



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

# Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



Erasmus+

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



# Αρχαία και παραδοσιακά Ελληνικά παιχνίδια

**Ευάγγελος Αλμπανίδης**  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης



Κούρος του Σούνιου,  
Σούνιο, 600 π.Χ.



**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



# ΟΛΥΜΠΙΑ

- Προστάτης Αγώνων - **Δίας**
- Τόπος Τέλεσης - **Ολυμπία**
- Χρόνος Ίδρυσης - **776 π.Χ.**
- Συχνότητα Τέλεσης - **4 χρόνια**
- Διάρκεια Ζωής - **1169 έτη (776 π.Χ. -393 μ.Χ.)**
- Είδη Αγώνων - **Γυμνικοί, Ιππικοί**
- Κατηγορίες Αθλητών - **Άνδρες , Παίδες**
- Έπαθλο - **Στεφάνι ελιάς**











# Αρχαίες ελληνικές αποικίες





Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth



## Αρχαία ελληνικά παιχνίδια



- Ακριβώς όπως τα σημερινά παιδιά, τα παιδιά στην αρχαία Ελλάδα απολάμβαναν να παίζουν διάφορα παιχνίδια. Πιο συγκεκριμένα, οι Έλληνες γονείς θεωρούσαν τα παιχνίδια σαν έναν καλό τρόπο να αναπτύξουν τα παιδιά τους συγκεκριμένες δεξιότητες.





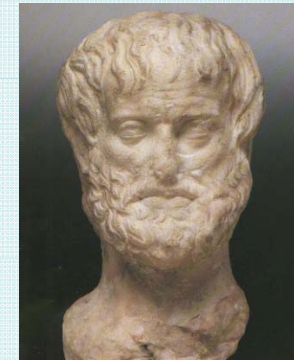
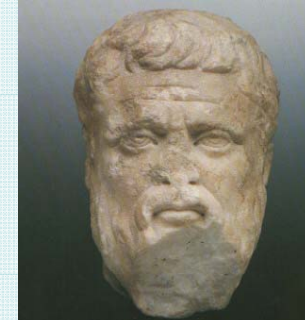
# Αρχαία ελληνικά παιχνίδια

- Οι αρχαίοι Έλληνες προσέδιδαν μεγάλη αξία στα κινητικά παιχνίδια αφού τα θεωρούσαν βασικό εκπαιδευτικό εργαλείο ψυχής και σώματος. Ο Πλάτωνας συμβούλευε τους γονείς να αφήνουν τα παιδιά τους να παίζουν ελεύθερα γιατί με αυτόν τον τρόπο μάθαιναν να κοινωνικοποιούνται και να παίρνουν αποφάσεις.



# Απόψεις αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων

- Ο Πλάτωνας προέτρεπε τους δασκάλους να χρησιμοποιούν το παιχνίδι στη διδασκαλία τους και όχι τη βία.
- Ο Αριστοτέλης πρότεινε το παιχνίδι ως φάρμακο αναψυχής και υποστήριξε ότι ξεκουράζει το σώμα και την ψυχή.
- Ο Γαληνός αναφέρθηκε στην ανωτερότητα των παιχνιδιών με μπάλα



Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth



## Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια



- Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια είναι αυτά που παίζονται ανεπίσημα με ελάχιστο εξοπλισμό.



Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth



# Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια

- Τα παραδοσιακά παιχνίδια των παιδιών είναι εκείνα που περνούν από παιδί σε παιδί, από γενιά σε γενιά, ανεπίσημα, από στόμα σε στόμα.
- Τα παιδιά μαθαίνουν από άλλα παιδιά και τα παίζουν χωρίς να υπάρχουν γραπτοί κανόνες.



**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



## **Κατηγορίες αρχαίων και παραδοσιακών ελληνικών παιχνιδιών**

- **Δρομικά παιχνίδια**
- **Ομαδικά παιχνίδια**
- **Παιχνίδια επιδεξιότητας**
- **Παιχνίδια αλλαγής ρόλων**
- **Σφαιριστικά παιχνίδια-παιχνίδια με μπάλλα**

**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**

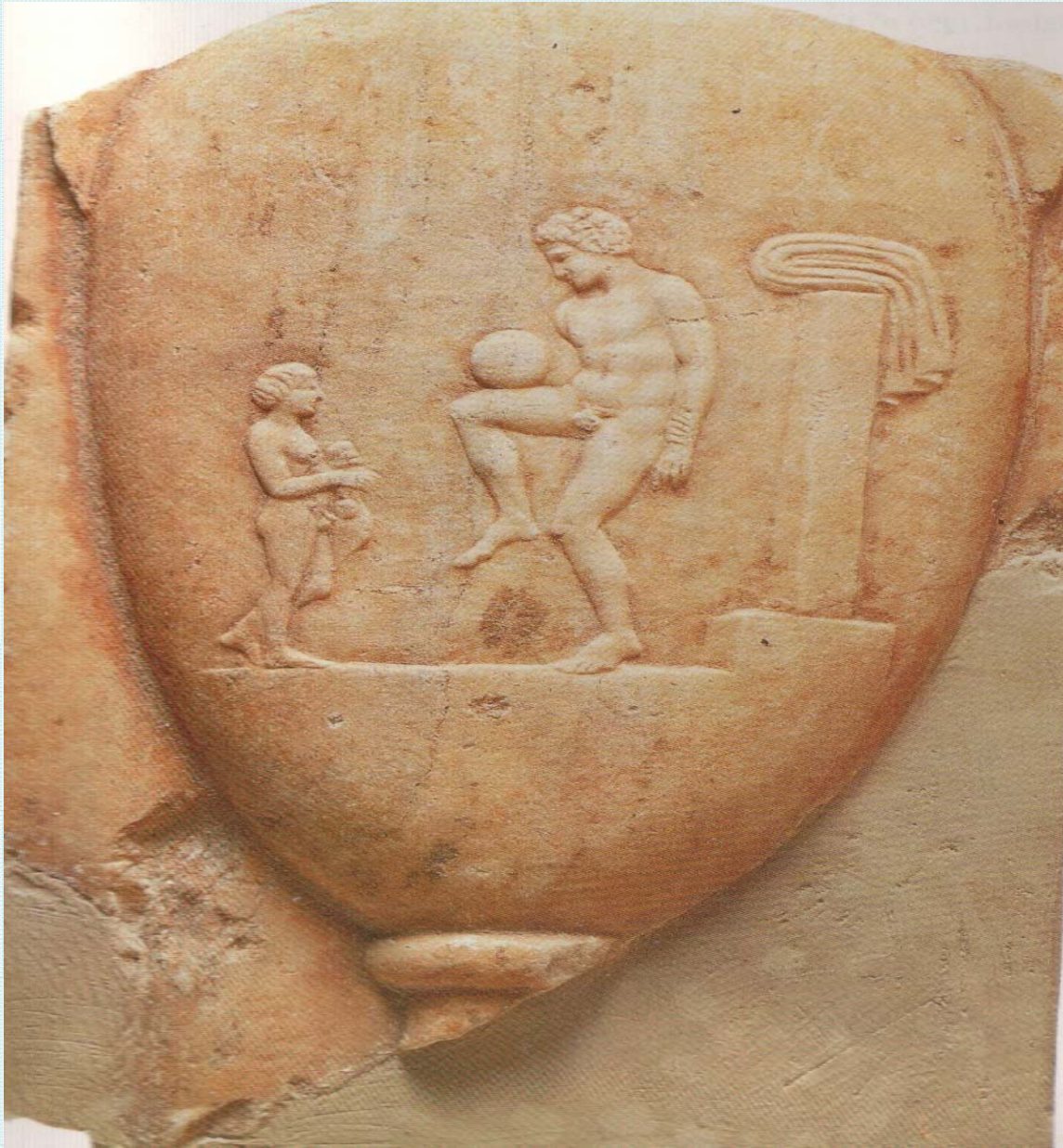


# Σφαιριστικά παιχνίδια- Παιχνίδια με μπάλα



ΟΜΟΙΩΜΑ ΦΟΥΣΚΩΜΕΝΗΣ  
ΜΠΑΛΛΑΣ

MODEL OF AN  
AIR-INFLATED BALL





## Απόρραξις ή ανακρουσία

Οι παίκτες κτυπούν τη μπάλα με δύναμη στο έδαφος ώστε να αναπηδήσει. Έπειτα την πιάνουν και την ξανακτυπούν. Όποιος παίκτης πετύχει τα πιο πολλά κτυπήματα κερδίζει. Άλλοτε πάλι πετούν τη μπάλα στον τοίχο και πρέπει να την πιάσουν πριν πέσει στο έδαφος. Το παιχνίδι αυτό μπορούν να παίζουν μόνοι τους ή ανά δυο.





Απόρραξις



## Ουρανία

Παιχνίδι στο οποίο ο παίκτης πετούσε τη μπάλλα στον αέρα και άλλος προσπαθούσε να την πιάσει





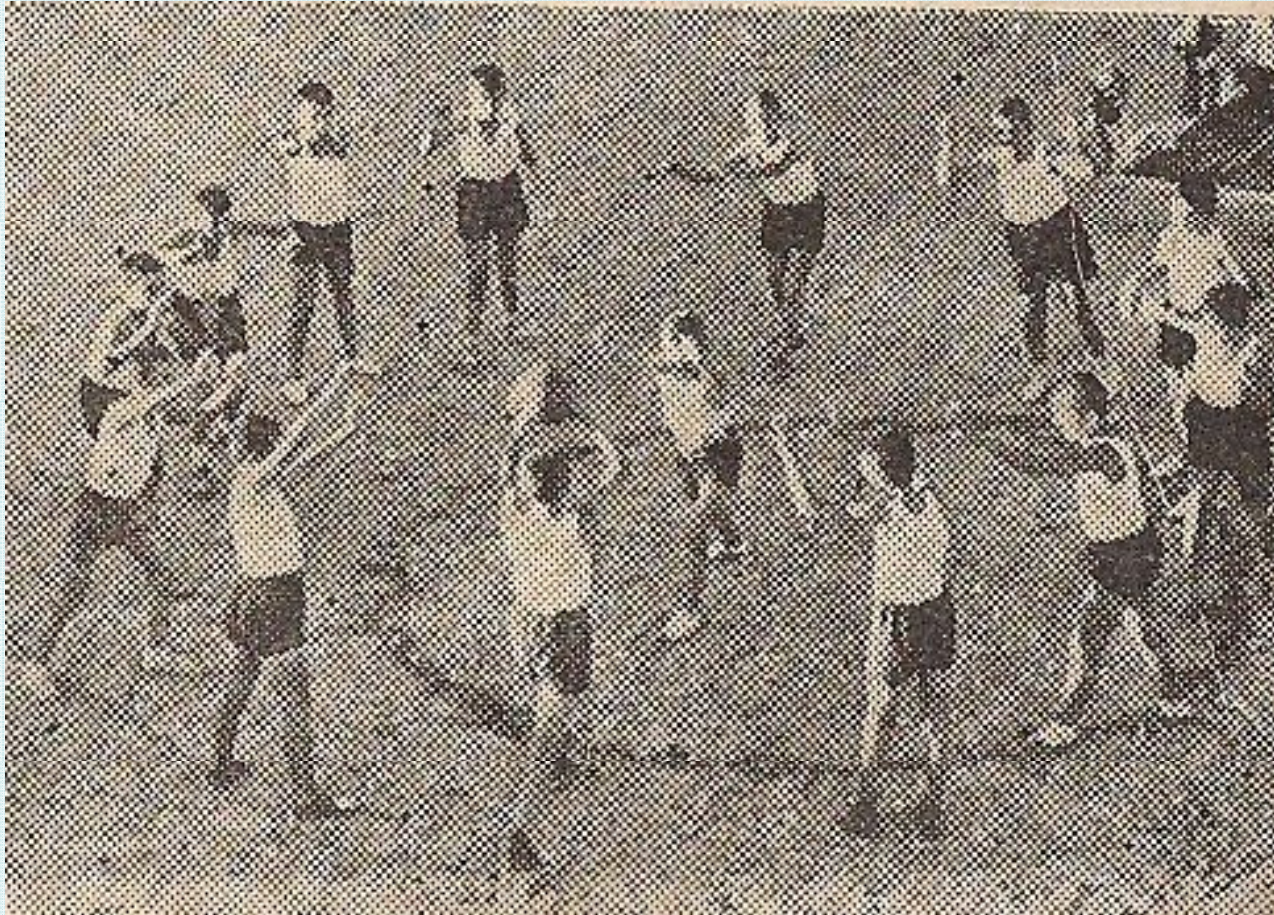
# Φαινίνδα - Αρπαστόν



**Φαινίνδα:** Μετά από κλήρωση, ένα παιδί έπαιρνε τη μπάλα, ενώ τα υπόλοιπα σχημάτιζαν γύρω της κύκλο, με το μέτωπο προς το κέντρο του. Το παιδί που ήταν στο κέντρο, κρατούσε τη μπάλα κι ενώ κοιτούσε προς ένα παιδί της περιφέρειας, πετούσε τη μπάλλα προς κάποιο άλλο. Αν το παιδί προς το οποίο κατευθυνόταν η μπάλα, κατάφερνε και την έπιανε, τα δύο παιδιά αντάλλασσαν ρόλους. Διαφορετικά, έβγαινε απ' το παιγνίδι.

**Αρπαστόν:** Το αρπαστόν ήταν ένα παιχνίδι κατά το οποίο μία μικρή σφαίρα λεγόμενη αρπαστόν πετιόταν ψηλά και οι παίκτες αγωνίζονταν να την πιάσουν πριν αυτή πέσει στο έδαφος. Φαίνεται όμως ότι το παιχνίδι αυτό απαιτούσε μεγάλη ευκινησία και επιδεξιότητα και μάλλον οι παίκτες θα πρέπει να ήταν μόνο αγόρια.

# Παραδοσιακό παιχνίδι : Κορόιδο



# Μήλα



# Μήλα



# Επίσκυρος



Η **επίσκυρος** ονομαζόταν επίσης *εφηβική και επίκοινος*. Παιζόταν από δύο αντίπαλες ομάδες με ίσο αριθμό παιχτών. Ανάμεσά τους τραβούσαν μια γραμμή με μία πέτρα, την οποία αποκαλούσαν *σκύρο*. Έβαζαν την μπάλα πάνω σ' αυτήν τη γραμμή, και κάθε ομάδα τραβούσε άλλη μια γραμμή πίσω της. Η ομάδα που έπιανε πρώτη την μπάλα, την πετούσε πάνω από την αντίπαλη, η οποία έπρεπε να πιάσει την μπάλα ενώ αυτή κινούνταν ακόμη, και να τη ρίξει στο μέρος των άλλων. Αυτό συνεχιζόταν, ώσπου η μία ομάδα κατάφερνε να σπρώξει την άλλη πέρα από τη γραμμή που είχε πίσω της.

# Επίσκυρος

(παραδοσιακό παιχνίδι)

- Οι παίκτες χωρίζονται σε 2 ομάδες
- Χαράζουν στο έδαφος τρεις γραμμές που απέχουν μεταξύ τους 10 μέτρα
- Οι δύο εξωτερικές γραμμές είναι τα όρια των ομάδων
- Σκοπός της κάθε ομάδας να ρίξει τη μπάλα πέρα από το όριο της αντίπαλης ομάδας



# Pila trigonalis Τριγωνική μπάλα

Η **τριγωνική μπάλα** (*pila trigonalis*) δεν ήταν σφαιρική αλλά συμπιεσμένη στο κέντρο με αποτέλεσμα να είναι ιδανική στη ρίψη και στη λαβή.

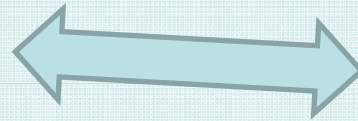
Το σφαιριστικό αυτό παιχνίδι της αρχαιότητας παίζονταν από τρεις παίκτες που ήταν τοποθετημένοι τριγωνικά. Οι παίκτες πετούσαν την μπάλα ο ένας στον άλλο με κυκλική σειρά ή ακανόνιστα.



# Σφαιριστικά παιχνίδια

## ΑΡΧΑΙΑ

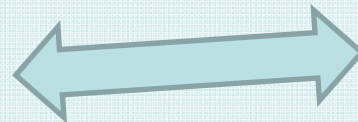
- Αρπαστόν-Φαινίνδα



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ

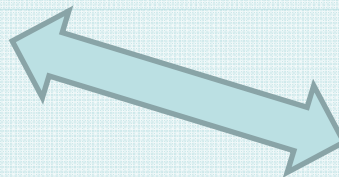
- Κορόιδο
- Μήλα

- Επίσκυρος



- Επίσκυρος
- Ράγκμπι

- Απόρραξις



- Απλό αμίλητο
- Απλό ακίνητο
- Ψείρες



**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



# Παιχνίδια αλλαγής ρόλων

# Χαλκή μύια ή ψηλαφίνδα /τυφλόμυγα

- Έδεναν με ένα μαντίλι τα μάτια ενός παιδιού και αυτό έλεγε «χάλκινη μύγα θα κυνηγήσω»· τότε οι άλλοι απαντούσαν «θα κυνηγήσεις μα δεν θα την πιάσεις», και τον χτυπούσαν με τις ζώνες τους μέχρι να πιάσει ένα παιδί. Αν έπιανε κάποιο, προσπαθούσε να το αναγνωρίσει και, αν το κατόρθωνε, εκείνο έπαιρνε τη θέση του.



# Χαλκή μυία / τυφλόμυγα



## Σχοινοφιλίνδα

### (σημερινό μαντηλάκι ή τρεις και το λουρί της μάνας

- Η ομάδα των παικτών καθόταν οκλαδόν με το πρόσωπο στραμμένο στο κέντρο του κύκλου
- Ένας παίκτης, που επιλέγονταν με κλήρο, έτρεχε γύρω-γύρω πίσω από τις πλάτες κρατώντας ένα μικρό σχοινί το οποίο άφηνε ξαφνικά.
- Αν ο παίκτης δεν αντιλαμβανόταν το σχοινί , τότε ο παίκτης που το τοποθετούσε τον χτυπούσε με αυτό ένα ολόκληρο κύκλο



# Το λουρί της μάνας



# Εφεδρισμός



Σε άλλο παιχνίδι, τα αγόρια, πετώντας την μπάλα με τα χέρια, προσπαθούσαν να την περάσουν στο στόμιο ενός αγγείου,

κάτι σαν τη σημερινή  
**καλαθοσφαίριση.**

Ο νικημένος έπρεπε να πάρει στην πλάτη το νικητή. Αυτό ονομαζόταν "εφεδρισμός".



Εφεδρισμός



Εφεδρισμός







# Μοσκίνδα/ Βαρελάκια



# Βαρελάκια



# Παιχνίδια αλλαγής ρόλων

- ΑΡΧΑΙΑ

- Χαλκή Μυία

- Σχοινοφιλίνδα

- Εφεδρισμός

- Μοσκίνδα

- ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ

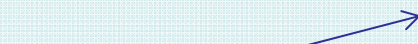
- Τυφλόμυγα

- Μαντηλάκι

- Το λουρί της μάνας

- Μακριά Γαϊδούρα

- Βαρελάκια



**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



# Δρομικά παιχνίδια

# Κρυπτήνδα ή αποδιδρασκίνδα / Κρυφτό -κυνηγητό



## Η αποδιδρασκίνδρα



Ένας παίκτης κλείνει τα μάτια του και οι άλλοι τρέχουν να κρυφτούν σε ορισμένο χρόνο . Ο παίκτης ανοίγει τα μάτια του και ψάχνει να τους βρει.

Κάθε φορά που βρίσκει έναν, πρέπει να προλάβει να τρέξει πρώτος στη θέση του, αλλιώς χάνει .



# Κρυπτίνδα/ Κρυφτό

- Ένας παίκτης έκλεινε τα μάτια του και οι άλλοι έτρεχαν να κρυφτούν σε ορισμένο χρόνο
- Ο παίκτης άνοιγε τα μάτια του και έψαχνε να τους βρει
- Κάθε φορά που έβρισκε έναν έπρεπε να προλάβει να τρέξει πρώτος στη θέση του αλλιώς έχανε



# Αμπάριζα ή αμπάρρα (σημερινά σκλαβάκια ή αμπάριζα)

- Παιχνίδι βυζαντινής προέλευσης
- Τα παιδιά διαιρούνταν σε δύο ομάδες
- Κάθε ομάδα εξέλεγε έναν αρχηγό που τον αποκαλούσε «μάννα» και είχε τη δική της περιοχή όπου έβαζε τους αιχμαλώτους
- Προσπαθούσαν με ένα άγγιγμα να αιχμαλωτίσουν τους αντιπάλους



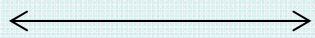
# Δρομικά παιχνίδια

## ΑΡΧΑΙΑ

- Κρυπτίνδα

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ

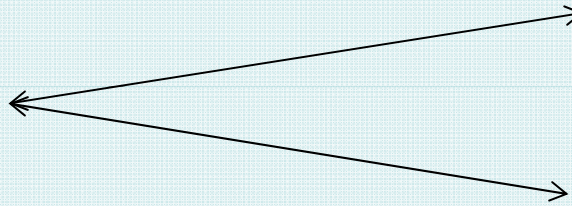
- Κρυφτό



- Αμπάρα

- Αμπάριζα

- Κυνηγητό

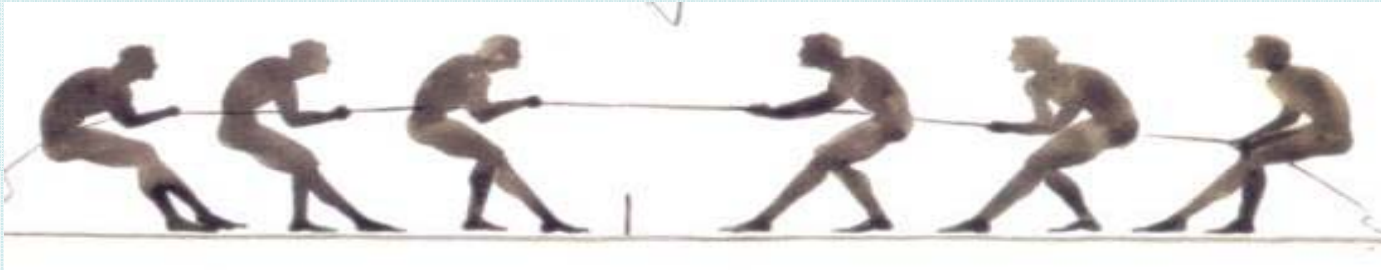


**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**



# Ομαδικά παιχνίδια

# Διεγκυστίνδα –Σκαπέρδα/- Τράβηγμα σχοινιού



Παιχνίδι ανταγωνισμού με σχοινί ή άλλο μηχανισμό, στα άκρα του οποίου βρίσκονταν αντίπαλα άτομα ή ομάδες που προσπαθούσαν, τραβώντας το σχοινί ή το μηχανισμό, να παρασύρουν τον αντίπαλο προς το μέρος τους



# Διελκυστίνδα

(με δύο άτομα)



Οι παίκτες καρφώνουν στο χώμα ένα δοκάρι που στο μέσο του έχει μια τρύπα από όπου περνούν ένα σκοινί. Στις δύο άκρες του, δένεται από ένας παίκτης, έτσι ώστε ο ένας να μην κοιτά τον άλλο, και προσπαθούν τραβώντας με δύναμη, να φέρουν ο ένας τον άλλον κοντά στη δοκό. Το παιχνίδι αυτό παίζεται και με ισάριθμους σε κάθε πλευρά παίκτες.

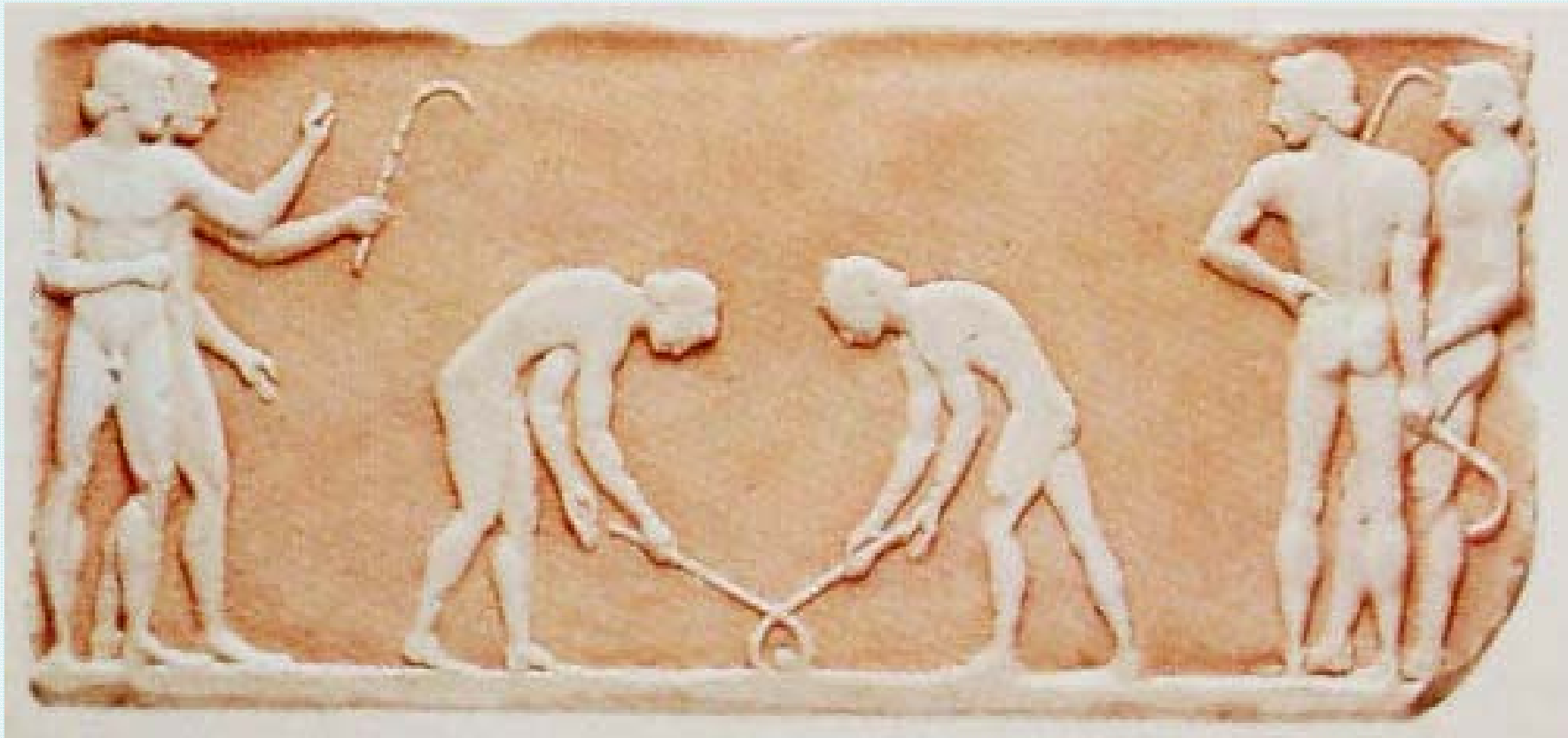


©galileo1015.jp



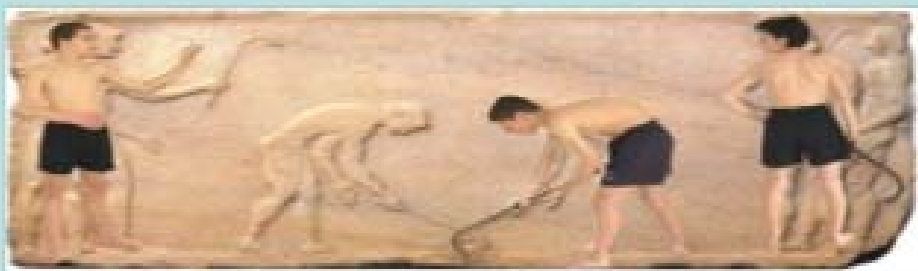


# Κερρητίζειν



# Κερρητίζειν

Το κερρητίζειν  
(κέρας ήταν το μπαστούνι)  
παίζονταν με την χρήση ενός μπαστουνιού και αποτελεί  
τον πρόδρομο του χόκεϊ σε χορτάρι.





Χόκεϋ στο χόρτο





# Γουρούνα



# Ακινήτινδα/Αγαλματάκια

- Στα νεώτερα χρόνια το παίζονταν με την ονομασία τ' Αγκούτς. Παραλλαγή του παιγνιδιού είναι τα σημερινά *στρατιωτάκια ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα* και τα *αγαλματάκια*.



# Αγαλματάκια



# Ομαδικά παιχνίδια

## ΑΡΧΑΙΑ

- Διελκυστίνδα
- Κερρητίζειν
- Ακινήτινδα

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ

- Τράβηγμα του σχοινιού
- Χόκεϋ στο χόρτο
- Γουρούνα
- Αγαλματάκια



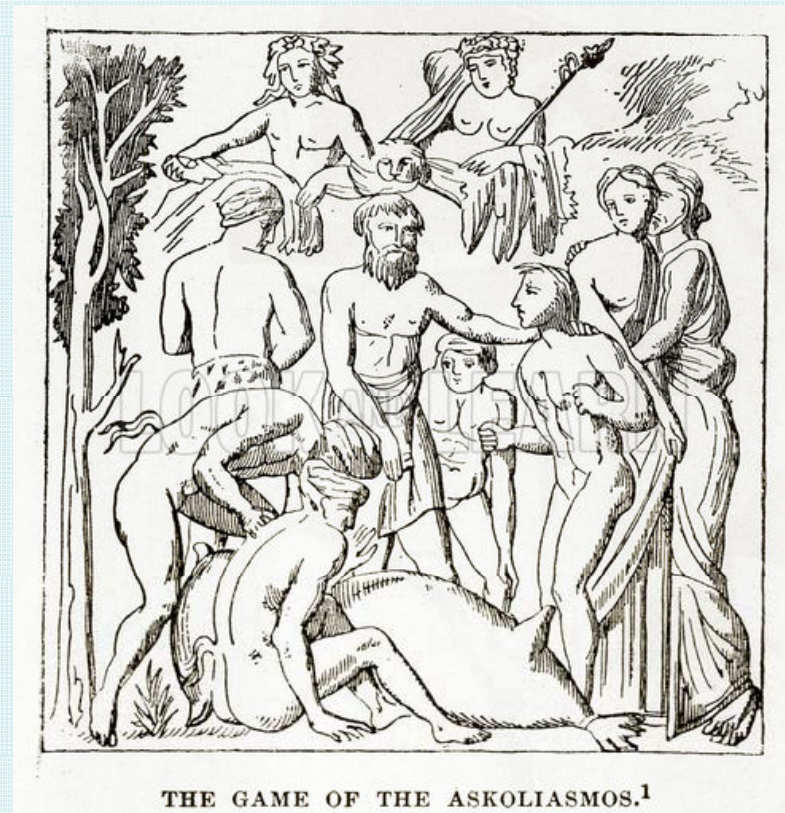
**Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth**

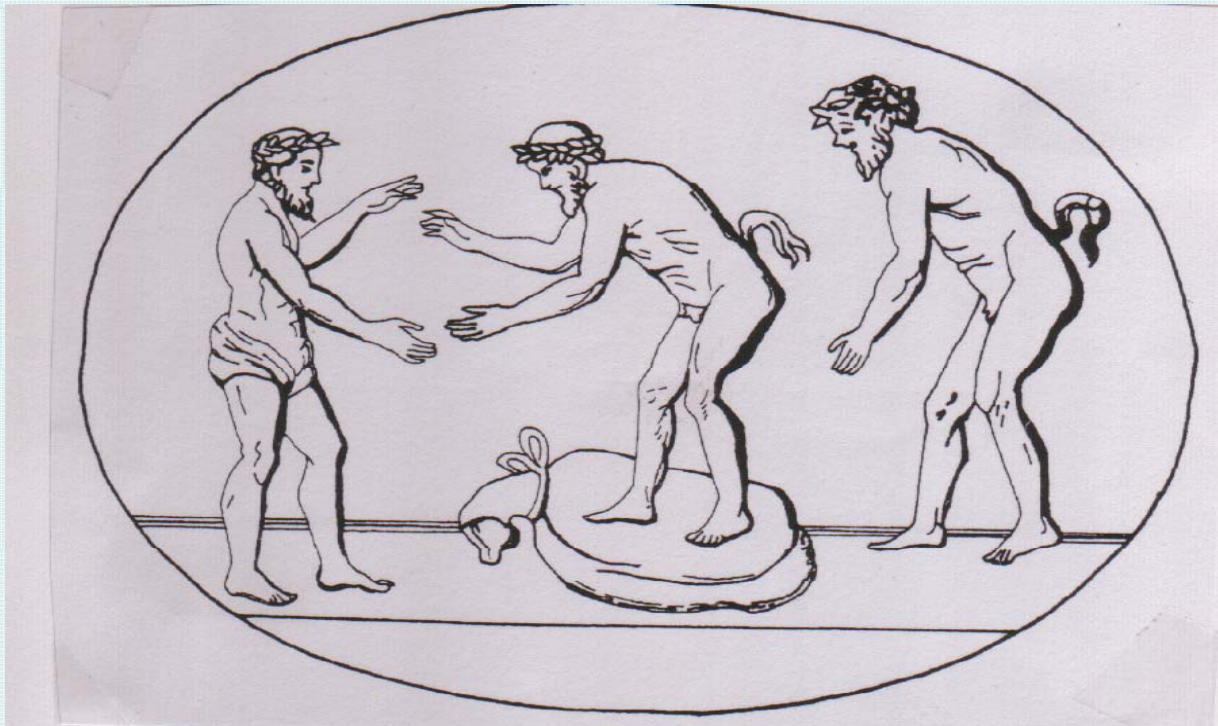


# Παιχνίδια επιδεξιότητας

# Askoliasmos

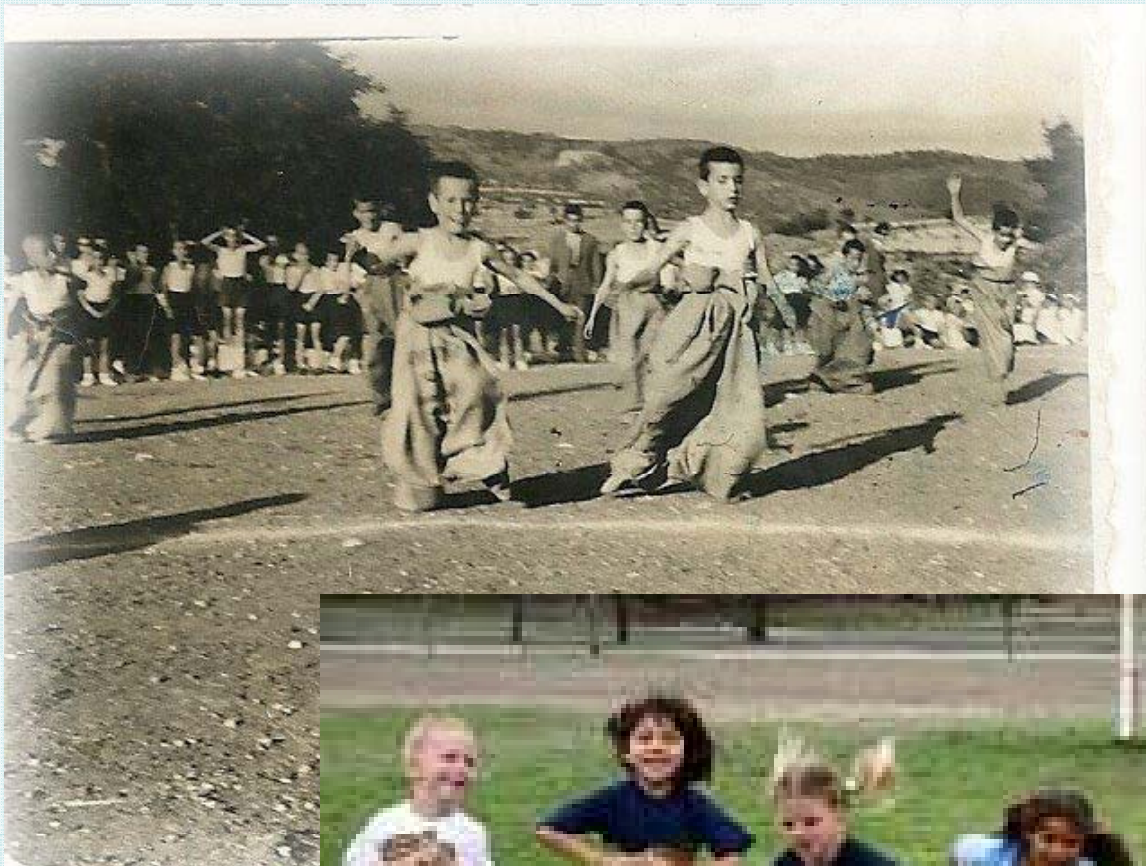
- παιγνίδι ισορροπίας, σήμερα το βρίσκουμε ως ασκί και με παραλλαγές, στον τρόπο παιχνιδιού, σαν : κουτσοκαλόγερος, κουτσό-κουτσό.





## Ασκωλιασμός

Παιζόταν κατά κύριο λόγο στις γιορτές του Διονύσου: Τα παιδιά ανέβαιναν με το ένα πόδι σε ένα φουσκωμένο ασκί αλειμμένο με λάδι και το καθένα προσπαθούσε να ισορροπήσει. Τις περισσότερες φορές έπεφτε κάτω, γεγονός που διασκέδαζε τα άλλα παιδιά. Το παιχνίδι αυτό παίζεται ακόμα στις μέρες μας στην Ήπειρο



**Τσουβαλοδρομίες**



HOPSCOTCH WAS INVENTED BY THE ROMANS BUT IT WAS NOT A FAVOURITE GAME OF THE ROMAN SOLDIER



## Ο ασκωλισμός (2)

Έπαιζαν κι άλλες παραλλαγές. Συναγωνίζονται στο

- ποιος θα πάει μακρύτερα πηδώντας στο ένα πόδι
- ποιος θα κάνει περισσότερα πηδήματα στο ένα πόδι
- ένας κυνηγάει να πιάσει τους υπόλοιπους, τρέχοντας πάντα στο ένα πόδι





ΚΟΥΤΣÓ





Κρικηλασία/ Τσέρκι





# Κρικηλασία



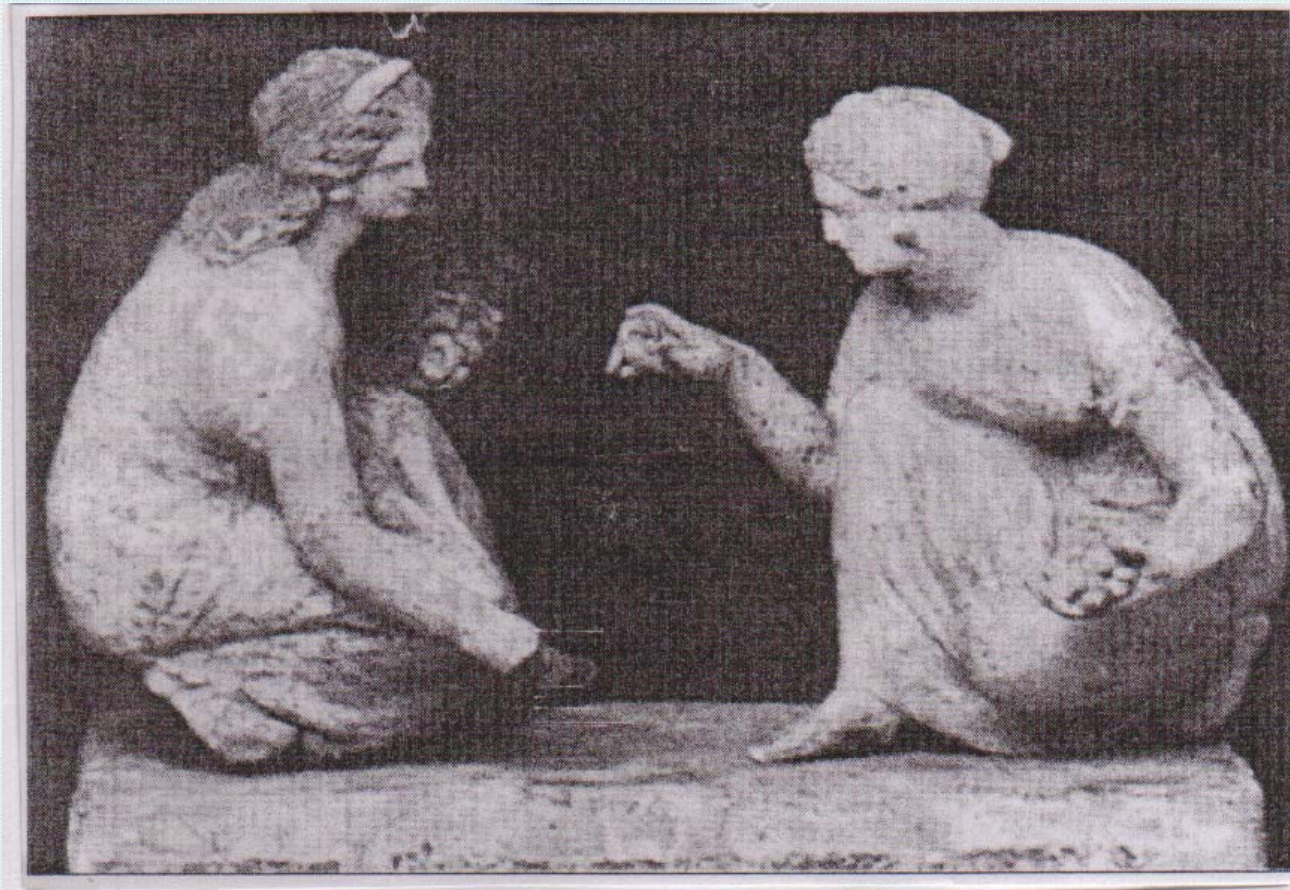
# Κρικηλασία/Τσέρκι



# Πεντέλιθα

- Τα *πεντέλιθα* (σήμερα *πεντόβολα*) είναι ένα αρχαίο παιχνίδι. Το κάθε παιδί είχε συγκεντρωμένα πέντε βοτσαλάκια ή αστραγάλους κοντά στα πόδια του. Ο κάθε παίκτης πετούσε ένα βοτσαλάκι ή αστραγάλους ψηλά και έπρεπε να το ξαναπιιάσει, αφού πρώτα είχε πάρει από κάτω ένα ακόμα βοτσαλάκι.





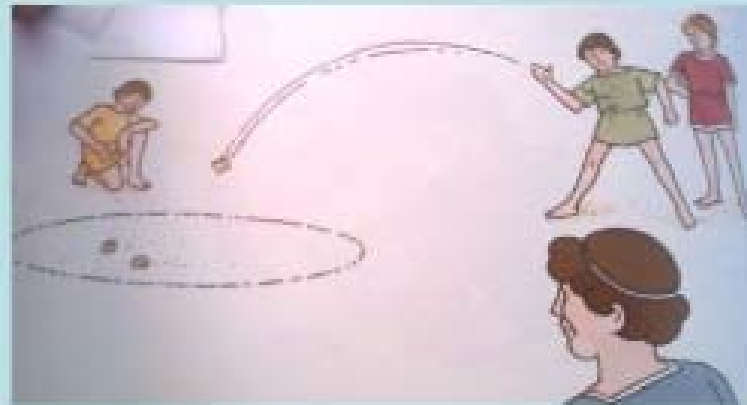
**Αστράγαλοι**

# Πεντέλιθα-Αστράγαλοι



# Εις ώμιλλαν / ομάδες

Εις ώμιλλαν



Οι «μεγάλοι» της παρέας έπαιζαν το εις ώμιλλαν, τις ομάδες. Είχαν χαράξει έναν κύκλο στο χώμα και προσπαθούσαν, σημαδεύοντας από ένα ορισμένο σημείο, να στείλουν τον αστράγαλο τους μέσα στον κύκλο. Είχαν ορίσει από πριν ότι ο καθένας είχε δέκα βολές. Ο νικητής σχεδίαζε το κύκλο, αποφάσιζε τη διάμετρο, καθώς και το σημείο βολής.

# Αμάδες







# Σχοινάκι



# Κώνος ή στρόμβος, στρόβιλος, ρόμβος, βόμβυκας/ σβούρα

- Πρόκειται για ένα σφόνδυλο που περιστρέφεται γύρω από έναν άξονα συμμετρίας του και ακουμπά στο κάτω μέρος του σχεδόν σημειακά σε επιφάνεια, όπως θα μπορούσε να είναι η επιφάνεια ενός τραπέζιου .





# Παιχνίδια επιδεξιότητας

## Αρχαία

- Ασκωλιασμός
- Κρικηλασία
- Πεντάλιθα
- Σκοινάκι
- Κώνος ή στρόμβος

## Παραδοσιακά

- Τσουβαλοδρομίες
- Κουτσό
- Τσέρκι
- Πεντόβολα
- Σχοινάκι
- Σβούρα

