτω από τις επευφημίες των θεατών οι νικητές με το κλάδι του φοίνικα στο χέρι συγκεντρώθηκαν στο γαβό του Δία. Ακούσαν θούσε το χέγμα που παρέθενταν οι Ηλείοι, στο Πρυτανείο για να επιμύσουν τους νικητές και οι αγώνες τελείωναν σε πανηγυρικό κλίμα, με ύμνους, παιάνες και χορούς.



# Ο Κότινος της Νίκης



Τα κλωνάρια της αγριελιάς τα έκοβε ένα παιδί από την Ηλεία, με χρυσό ψαλίδι, και τα έδινε στην ιέρεια της Δήμητρας.

Οι Έλληνοδίκες σεβάνωναν τους νεκρούς με το ποδοπόθητο και απλό σεβάνι από κλωνιά αγριελιάς που ονομάζονταν κότινος. Την αγριελιά αυτή που φύτρωνε κοντά στον ναό του Δία, λένε πως την είχε φυτέψει με τα ίδια σου τα χέρια ο Ηρακλής. Ένα αγόρι από αρχοντοκίτη οικογένεια της Ηλείας, όπου έπρεπε να ζουν οι χονεΐς του, έλεξαν για να κόψει τα κλωνάρια της αγριελιάς έπρεπε να έχει χρυσό ψαλίδι.

4 =<sup>n</sup> ομάδα

# Απονομή των Βραβείων

"Όπως ο πλούσιος άνθρωπος παίρνει στο χέρι κύπελλο χρυσό μες το οποίο κοχλάζει της αμπέλου η δροσιά και προπίνει κι έπειτα χαρίζει στο νεαρό γαμπρό του το πιο ακριβό του πράγμα, δώρο για το καινούργιο σπίτι απ' το δικό του, για χάρη του συμποσίου και προς τιμήν του γαμπρού του, κάνοντάς τον έτσι επίζηλο μπροστά στους φίλους του για την αληθινή αγάπη των νέων συγγενών, έτσι κι εγώ, υγρό νέκταρ, δώρο των Μουσών, γλυκό καρπό του μυαλού μου χαρίζω στους αθλοφόρους άντρες, τιμώντας τους νικητές των Ολυμπιακών και των Πυθίων Αγώνων." Πίνδαρος, Ολυμπιακή Ωδή 7.1-16, 80-93. 464 π.Χ.

Καθώς έμπαιναν στο ναό, οι νικητές φορούσαν μια κόκκινη μάλλινη ταινία χύρω από το κεφάλι και κρατούσαν ένα κλαδί φρέσκου στο δεξί χέρι. Μέσα στο ναό, υπήρχαν στεφάνια από αγριελιά. Οι δεχόμενοι κόνινοι, τοποθετημένα πάνω σε ένα χρυσό θάλαμο ο τραπεζί. Ο χαλκίνος τρίποδας πάνω στον οποίο έβαζαν τα στεφάνια σε παλαιότερους χρόνους, φυλάσσόταν μέσα στο ναό. Με το πολύτιμο αυτό έπαυθλο στεφανώνονταν οι νικητές.

Πιστεύουν ότι το στεφάνι προδέει μαγικές ικανότητες στον αθλητή. Ο νικητής χινόταν ευνοούμενος των θεών, γιατί είχε κερδίσει με τη βοήθεια τους. Αυτή η τελετή συμβόλιζε τη μυστική επικοινωνία ανάμεσα στη θεότητα και τον άνθρωπο.



# Τιμές στους νικητές



Η νίκη στους Ολυμπιακούς Αγώνες σήμαινε μεγάλη τιμή όχι μόνο για το νικητή αλλά και για την πόλη από την οποία προερχόταν. Έτσι, όταν ο Ολυμπιονίκης έφτανε στέφανωμένος στην πόλη του, τον υποδέχονταν έξι άντρες τα τείχη οι άρχοντες και όλος ο λαός. Η είσοδος του στην πόλη γινόταν πάνω σε τέφρινο άρμα με το στέφανο της νίκης στο κεφάλι. Προς τιμή του χυρμάζαν ένα μέρος των τειχών για να περάσει μαρμάρινο λίστευαν ότι, αν μια πόλη έχει ανάδειξη, Ολυμπιονίκης δεν έχει ανάγκη από τείχη. Οι συμμαχιστές του τον ελευθεμούσαν και τον απολάμβαναν μέχρι το ναό, όπου ο αθλητής αφιέρωνε το στέφανο του στο Θεό. Οι πόλεις στο ευρέως του ελεφύλασσαν μεγάλο γέφυρο προς τιμή του. Οι Ολυμπιονίκες δέχονταν χρηματικά βραβεία και τιμητικούς τίτλους. Οι νικητές είχαν το δικαίωμα να δεινούν δωρεάν για την υπόλοιπη ζωή τους στο Πρυτανείο. τους δινόταν μια τιμητική θέση στους δημόσιους αγώνες και, τους εξαιρούσαν από τη φορολογία. Το όνομά τους χαραζόταν σε στήλες σε δημόσιους χώρους.



# ΠΟΙΝΕΣ

συνηθέστερα από τα παραπτώματα που είχαν αρμοδιότητα να τιμωρούν οι ελλανοδικές ήταν η μη έγκαιρη άφιξη των αθλητών, η ανυπακοή στις εντολές των υπευθύνων, η παραβίαση των κανονισμών στους αγώνες και η δωροδοκία αθλητών ή κριτών.

Ένα μέρος του χρηματικού προστίμου το οποίο επιβαλλόταν στους παραρτατες το κατακρατούσε το ιερό, ενώ το υπόλοιπο δινόταν στον αδικημένο ανταγωνιστή. Από τα χρήματα του προστίμου κατασκευάζονταν και χάλκινα αγάλματα του Διός, που ονομάζονταν Ζάνες (ονομ. πληθ. της λέξης Ζεός) και στήνονταν στην Άλι μπροστά από το ανάλημμα των θησαυρών. Στα βάρβα των αγαλμάτων αυτών αναγράφονταν σύντομα κείμενα, που τόνιζαν ότι οι νίκες δεν πρέπει να κερδίζονται με δόλια μέσα αλλά με την ταχύτητα των ποδιών και τη δύναμη του κορμιού.



## Κανόνες συμμετοχής

*"Η Κυνίσκα, που νίκησε στην ιπποδρομία... ανήγειρε το άγαμά της. Βεβαιώνω ότι είμαι η μοναδική γυναίκα σε όλη την Ελλάδα που κέρδισε αυτό το στεφάνι"* IVO 160, 396 π.Χ.

Κατά τη διάρκεια της Κλασικής περιόδου, στους Ολυμπιακούς Αγώνες μπορούσαν να συμμετέχουν όλοι οι Έλληνες, από διάφορες πόλεις-κράτη από την κυρίως Ελλάδα και τις αποικίες της, που εκτεινονταν από το Γιβραλτάρ και τη Μεγάλη Ελλάδα (Κάτω Ιταλία και Σικελία) ως τη Μαύρη Θάλασσα. Η συμμετοχή των σκλάβων και των βαρβάρων απαγορευόταν αυστηρά.

Σύμφωνα μ' έναν πολύ αυστηρό κανόνα, απαγορευόταν και στις παντρεμένες γυναίκες να μπουν στο Στάδιο ή να παρακολουθήσουν τ' αγωνίσματα. Αυτό διαρκούσε μόνο για την περίοδο των αγώνων. Η μόνη γυναίκα που της επιτρεπόταν να παρακολουθήσει, ήταν η ιέρεια της Δήμητρας

Αν μια γυναίκα τολμούσε να παραβεί το νόμο, η τιμωρία ήταν σκληρή: την έριχναν από το Τυπαίο όρος, όπως καταγράφει ο Πausανίας. Η μόνη γυναίκα που κατάφερε να παραβεί το νόμο και να μείνει ατιμώρητη ήταν η Καλλιπάτειρα, κόρη, αδερφή και μητέρα ολυμπιονικών.

# ΕΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ

Η μόνη γυναίκα που παρακολούθησε τους  
γύμνες ήταν η Καλλιπάτειρα. Μεταμορφώθηκε σε  
σαπιομένη για να δει τον γιο της, τον πατέρα της και  
αδέρφια της. Όταν ήκασε ο γιος της αποκαλύπτει  
πραγματικάς εαυτό της.  
Οι κρυτές δεν την ζιμύρησαν γιατί ήξεραν  
δόξα της οικογένειάς της!



## Καλλιπάτειρα\*

«Αρχόντισσα Ροδίτισσα, πώς μπήκες;  
Γυναίκες διώχνει μια συνήθεια αρχαία  
εδώθε». — «Έχω ένα ανίψι, τον Ευκλέα,  
τρία αδέρφια, γιο, πατέρα ολυμπιονίκες.

Να με αφήσετε πρέπει, ελλανοδίκες,  
και εγώ να καμαρώσω μες στα ωραία  
κορμιά, που για το αγρίλι του Ηρακλέα  
παλεύουν, θιαμαστές ψυχές αντρίκιες.

Με τες άλλες γυναίκες δεν είμαι όμοια  
στον αιώνα το σόι μου θα φαντάζει,  
με της αντρείας τ' αμάραντα προνόμια.

Με μάλαμα γραμμένος το δοξάζει  
σε αστραφτερό κατεβατό μαρμάρου  
ύμνος χρυσός του αθάνατου Πινδάρου.

Λορέντζος Μαβίλης

# ΞΟΝΟΜΗΖΟΙ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ

## Διαγόρας

Ήταν ο πιο γνωστός, ο πιο δημοφιλής Ολυμπιονίκης της αρχαίας Ελλάδας. Καταγόταν από τη Ρόδο από βασιλικό γένος. Είχε την φήμη του καλύτερου πυγμάχου.

## Γλαύκος

Ο Γλαύκος καταγόταν από την Κόρυθο. Πήρε μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες σαν πυγμάχος.

## Μιλωνας

Ο βερός αθλητής ήταν κι ο Μιλωνας από τον κρότωα της Σικελίας. Κέρδισε έξη Ολυμπιακές νίκες στη πυγμαχία και έξη στα Πύθια.



## Πολυδάμης

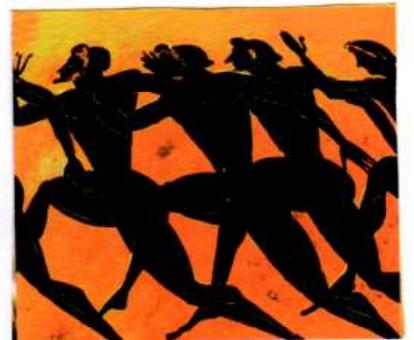
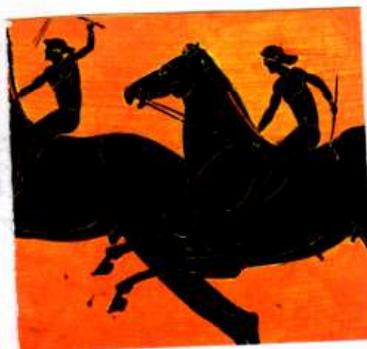
Ένας άλλος μεγάλος Ολυμπιονίκης που είχε κερδίσει στο παγκράτιο και τα κατορθώματά του πέρασαν στο μύθο.

## Πολίτης

Καταγόταν από την Κεραμειά της Καρίας και έμεινε ονομαστός για την ταχύτητα των ποδιών και την αιότητα του. Ξεμια μέρα μόνο και τους τρεις αγώνες δρόμου, κι έμεινε ο μοναδικός αθλητής των Ολυμπιακών αγώνων που κατάφερε κάτι τέτοιο.

## Αναξιμένης

Ο Αναξιμένης που καταγόταν από την Λάμψακο, δεν απέκτησε την φήμη του μόνο σαν Ολυμπιονίκης αλλά και σαν πολύ έξυπνου ανθρώπου.



# ΤΟ ΥΨΗΛΟ ΝΟΗΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ



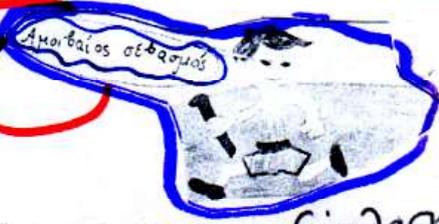
Ειρήνη

Το βαθύτερο νόημα των Ολυμπιακών αγώνων βρίσκονταν στη συναδέλφωση όλων των Ελλήνων και στη καλλιέργεια ενός πνεύματος για τη διαρκή ειρηνική αμίλλα. Ταυτόχρονα όμως οι νέοι της Ελλάδος γνωρίζονταν μεταξύ τους κι έτσι ο αθλητικός στίβος αποτέλεσε ανάπτυξη της φιλίας και η αλληλοκατανόηση μεταξύ προσκυνητών, που αποτελούνταν από πολίτες πολλών ελληνικών πόλεων, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη καλών σχέσεων, οι οποίες είχαν σα φυσικό αποτέλεσμα την επικράτηση της θείας ειρήνης, που τόσο πολύ είχαν ανάγκη οι αριστοκρατούς ευρισκομένους ελληνικές πόλεις. Για τους λόγους, η Ολυμπία σαν πνευματικό, θρησκευτικό και πολιτιστικό κέντρο, προκάλεσε συνεχή και βαθιά επίδραση στην πνευματική, κοινωνική και πολιτιστική ζωή του αρχαίου ελληνικού κόσμου. Παράλληλα βοήθησε αποτελεσματικά στη δημιουργία ενιαίου ελληνισμού.

Ευαχωνίσεσθαι



## Η σπουδαιότητα των αγώνων



Οι Ολυμπιακοί Αγώνες, όπως όλοι οι άλλοι, επέβλεπαν, όχι μόνο στη διάνθηση του σώματος αλλά και στην ψυχική ηρεμία και καλλιέργεια των ανθρώπων. Έτσι, το 682 π.χ., εκτός από τα αγωνίσματα του στίβου, προστέθηκαν και διαγωνισμοί ποιητικής, ποίησης, αγγειοπλαστικής, γλυπτικής, ζωγραφικής, χορικών έργων, κωμικών, κωμικής και δράματος. Οι διαγωνισμοί αυτοί γίνονταν, όχι μόνο τα κοινά των δημιουργών, αλλά και την αγάπη του αιώνα, προς το κράτος και την καλοσθησία (φιλοκαλία). Έτσι καταλήγει με στο συμπέρασμα, ότι οι αγώνες ασκούσαν βαθιά επίδραση στην πέλιξη της τέχνης και της φιλοσοφίας, ακόμη δε και στη συγγραφή της ιστορίας.

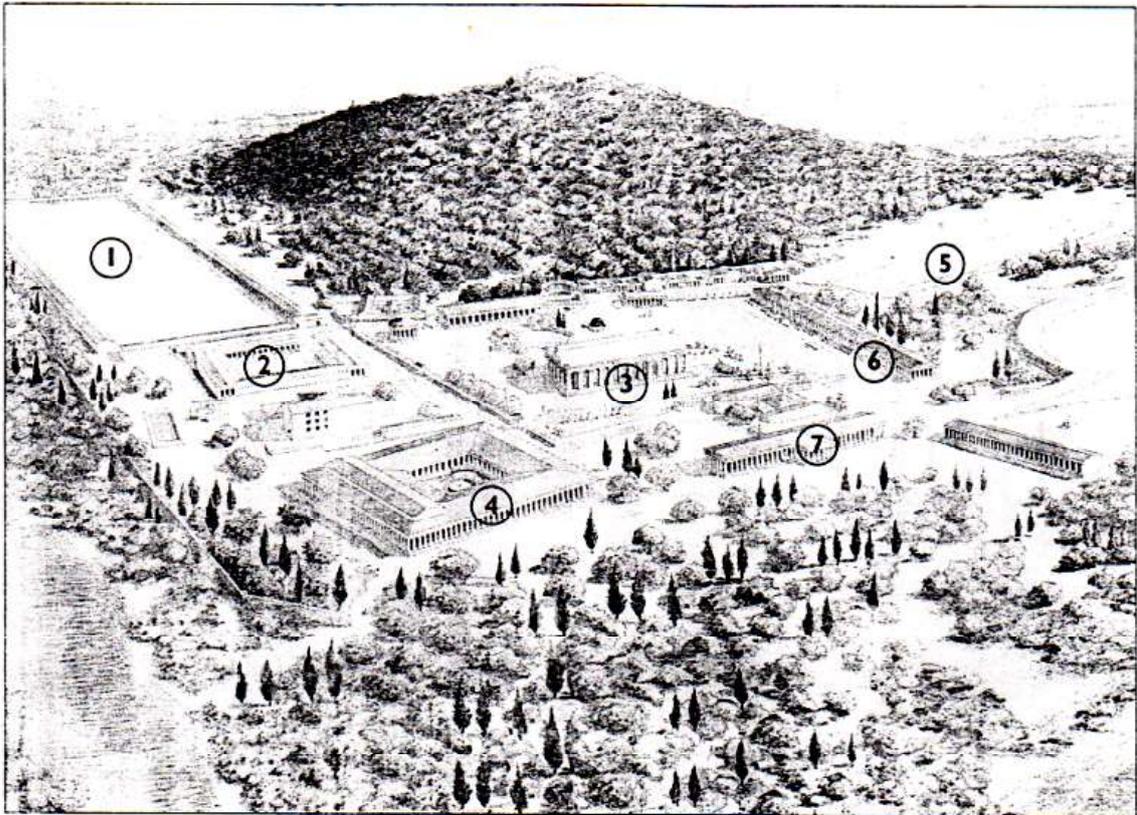
# ΞΗ Παρακμή

Οι Ολυμπιακοί αγώνες επέζησαν από το έτος 776 π.χ. ως το έτος 393 μ.χ. κράτησαν δηλαδή 1169 χρόνια. Κατά το 393, όμως, καταργήθηκαν οριστικά, γιατί θεωρήθηκαν ως ειδωλολατρική εκδήλωση, από τον αυτοκράτορα του Βυζαντίου Θεοδοσίο τον Α'. Από τότε ο χρόνος και οι άνθρωποι (Έλληνες και βαρβαροί), άρχισαν να καταστρέφουν συστηματικά τον ιερό χώρο, που έως τότε παρέμενε σχεδόν γεμάτος με περίληπτα μνημεία. Ήρθαν επείτα και οι φοβεροί σεισμοί του 522 και 551 και ολοκλήρωσαν την καταστροφή. Μέσα από την στάγτη και τα ερείπια, που σώζονται σήμερα, αναβλύζει μια ασταίρευτη πηγή και ένα ασβεστό φως, που θυμίζει ως η ήρηνική ιδέα και ευχένικη αμίλλα του αθλητισμού είναι άφθαρτες και αιώνιες και οδηγούν τους λαούς στη συναδέλφωση και στην αρμονική συνύπαρξη.



## ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ

- Συμπλήρωσε τα ονόματα των μνημείων που βλέπεις στην αναπαράσταση του αρχαιολογικού χώρου της Ολυμπίας, χρησιμοποιώντας τις λέξεις που βρίσκονται κάτω από τη φωτογραφία.



Στάδιο, Παλαίστρα, Ναός του Δία, Γυμνάσιο, Λεωνίδαίο, Νότια Στοά, Στοά της Ηχούς

1. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_

- Αν χρησιμοποιήσεις φωτογραφίες που απεικονίζουν τα αρχαιολογικά ευρήματα της Ολυμπίας θα δημιουργήσεις τη δική σου αναπαράσταση του ιερού χώρου. Αν σου αρέσει το δημιούργημά σου, παρουσιάσέ το στην τάξη.

## ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- Μόνο με αναγραμματισμό μπορείς να βρεις τα αγωνίσματα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.

νόκταιο



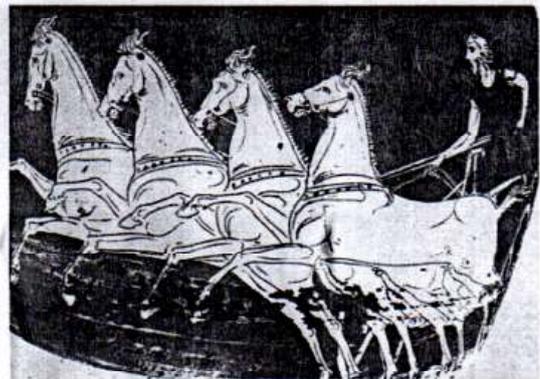
ίυδοαζλ



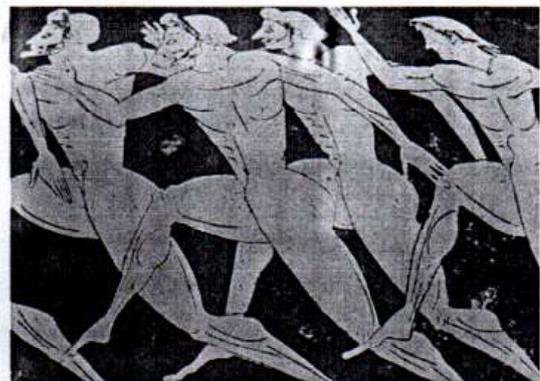
μαλά



δαορίαρμαμο



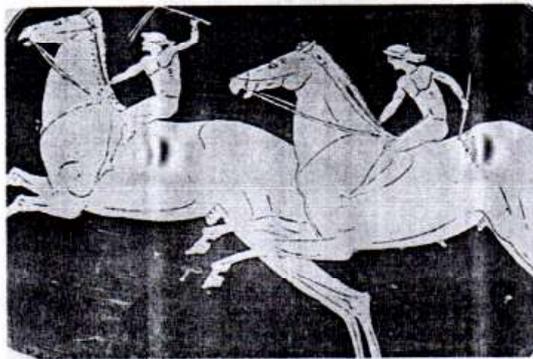
δάτοισ



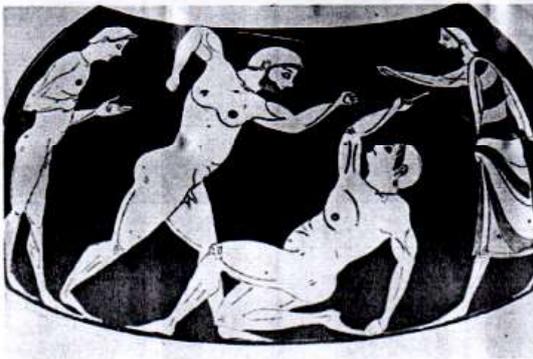
δσοίκς



ίπισπασ



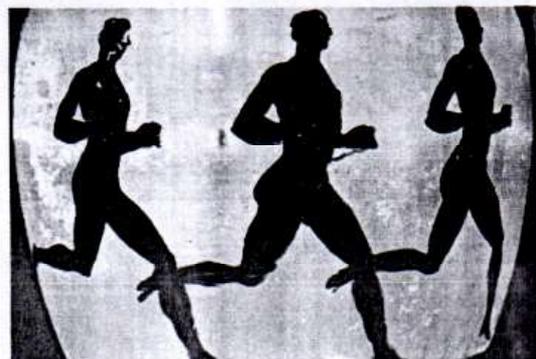
ήπμυγ



άληπ



χλόισοδ

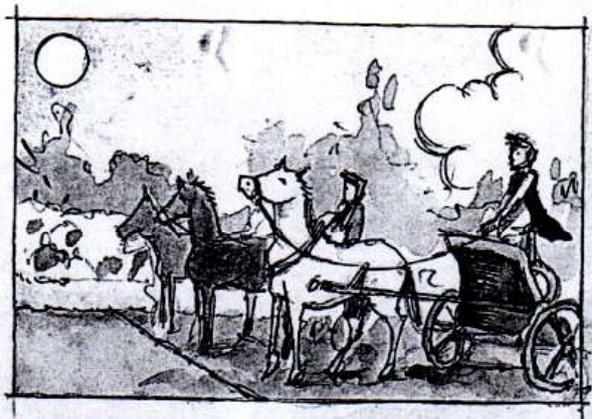
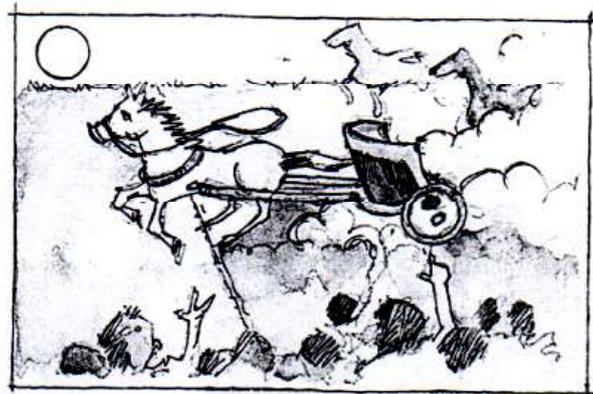


• Ποια από αυτά τα αγωνίσματα γίνονται στη σημερινή εποχή;

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# ΕΙΚΟΝΕΣ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΕΙΡΑ

## ΜΙΑ ΠΑΡΑΞΕΝΗ ΙΠΠΟΔΡΟΜΙΑ



• Στις παραπάνω εικόνες παρουσιάζεται ο μύθος της παράξενης ιπποδρομίας. Οι εικόνες όμως δεν μπήκαν στη σειρά, είναι μπερδεμένες. Μπορείς να βρεις τη σωστή τους σειρά και να τις αριθμήσεις;

# Νίκη

Να θυμάμαι:

✓ Το παγκράτιο ήταν πάλη και πυγμαχία μαζί.

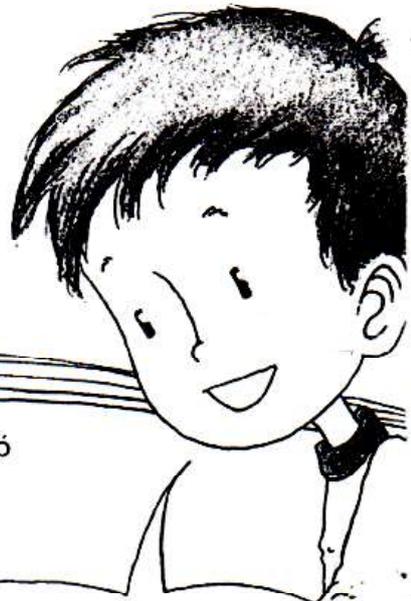
✓ Ο Μίλων ο Κροτωνιάτης στέφθηκε Ολυμπιονίκης επτά φορές.

✓ Η Καλλιπάτειρα ήταν μητέρα, σύζυγος και αδελφή Ολυμπιονικών. Για να παρακολουθήσει τους Αγώνες μεταμφιέστηκε σε άνδρα.

✓ Οι Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν το 776 π.Χ.

✓ Το άλμα, το ακόντιο, το τρέξιμο, ο δίσκος και η πάλη ήταν τα αγωνίσματα του αρχαίου πένταθλου.

✓ Στις αρματοδρομίες, το στεφάνι του νικητή το έπαιρνε ο ιδιοκτήτης του αλόγου και όχι ο οδηγός του άρματος.



• Τι σου έκανε μεγαλύτερη εντύπωση από τους Ολυμπιακούς Αγώνες και νιώθεις την ανάγκη να το περιγράψεις;

Μου έκανε εντύπωση που η Καλλιπάτειρα μεταμορφώθηκε σε άνδρα παρόλες τις δυσκολίες που είχε. Όπως να μην την ανακαλύψουν και την σκοτώσουν. Θαυμάζω το θάρρος της Καλλιπάτειρας.

- Στο κρυπτόλεξο που βλέπεις μπροστά σου είναι κρυμμένες λέξεις που θα σου θυμίσουν τους αρχαίους Αγώνες. Πολλές από αυτές ακολουθούν τεθλασμένη διαδρομή σχηματίζοντας γωνίες. Μπορείς να τις βρεις;

Ε	Κ	Ε	Χ	Λ	Γ	Υ	Μ	Ν	Α	Σ	Π	Α	Υ	Μ
Κ	Α	Ρ	Ε	Μ	Π	Α	Λ	Η	Τ	Τ	Ρ	Λ	Φ	Ο
Α	Ε	Ζ	Ι	Ν	Ξ	Ο	Π	Υ	Θ	Ι	Α	Μ	Χ	Υ
Λ	Θ	Μ	Ρ	Ι	Α	Ζ	Χ	Φ	Λ	Κ	Ψ	Α	Ψ	Σ
Ο	Κ	Α	Γ	Α	Κ	Ν	Ε	Π	Ρ	Η	Ρ	Α	Ι	Ι
Χ	Ζ	Ζ	Ψ	Θ	Λ	Ξ	Μ	Ε	Α	Τ	Σ	Τ	Α	Κ
Κ	Χ	Ν	Ξ	Ι	Μ	Ν	Ι	Σ	Θ	Μ	Χ	Ψ	Ω	Η
Η	Ε	Δ	Λ	Α	Ν	Ο	Λ	Μ	Δ	Ι	Σ	Κ	Ο	Σ
Ρ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Δ	Φ	Η	Ρ	Α	Κ	Λ	Φ	Α
Υ	Κ	Α	Σ	Σ	Τ	Ι	Σ	Χ	Δ	Ε	Δ	Η	Ρ	Κ
Φ	Τ	Λ	Ω	Χ	Ζ	Κ	Θ	Τ	Ι	Γ	Ο	Σ	Τ	Ο
Ρ	Λ	Τ	Ι	Σ	Ν	Η	Π	Φ	Ν	Λ	Λ	Χ	Δ	Ν
Σ	Φ	Ψ	Ρ	Κ	Π	Σ	Χ	Ρ	Ο	Κ	Υ	Δ	Ψ	Τ
Π	Χ	Δ	Ρ	Ο	Μ	Ο	Σ	Χ	Σ	Ξ	Μ	Ζ	Φ	Ι
Ο	Ν	Δ	Ο	Φ	Ο	Ρ	Ο	Σ	Π	Τ	Π	Τ	Α	Ο

(Εκεχειρία, Καλοκαγαθία; Κήρυκας, Σπονδοφόρος, Ελλανοδίκης, Κότινος, Άλτις, Ηραία, Δία, Γυμναστική, Μουσική, Νέμεα, Ίσθμια, Πύθια, Ολυμπία, Ηρακλής, Δίσκος, Ακόντιο, Πάλη, Δρόμος, Άλμα)

• Πώς θα ζωγράφιζες έναν «κότινο» (στεφάνι αγριελιάς);

Ένας Πέρσης  
στρατιώτης είπε:

«Μαρδόνιε, πώς είναι δυνατόν να νικήσω  
με τους Έλληνες, αυτούς τους παράξενους  
ανθρώπους οι οποίοι δεν αγωνίζονται για  
να κερδίσουν χρυσάφι αλλά μονάχα για  
αλλάσει αγριελιάς» >>



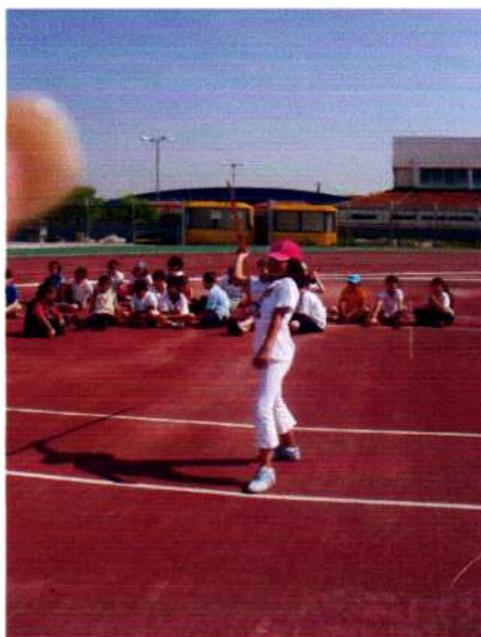
# Αναπαράσταση Αρχαίων Αθλημάτων



Αγώνισμα  
δρόμου



Δίσκος



Ρίψη ακοντίου



Πάλη

Δ' Τάξη



Απονομή Βραβείων  
ΣΤΟΥΣ ΝΙΚΗΤΕΣ



ΣΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΕΓΙΝΑΝ  
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ 311  
ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΟΙ 230 ΗΤΑΝ ΕΛ-  
ΛΗΝΕΣ, ΟΙ 14 ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΚΡΙΝΗ  
ΑΜΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙ 67 ΗΤΑΝ ΕΥΡΩΠΑΙΟΙ.

1896, Ο ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ ΘΡΙΑΜΒΕΥΕΙ...



## Ερωτήσεις

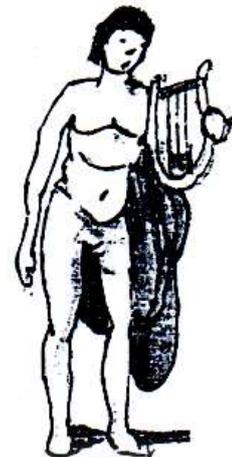
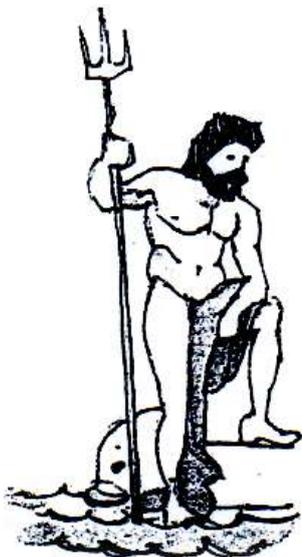
1. Πότε ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες της αρχαιότητας;  
Το 786 π.Χ., το 776 π.Χ. ή το 776 μ.Χ.;
  2. Κάθε πόσα χρόνια γίνονταν Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα; Κάθε 3, 5 ή 4 χρόνια;
  3. Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες γίνονταν για να τιμήσουν το Θεό Απόλλωνα, το Θεό Δία ή το Θεό Άρη;
  4. Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές έπαιρναν για βραβείο χρυσό μετάλλιο, ένα στεφάνι ελιάς ή τίποτα;
  5. Οι αθλητές στους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες αγωνίζονταν με αθλητικά ρούχα ή γυμνοί;
  6. Τι αγώνισμα ήταν το «στάδιο» στην αρχαιότητα; Το στάδιο ήταν αγώνας δρόμου απόστασης 198 μ., 208 μ. ή 192,7μ.
  7. Οι γυναίκες στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες μπορούσαν να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Σωστό ή λάθος;
  8. Πως ονομάζονταν οι γυναικείοι αγώνες στην αρχαιότητα και σε ποια θεά ήταν αφιερωμένοι; Ονομάζονταν Αθήναια προς τιμή της θεάς Αθηνάς, Ολύμπια προς τιμή της θεάς Ολυμπίας ή Ηραία προς τιμή της θεάς Ήρας;
  9. Το πένταθλο αποτελείται από δύο, επτά ή πέντε αγωνίσματα;
  10. Οι Ζάνες ήταν βραβεία που έδιναν στους αρχαίους αθλητές ή αγάλματα του Δία τα οποία κατασκεύαζαν με τα χρηματικά πρόστιμα όσων παραβίαζαν τους κανονισμούς των αγώνων.
-

## ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

1. Ο
2. Λ
3. Υ
4. Μ
5. Π
6. Ι
7. Α



1. Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες ή .....
2. Πως λέγεται το πολυτελές ξενοδοχείο για τους υψηλούς προσκεκλημένους των Αρχαίων Αγώνων στην Ολυμπία;
3. Ο αρχαίος Ολυμπιονίκης Διαγόρας είχε τρεις .....
4. Ήταν απαραίτητη στην προπόνηση των αρχαίων αθλητών.
5. Έτσι λεγόταν ο χώρος για την πάλη.
6. Αγώνες προς τιμή του Ποσειδώνα.
7. Ποιον θεό τιμούσαν οι αρχαίο Έλληνες με τα Πύθια;



# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

① Η έναρξη των Ολυμπιακών αγώνων τοποθετείται το 776 π.χ. Πόσα χρόνια πέρασαν από τότε;

Δ-12Η



ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

② Ο ιππόδρομος στην Αρχαία Ολυμπία είχε μήκος 600μ. και πλάτος 200μ. Πόσα μέτρα ήταν η περίμετρος του;

Δ-12Η



ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

③ Οι αρματοδρόμοι έπρεπε να κάνουν στη διαδρομή του ιπποδρόμου 12 φορές. Πόσα μέτρα έπρεπε να καλύψουν συνολικά;

Δ-12Η



ΑΠΑΝΤΗΣΗ:

Όνομα: \_\_\_\_\_

# ΙΕΡΗ ΑΛΤΙΣ

Σχολική εφημερίδα του Δ'2 και  
Δ'3 του 3<sup>ου</sup> Δημοτικού  
Σχολείου Φλώρινας.

Μάιος 2004

Σε μεγάλες θρησκευτικές γιορτές γίνονταν πανελλήνιοι αγώνες, όσα έπαιρναν μέρος Έλληνες από όλα τα μέρη. Σπουδαιότεροι αγώνες ήταν οι Ολυμπιακοί, που γίνονταν στην Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια προς τιμήν του Δία. Ήταν η μεγαλύτερη θρησκευτική γιορτή, ανάμεσα στις γιορτές τις αφιερωμένες στο Δία. Η ίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων χάνεται μέσα στα βάθη του χρόνου, αποκτώντας έτσι μια μυθική διαίτηση.

## ΜΥΘΟΙ

Για το ξεκίνημα των Ολυμπιακών Αγώνων υπήρχαν πολύ μύθοι. Ένας από τους μύθους ήταν για τον Δία. Ένας άλλος για τον Ηρακλή. Άλλος μύθος είναι για τον Ιδαίο Ηρακλή. Υπάρχει και ο μύθος του Πελοπα. Δεν ξέρουμε ποιος είναι επικρατέστερος. Αυτό που μόνο ξέρουμε ότι ο Ίφικτος ξανάδωσε ζωή στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Την πρώτη φορά έγιναν το 776 π.χ

Χρυσελεφαντίνο άγαλμα το Δία στην Αρχαία Ολυμπία



12μ

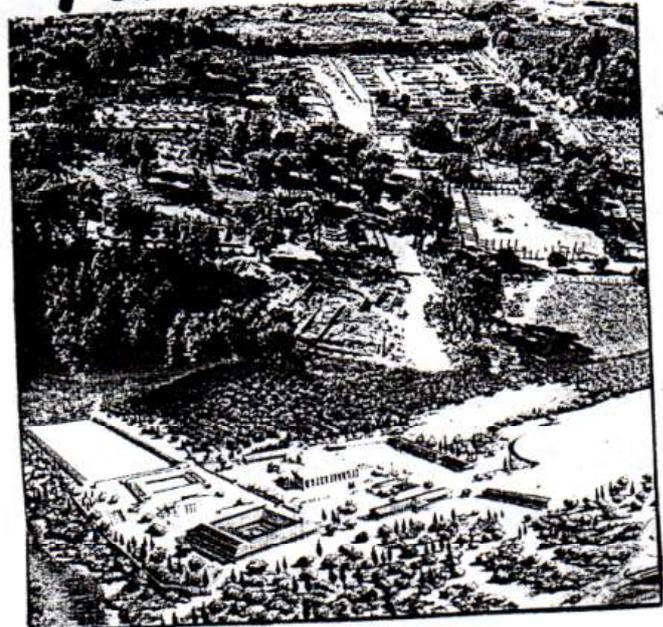
ΥΨΟΣ

χλύπ  
Φ  
Ε  
Ι  
Δ  
Ι  
Α  
Σ

Ένα από τα 7 θαύματα του κόσμου.

Ο φιλόσοφος Επικύριος έλεγε ότι πρέπει να παύσει η Ολυμπία, γιατί θα ήταν τραγικό για κάποιον να πεθάνει χωρίς να τη δει.

# Αρχαία Ολυμπία



## Το ημερολόγιο των Ρωμαϊκών Αγώνων.

### Πρώτη μέρα

Η μεγάλη προμηθία αθλητών, των γυμναστών, των επιστημών.

### Δεύτερη μέρα

Αυτή η μέρα ήταν αφιερωμένη στα αγωνίσματα των παιδιών.

### Τρίτη μέρα

Η ημέρα αυτή ήταν αφιερωμένη στα ιππικά αγωνίσματα και στους αγώνες του πένταθλου.

### Τετάρτη μέρα

Η μέρα ξεκινούσε με τη θυσία των βοδίων. Ακολουθούσαν

- τα «δρομικός» στάδιο, δίαυλος, δόλιχος
- Πάλη
- Πυγμαχία
- Τετράκις
- Πένταθλο

### Πέμπτη μέρα

Η μέρα της επίσημης άφιξης.

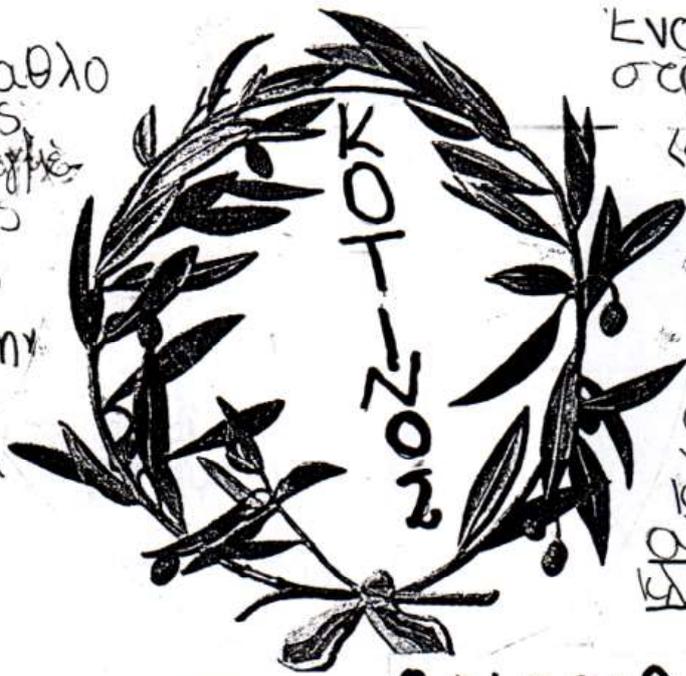
Το αρχαιότερο μέρος της Ελλάδας σύμφωνα με τον Αθηναίο ρήτορα Δωσίθεο ήταν στην Πελοπόννησο. Βρισκόταν στην κοιλάδα που σχηματίζεται από τους ποταμούς Αλφειό και Ιλδαοσό.

Στην Ιερή Άδελη υπήρχε έτος Άλλος χερσότο ασχρηλίες, δρύινης, πεύκα και ηδατάκια. Έδω ήταν χειμέρος ο περίφημος γαός του Δία που είχε μέσα το χρυσελευγαίκετο άγαλμα. Στο χώρο αυτό τελούσαν στην αρχαιότητα οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Έκτος απ' το Μαρό του Δία υπήρχαν κι άλλα θηουδαία κτίρια όπως το Δεωινιάσιο, ο Μαρός της Ηρας, το Βαυβαυήριο, Παλαιστρά, το Φιλαιηείο, το ησάδιο, το Γυμνάσιο κ.α.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

ΟΛΥΜΠ.	ΕΤΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ
1n	776 π.Χ.	στάδιο
14n	724 π.Χ.	δίαυλος
15n	720 π.Χ.	δόλιχος
18n	708 π.Χ.	πένταθλο και πάλη
23n	688 π.Χ.	πυγμή
25n	680 π.Χ.	τέθριππο
33n	648 π.Χ.	ιπποδρομία ίππων κελήτων και παγκράτιο
37n	632 π.Χ.	δρόμος και πάλη παιδων
38n	628 π.Χ.	πένταθλο παιδων (δεν συνεχίστηκε)
41n	616 π.Χ.	πυγμή παιδων
65n	520 π.Χ.	σπλίτης δρόμος
70n	500 π.Χ.	σπλήνη=ιπποδρομία ημίονων (ως το 444 π.Χ.)
71n	496 π.Χ.	κόλλη=ιπποδρομία φορδών (ως το 444 π.Χ.)
93n	408 π.Χ.	συνωρίς=αρματοδρομία με δύο ίππους
96n	396 π.Χ.	αγώνας σολπιγκτών και κηρύκων
99n	384 π.Χ.	τέθριππο με πάλους
128n	268 π.Χ.	συνωρίς με πάλους
131n	256 π.Χ.	ιπποδρομία με κελήτες πάλους
145n	200 π.Χ.	παγκράτιο παιδων

Το μοναδικό έπαθλο  
ήταν ο κότινος,  
ένα στεφάνι πλεγμέ-  
νο με κλαδιά της  
ερής αχρελίας,  
και λένε πως την  
ρύττει ο Ηρα-  
κλής με τα χέρια  
του.



Ένας Περσής  
στρατιώτης είπε:

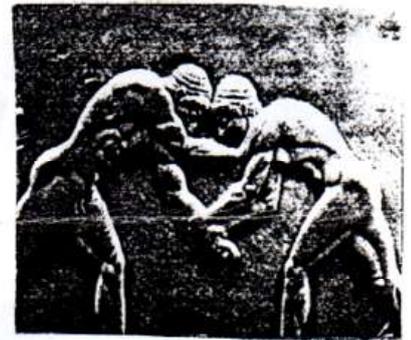
«Μαρδόνιε, πως είναι  
δυνατόν να νικήσει  
με τους Έλληνες,  
αυτούς τους παρά-  
ξενους ανθρώπου  
οι οποίοι δεν αγω-  
νίζονται για να  
κερδίσουν χρυσάφι  
αλλά μονάχα ένα  
κλαδί αχρελίας.»

## ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΕΣ

Οι Έλληνοδικές ήταν Αθηνάϊοι πολίτες που εκλέ-  
γαν με κλήρο και ήταν οι ανώτατοι αρχαίους  
των αθλητικών σκοπών τους ήσαν η κοινή διοργα-  
νιστή των Ολυμπιακών αγώνων. Ήσαν υπεύθυνοι  
για την επίσημη των κανονισμών την οργα-  
νοποίηση και την έκβαση των αγώνων.

## ΟΝΟΜΑΣΤΟΙ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ

Διαγόρας  
Πολυδάμας  
Γλαύκος  
Πολίτης  
Μιλωνας  
Αναξίμενος



## ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ

Οι σπονδοφόροι κήρυταν ένα  
μήγα πριν τους Ολυμπιακούς  
αγώνες. Ακόμα κήρυταν και  
την Εκεχειρία, δηλαδή την  
παύση των εχθροπραξιών με-  
χρι το τέλος των Ολυμπια-  
κών αγώνων. Αυτό γινόταν  
για την ομαλή μετακίνηση  
των αθλητών και των  
συνόδων τους. Την Εκεχειρία  
την σέβονταν όλες οι πόλεις.

Η μόνη γυναίκα που παρακολούθησε  
τους Ολυμπιακούς Αγώνες.  
**Καλλιπάτειρα**

\* Οι γυναίκες  
δεν επιτρέ-  
πόταν να  
παρακολο-  
θήσουν τους  
Ολυμπιακούς  
Αγώνες.

«Αρχόντισσα Ροδίτισσα, πώς μπήκες;  
Γυναίκες διώχνει μια συνήθεια αρχαία  
εδώθε». — «Έχω ένα ανίψι, τον Ευκλέα,  
τρία αδέρφια, γιο, πατέρα ολυμπιονίκες.

Να με αφήσετε πρέπει, ελληνοδικές,  
και εγώ να καμαρώσω μες στα ωραία  
κορμιά, που για το αγρίλι του Ηρακλέα  
παλεύουν, θαυμαστές ψυχές αντρίκιες.

Με τες άλλες γυναίκες δεν είμαι όμοια  
στον αιώνα το σόι μου θα φαντάζει,  
με της αντρείας τ' αμάραντα προνόμια.

Με μάλαμα γραμμένος το δοξάζει  
σε αστραφτερό κατεβατό μαρμάρου  
ύμνος χρυσός του θάνατου Πινδάρου.

Λορέντζος Μαβθής



# Οδηγίες επιτραπέζιου παιχνιδιού

**Παίκτες:** Δύο

**Υλικά:** Ένα ζάρι και δύο οποιαδήποτε πόνια διαφορετικού χρώματος



## 1. ΑΦΕΤΗΡΙΑ

Βάλτε τα πόνια σας στην αφετηρία. Είστε έτοιμοι να ρίξετε το ζάρι; Όποιος φέρει το μεγαλύτερο νούμερο, ξεκινά πρώτος. Σε περίπτωση ισοπαλίας, ξαναρίξετε το ζάρι. Στη διαδρομή σας, θα συναντήσετε διάφορα μνημεία του ιερού της Αρχαίας Ολυμπίας. Συμβουλευτείτε τις παρακάτω οδηγίες για να δείτε τι θα κάνετε.

Ο Νικήτας, η Δάφνη και οι δημιουργοί του παιχνιδιού, σας εύχονται καλή επιτυχία!



## 2. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Βρίσκεται στο Γυμνάσιο της Αρχαίας Ολυμπίας. Εδώ οι αθλητές προπονούσαν στα αθλήματα του ακοντίου και του δίσκου. Για να δεις κι άλλους αθλητές, πήγαινε αμέσως στην Παλαίστρα, στη θέση 5!



## 5. ΠΑΛΑΙΣΤΡΑ

Ο καιρός είναι καλός και μπορείς να προπονηθείς κι εσύ στο αίθριο της Παλαίστρας, στα αθλήματα της πάλης, της πυγμής και του παγκρατίου. Γι αυτό μείνε σ' αυτή τη θέση, χάνοντας ένα γύρο. Καλή προπόνηση!



## 8. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΦΕΙΔΙΑ

Ο γνωστός γλύπτης Φειδίας έφτιαχνε εδώ μαζί με τους συνεργάτες του, τα πιο όμορφα γλυπτά του ιερού (χρυσελεφάντινο άγαλμα Δία, γλυπτά αετωμάτων ναού Δία κ.λπ.). Σήμερα, στη θέση του εργαστηρίου του Φειδία, βρίσκονται τα ερείπια μιας βυζαντινής εκκλησίας! Πήγαινε στη θέση που βρίσκεται αυτή τη στιγμή ο συμπαίκτης σου!



## 11. ΛΕΩΝΙΔΑΙΟ

Στα Ρωμαϊκά χρόνια, οι επίσημοι επισκέπτες του ιερού έμεναν σ' ένα μεγάλο σπίτι, που πήρε το όνομα του άνδρα που το έχτισε, του Λεωνίδα. Ο Λεωνίδας ήταν ένας πλούσιος πιστός από τη Νάξο. Ξεκουράσου για λίγο δίπλα στην τεχνητή λίμνη του Λεωνιδαίου. Χάνεις τη σειρά σου για δύο γύρους.



## 15. ΣΤΟΑ ΤΗΣ ΗΧΟΥΣ

Στη Στοά της Ηχούς ανακοινώνονταν τα ονόματα των αθλητών. Η φωνή των ανθρώπων αντηχούσε επτά φορές και γι αυτό η στοά λεγόταν και Επτάηχος! Ακόμη, ήταν πολύ όμορφα ζωγραφισμένη, γι αυτό λεγόταν και Ποικίλη στοά. Φώναξε δυνατά τα τρία ονόματα αυτής της στοάς και επέστρεψε στη θέση 7.



## 18. ΣΤΑΔΙΟ

Έφτασες στο αρχαίο Στάδιο. Εδώ, μπροστά στους Ελλανοδίκες και την ιέρεια της θεάς Δήμητρας Χαμύνης, οι αθλητές αποθεώνονταν. Μπορείς κι εσύ να πάρεις θέση και να τρέξεις γρήγορα, ρίχνοντας άλλη μια φορά το ζάρι!



## 22. ΘΗΣΑΥΡΟΪ

Οι Θησαυροί, ήταν μικρά κτήρια, που τα έφτιαχνε η κάθε πόλη (Δελφοί, Μέγαρα κ.α.) και μέσα σ' αυτά οι πιστοί στέγαζαν τα αφιερώματά τους στο ιερό (αγαλματάκια, όπλα κ.λπ.). Μπορείς να χαρίσεις κι εσύ ένα δώρο στους θεούς: ρίξε το ζάρι μέχρι να φέρεις τον αριθμό 1, για να μπορέσεις να συνεχίσεις το παιχνίδι.



## 24. ΝΥΜΦΑΙΟ

Ο Ηρώδης ο Αττικός προσέφερε στο ιερό, για χάρη της γυναίκας του Ρηγίλλας, ένα μεγάλο υδραγωγείο, το Νυμφαίο. Ρίξε ξανά το ζάρι σου. Αν φέρεις ζυγό αριθμό, συνέχισε να παίζεις. Αν φέρεις μονό αριθμό, χάνεις τη σειρά σου.



## 28. ΗΡΑΙΟ

Ο ναός της Ήρας λέγεται και Ηραίο. Σ' αυτό το ναό γίνεται σήμερα η τελετή «αφής της Ολυμπιακής φλόγας» και από εδώ η φλόγα ταξιδεύει για να φωτίσει και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πήγαινε στην αφετηρία, στη θέση 1, για να βοηθήσεις την ιέρεια ν' ανάψει τη δάδα. Αρχίζεις το παιχνίδι ξανά από την αρχή.



## 31. ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ

Ο Μέγας Αλέξανδρος, όταν έφτασε στο ιερό της Αρχαίας Ολυμπίας, αφιέρωσε το Φιλιππέιο προτιμήν του πατέρα του, Φιλίππου. Το άλογό του όμως, ο Βουκεφάλας, δίψασε. Πήγαινε πίσω για να το ποτίσεις στο Νυμφαίο, στη θέση 24.



## 36. ΝΑΟΣ ΔΙΑ

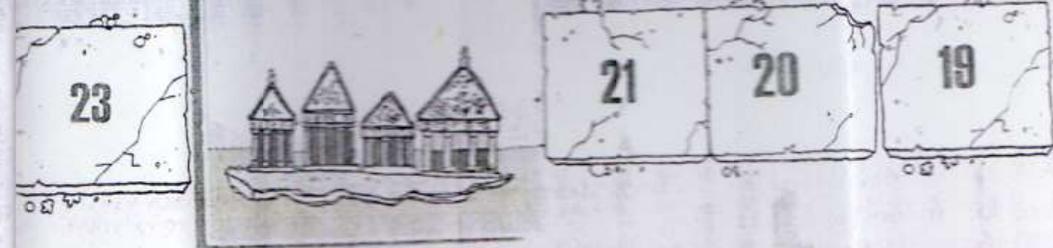
Ο Δίας ήταν ο θεός που λατρευόταν πιο πολύ στο ιερό της Αρχαίας Ολυμπίας. Το χρυσελεφάντινο άγαλμα, που βρισκόταν στο εσωτερικό του, ήταν ένα από τα επτά θαύματα του αρχαίου κόσμου. Από αυτή τη θέση, πρέπει να φέρεις με το ζάρι σου τον αριθμό 1, για να φτάσεις στο τέρμα!



## ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Συγχαρητήρια! Πάρε τον κότινο, το στεφάνι ελιάς, που ήταν και το βραβείο των Ολυμπιονικών. Η Δάφνη και ο Νικήτας θα σε στεφανώσουν! Είσα: νικητής!

# ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ



# ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

