1. Σκατούλλικα



- Σε κεντρικό σημείο του χώρου όπου θα διεξαχθεί το παιχνίδι στήνονται αλλεπάλληλες, δηλαδή η μια πάνω στην άλλη, οκτώ με δέκα πέτρες σχετικά επίπεδες, μεγέθους λίγο μικρότερου από την παλάμη του ενήλικα.
- Οι παίχτες, μέχρι δέκα, απομακρύνονται από το σωρό σε απόσταση που μπορεί να κυμαίνεται ανάμεσα στα πέντε και δέκα μέτρα.
- Ρίχνουν κλήρο ή «τάσσουν» μεταξύ τους, ώστε να επιλεγεί ο «σκατάς», δηλαδή εκείνος ο παίχτης που θα έχει στην έναρξη του παιγνιδιού την αρμοδιότητα να διατηρεί τα «σκατούλλικα», το σωρό με τις πέτρες.
- Ο παίχτης που επιλέγεται πάει και στέκει σε απόσταση δύο μέτρων πίσω από τα σκατούλλικα.
- Οι υπόλοιποι παίχτες, εφοδιασμένοι ο καθένας με μια αναγνωρίσιμη πλάκα, παίρνουν σειρά και ρίχνοντας από τη γραμμή εφόδου την πλάκα τους προσπαθούν να διαλύσουν το σωρό των σκατούλλικων.
- Αν ο πρώτος αποτύχει στο σημάδεμα είναι υποχρεωμένος να παραμείνει πίσω από τη γραμμή εφόδου και να αφήσει την πλάκα του στη θέση που βρέθηκε με το ρίξιμο. Ρίχνει στη συνέχεια ο εκάστοτε επόμενος και εφόσον σημειώνεται αποτυχία επαναλαμβάνεται και η υποχρέωση. Αποτυχία θεωρείται και η μερική μόνο διάλυση του σωρού. Έστω και μια πέτρα να βρίσκεται πάνω στην πρώτη, τα σκατούλλικα υπολογίζονται όρθια.
- Όταν, όμως, κάποιος από τους παίχτες διαλύσει (ολότελα) τα σκατούλλικα, ο σκατάς σπεύδει να τα επανατοποθετήσει, ενώ συγχρόνως οι άλλοι παίχτες τρέχουν να πάρουν την πλάκα τους και να απομακρυνθούν. Όσοι τυχόν δεν πρόλαβαν να ρίξουν την πλάκα τους απομακρύνονται επίσης.
- Μόλις ο σκατάς ολοκληρώσει την επανατοποθέτηση, κυνηγά τους υπόλοιπους παίχτες και όποιον πιάσει τον μετατρέπει σε σκατά για να συνεχιστεί το παιγνίδι. Αν δεν κατορθώσει να πιάσει κάποιον -και αυτό συμβαίνει αν καθυστερήσει πολύ να επανατοποθετήσει τα σκατούλλικα, οπότε οι συμπαίχτες του έχουν εξαφανιστεί- τότε πρέπει να παραδεχτεί, και να επαναλάβει αυτός το έργο του σκατά.

2.Απτήησεν ο Κάμηλος»



Το παιχνίδι παίζεται με **δύο ομάδες** (5–7 άτομα η κάθε μία) και **έναν έξτρα μαθητή** που λειτουργεί ως «θεμέλιο» (σταθερό σημείο στήριξης).

Ρόλοι

- Μία ομάδα είναι ο **Καμηλάρης** (αυτοί που σχηματίζουν τη ράχη).
- Η άλλη ομάδα είναι η **Καμήλα** (αυτοί που ανεβαίνουν πάνω).
- Το ποια ομάδα θα είναι τι, καθορίζεται με κλήρωση.

Πώς σχηματίζεται ο Καμηλάρης

1. Το «θεμέλιο» ακουμπά την πλάτη του σε τοίχο, στύλο ή κάθεται σε καρέκλα.
2. Ο πρώτος παίκτης του Καμηλάρη σκύβει μπροστά του, ακουμπά το κεφάλι στην κοιλιά του θεμέλιου και ανοίγει τα πόδια.
3. Ο δεύτερος παίκτης σκύβει και βάζει το κεφάλι του ανάμεσα στα πόδια του πρώτου, αγκαλιάζοντάς τα.
4. Το ίδιο κάνουν όλοι οι υπόλοιποι, δημιουργώντας μια **σταθερή ανθρώπινη "ράχη"**.
5. Κανείς από τον Καμηλάρη **δεν σηκώνει ή μετακινεί τα πόδια του** — μόνο το πάνω μέρος του σώματος μπορεί να κινηθεί για ισορροπία.

Όταν σχηματιστεί ο Καμηλάρης

Η ομάδα της **Καμήλας** παίρνει σειρά και:

1. **Ένας–ένας** κάνει **μεγάλο άλμα** και ανεβαίνει πάνω στη ράχη.
2. Απαγορεύεται να αλλάξει θέση αφού ανέβει (καμία διόρθωση ή μετατόπιση).
3. Όλοι πρέπει να βρουν χώρο για να χωρέσουν στη ράχη.

Η ομάδα μπορεί να αποφασίσει να ανεβαίνει πυκνά ή αραιά, ανάλογα με το τι την εξυπηρετεί.

Το μέτρημα

Όταν ανέβει και ο τελευταίος:

- Μετρούν όλοι **ως το 10**.
- Κανείς δεν πρέπει να πέσει ή να μετακινηθεί.

Πότε αλλάζουν οι ρόλοι

✓ Αν ο Καμηλάρης αντέξει το βάρος και δεν πέσει

→ Πιθανό να γίνει αυτός η νέα Καμήλα, **μόνο αν** η Καμήλα χάσει.

✓ Αν η Καμήλα πέσει κάτω (έστω κι ένα άτομο)

→ Η Καμήλα χάνει και γίνεται Καμηλάρης στον επόμενο γύρο.

✓ Αν η Καμήλα μείνει όρθια μέχρι το 10

→ Ο Καμηλάρης «εξέπνευσε» και **μένει Καμηλάρης** ξανά.

Τι θεωρείται ήττα

- Πτώση οποιουδήποτε παίκτη της Καμήλας.
- Κατάρρευση/διάλυση της ράχης.
- Αστάθεια πριν τελειώσει το μέτρημα.

3. Αυγουλλοδρομίες

Στόχος του Παιχνιδιού

Οι παίκτες πρέπει να διανύσουν μια προκαθορισμένη διαδρομή κρατώντας **κουτάλι στο στόμα**, πάνω στο οποίο ισορροπεί ένα **βρασμένο αυγό**. Νικητής είναι όποιος φτάσει στο τέρμα **χωρίς να πέσει το αυγό**.



Οδηγίες – Διαδικασία

Προετοιμασία Χώρου

1. Καθορίζεται ευθεία ή κυκλική διαδρομή 10–20 μέτρων.
2. Οριοθετείται με κώνους ή σχοινί.
3. Γραμμή εκκίνησης και γραμμή τερματισμού.

Εξοπλισμός

1. Βρασμένα αυγά (1 ανά μαθητή).
2. Κουτάλια (κατά προτίμηση μεταλλικά ή πλαστικά με καμπύλη).

Κανόνες Συμμετοχής

1. Το κουτάλι κρατιέται **μόνο με το στόμα**, όχι με τα χέρια.
2. Το αυγό τοποθετείται στο κουτάλι *χωρίς να το κολλήσουμε/υποβοηθήσουμε*.
3. Στην εκκίνηση όλοι στέκονται πίσω από τη γραμμή.
4. Με το σήμα του/της εκπαιδευτικού ξεκινούν να περπατούν ή να τρέχουν (ανάλογα με την ηλικία).
5. Αν το αυγό πέσει:
    α. Ξανατοποθετείται στο κουτάλι και ο παίκτης συνεχίζει από το σημείο που έπεσε.
    β. Άλλη εκδοχή: ο παίκτης επιστρέφει στην εκκίνηση (πιο δύσκολο).

Στόχος – Νικητής

Νικητής είναι ο παίκτης που θα φτάσει **πρώτος** στο τέρμα και **με το αυγό ακόμα στο κουτάλι**.

Παραλλαγές (για διαφοροποίηση)

Για Γυμνάσιο

Διαδρομή με μικρά εμπόδια (κώνοι – ζιγκ-ζαγκ).

Συμμετοχή σε ζευγάρια: περπατούν δίπλα-δίπλα χωρίς να ρίξουν το αυγό.

Για Λύκειο

Διαδρομή με αλλαγή ταχύτητας (περπάτημα → τρέξιμο → πλάγια βήματα).

Μεταφορά δεύτερου αντικειμένου στο χέρι για πολυδιεργασία.

Για Ομαδικά Παιχνίδια

1. Σκυταλοδρομία: μόλις τερματίσει ο πρώτος, ξεκινά ο επόμενος.
2. «Σταθμοί ισορροπίας» όπου οι μαθητές πρέπει να σταθούν ακίνητοι 3 δευτερόλεπτα με το αυγό στο κουτάλι.

Ασφάλεια

1. Χρήση **βρασμένων** αυγών για να μην προκληθεί ακαταστασία ή τραυματισμός.
2. Καθαρός διάδρομος χωρίς ολισθηρά σημεία.
3. Έλεγχος ταχύτητας — ειδικά σε μικρά παιδιά.

4. Βασιλιτζιά τζαι Μυριτζιά



Στόχος του Παιχνιδιού

Να αναπτυχθεί συνεργασία ανάμεσα στα ζευγάρια των παικτών, να καλλιεργηθεί η ισορροπία και η επικοινωνία, και να ενισχυθεί η παρατηρητικότητα και η ικανότητα μαντεψιάς.

1. Οργάνωση – Χώρισμα Ομάδων

- Οι μαθητές χωρίζονται σε **2 ισάριθμες ομάδες** (2–10 άτομα η κάθε μία).
- Με κλήρωση αποφασίζεται ποια ομάδα θα είναι **η "Βασιλιτζιά"** και ποια θα είναι **η "Μυριτζιά"**.

Ρόλοι:

- **Βασιλιτζιά** = η ομάδα που ανεβαίνει πάνω.
- **Μυριτζιά** = η ομάδα που θα σηκώνει τους συμπαίκτες στην πλάτη τους.

2. Τρόπος Παιξίματος

Βήμα 1 – Σχηματισμός Ζευγαριών

Κάθε παίκτης της Βασιλιτζιάς επιλέγει ή αντιστοιχίζεται με έναν παίκτη της Μυριτζιάς. Ο παίκτης της Βασιλιτζιάς **ανεβαίνει απαλά** πάνω στην πλάτη του συμπαίκτη του (στηριζόμενος ισορροπημένα).

Βήμα 2 – Η Δοκιμασία της Μαντεψιάς

1. Ο παίκτης που βρίσκεται **πάνω** σηκώνει το ένα του χέρι και ανοίγει **όσα δάχτυλα θέλει** (1–5).
2. Λέει δυνατά:
   «Βασιλιτζιά, τζιαι μετά πόσα της;»
3. Ο παίκτης **κάτω**, χωρίς να βλέπει, πρέπει να **μαντέψει** πόσα δάχτυλα είναι ανοιχτά.

Βήμα 3 – Αλλαγή Ρόλων ή Συνέχιση

- **Αν μαντέψει σωστά**, τότε **αλλάζουν θέσεις**.

  Η Μυριτζιά γίνεται Βασιλιτζιά και το αντίστροφο.

- **Αν μαντέψει λάθος**, το ζευγάρι επαναλαμβάνει τη διαδικασία μέχρι να δοθεί η σωστή απάντηση.

3. Παραλλαγές (για διαφοροποίηση)

Γυμνάσιο

- Χρήση μικρού αριθμού (π.χ. 1–3 δάχτυλα) για να αυξηθεί η πιθανότητα αλλαγής.
- Σταθερή σειρά αλλαγών ώστε να συμμετέχουν όλοι.

Λύκειο

- Εισαγωγή χρονομέτρου: κάθε ζευγάρι έχει 30’’ για σωστή μαντεψιά.
- Παιχνίδι με «πόντους»: κάθε σωστή μαντεψιά = 1 βαθμός.

Ασφαλής Εκδοχή για Σχολείο

- Αντί για ανέβασμα στην πλάτη, ο παίκτης της Βασιλιτζιάς μπορεί να στέκεται **πίσω από τον άλλον** και να σηκώνει το χέρι του, ώστε να αποφευχθούν φορτία και πτώσεις.

4. Μέτρα Ασφάλειας

- Το ανέβασμα πρέπει να γίνεται **αργά και με σταθερά σημεία στήριξης**.
- Το παιχνίδι γίνεται σε **μαλακό έδαφος** ή τάπητα.
- Αν υπάρχουν μαθητές με ευαισθησίες στη μέση, χρησιμοποιούμε την **ασφαλή εκδοχή χωρίς ανέβασμα**.
- Αποφεύγονται αιφνιδιαστικές κινήσεις ή άλματα.

5. Διτζιήμιν

Το **Διτζιήμιν** είναι ένα παραδοσιακό κυπριακό παιχνίδι δύναμης, που θυμίζει το αγώνισμα της **άρσης βαρών**. Συνηθιζόταν κυρίως σε **πανηγύρια και μεγάλες γιορτές**, έξω από τις εκκλησίες των χωριών.

Αποτελούσε **δοκιμασία σωματικής δύναμης**, όπου συμμετείχαν όσοι άντρες ήθελαν να αποδείξουν πόσο δυνατοί ήταν.

1. Ο Εξοπλισμός

- Το «διτζιήμιν» ήταν **μια μεγάλη, βαριά πέτρα**, περίπου **100 οκάδες** (περίπου 128 κιλά).
- Προερχόταν συνήθως από ποταμό ή από κομμάτι παλιάς μυλόπετρας.
- Ήταν τοποθετημένη **στην αυλή της εκκλησίας**, διαθέσιμη για χρήση.

2. Συμμετοχή

- Μπορούσαν να πάρουν μέρος **όσοι επιθυμούσαν**.
- Η σειρά καθοριζόταν συνήθως με **κλήρωση**.

3. Τρόπος Παιξίματος

Βήμα 1 – Ανύψωση της πέτρας

Κάθε παίκτης πλησίαζε την πέτρα και προσπαθούσε να τη σηκώσει **στην αγκαλιά του**.

Βήμα 2 – Μετακίνηση

Αφού την ανασήκωνε, έπρεπε να κάνει **όσα περισσότερα βήματα μπορούσε**, κρατώντας το βάρος στα χέρια του.

- Όσο πιο **μακριά** κατάφερνε να τη μεταφέρει, τόσο καλύτερη ήταν η επίδοσή του.

Βήμα 3 – Προχωρημένη εκτέλεση

Οι πιο δυνατοί άντρες μπορούσαν να:

- σηκώσουν την πέτρα **μέχρι το στήθος**,
- να τη **φορτώσουν στους ώμους**,
- και να την **εκτοξεύσουν προς τα πίσω**.

Από αυτή τη θεαματική κίνηση προέρχεται και η φράση: **«Έσυρεν το του νώμου του»**

(= το έριξε από πάνω από τους ώμους του).

4. Νικητής

Νικητής αναδεικνυόταν:

- **όποιος μετέφερε την πέτρα πιο μακριά**,
  ή

- όποιος έκανε την πιο εντυπωσιακή και ολοκληρωμένη ανύψωση.

Βεβαίως — σου ετοιμάζω **πλήρως προσαρμοσμένη σχολική έκδοση** του παιχνιδιού «Διτζιήμιν», ώστε να είναι **ασφαλές, υλοποιήσιμο και παιδαγωγικά κατάλληλο** για Γυμνάσιο & Λύκειο.
Δεν χρησιμοποιούμε πραγματικές πέτρες ούτε βαριά φορτία — μεταφέρουμε το πνεύμα του παιχνιδιού με **ασφαλή υλικά Φυσικής Αγωγής**.

Διτζιήμιν – Ασφαλής & Παιδαγωγική Προσαρμογή



Στόχος

Να δοκιμάσουν οι μαθητές **δύναμη, ισορροπία και σωστή τεχνική ανύψωσης**, μέσα από μια ασφαλή και διασκεδαστική παραλλαγή που εμπνέεται από το παραδοσιακό παιχνίδι.

1. Εξοπλισμός

Αντί για βαριά πέτρα, χρησιμοποιούμε:

- **Ιατρικές μπάλες (medicine balls)** 1–5 κιλά
- ή **μαλακά σάκια άμμου** (soft sandbags) 2–6 κιλά
- ή **μπάλες stability / slam balls** με μαλακό περίβλημα

(Ο εκπαιδευτικός επιλέγει βάρη ανάλογα με την ηλικία & τις δυνατότητες των μαθητών.)

2. Πώς παίζεται στο σχολείο

Βήμα 1 – Επίδειξη τεχνικής

Ο/Η καθηγητής/τρια δείχνει:

- πώς λυγίζω γόνατα και όχι μέση,
- πώς κρατώ το αντικείμενο κοντά στο σώμα,
- πώς περπατώ σταθερά χωρίς απότομες κινήσεις.

Βήμα 2 – Σειρά μαθητών

- Οι μαθητές παίρνουν σειρά όπως στο παραδοσιακό παιχνίδι.
- Κάθε μαθητής πλησιάζει το «διτζιήμιν» (την μπάλα/σάκο) και το σηκώνει **με σωστή τεχνική**.

Βήμα 3 – Δοκιμασία

Ο μαθητής πρέπει να:

1. **Το σηκώσει στο στήθος ή στην αγκαλιά**, με ασφαλή λαβή.
2. **Να περπατήσει μια προκαθορισμένη απόσταση** (π.χ. 5–10 μέτρα).
3. Να το «μεταφέρει» όσο πιο μακριά μπορεί **χωρίς να το ρίξει** και χωρίς να χάσει ισορροπία.

Βήμα 4 – Προχωρημένη σχολική εκδοχή

(προαιρετικά, για Λύκειο)

- Μεταφορά με σταθερά βήματα σε σχήμα «ζιγκ-ζαγκ» ανάμεσα σε κώνους.
- Στάση 3 δευτερόλεπτα σε ένα σημείο ισορροπίας.
- Προσεκτική τοποθέτηση του αντικειμένου σε στόχο (κύκλο στο πάτωμα).

Δεν επιτρέπεται ρίψη προς τα πίσω, όπως στο παραδοσιακό παιχνίδι.

3. Πώς αναδεικνύεται νικητής

Ο νικητής μπορεί να είναι:

- **Όποιος μεταφέρει το αντικείμενο πιο μακριά**,
  ή
- **Όποιος εκτελεί την τεχνική πιο σωστά**,
  ή
- **Όποιος ολοκληρώνει τη διαδρομή σε λιγότερο χρόνο**,
  ή
- Σε ομαδική εκδοχή: η ομάδα που συγκεντρώνει τις περισσότερες επιτυχημένες προσπάθειες.

(Ο εκπαιδευτικός επιλέγει το κατάλληλο σύστημα.)

4. Παραλλαγές

Γυμνάσιο

- Μεταφορά ελαφριάς μπάλας (1–2 κιλά).
- Μεταφορά σε ευθεία διαδρομή.
- Σκυταλοδρομία με ομάδες.

Λύκειο

- Μεταφορά βαρύτερου αλλά ασφαλούς αντικειμένου (3–5 κιλά).
- Διαδρομή με αλλαγές κατεύθυνσης.
- Δοκιμασία «σταθερής ισορροπίας»: παραμονή 5’’ σε συγκεκριμένο σημείο.

Διαφοροποίηση

- Οι μαθητές επιλέγουν μόνοι τους το κατάλληλο βάρος.
- Οι λιγότερο έμπειροι μεταφέρουν μικρότερο αντικείμενο.
- Οι πιο δυνατοί κάνουν μεγαλύτερη απόσταση, όχι περισσότερα κιλά.

5. Μέτρα Ασφάλειας

- Αποφυγή υπερβολικού βάρους.
- Υποχρεωτική επίδειξη τεχνικής πριν το παιχνίδι.
- Απαγόρευση ρίψεων, άλματος ή απότομης στροφής.
- Χρήση χώρου χωρίς εμπόδια ή ολισθηρά σημεία.
- Συνεχής επίβλεψη από τον εκπαιδευτικό.

6. Παιδαγωγική Αξία

Το παιχνίδι:

- Ενισχύει **σωστή τεχνική ανύψωσης** (εργονομία – πρόληψη τραυματισμών).
- Προάγει **δύναμη κορμού & άνω άκρων** με ασφαλή τρόπο.
- Συνδέει το μάθημα ΦΑ με **κυπριακή παράδοση & λαϊκό πολιτισμό**.
- Αναπτύσσει αυτοπεποίθηση, προσπάθεια και κινητική επίγνωση.

6. Καμίνι

Το **Καμίνι** ήταν ένα από τα πιο δημοφιλή και θεαματικά ομαδικά παιχνίδια των αγοριών στα κυπριακά χωριά. Απαιτούσε **ετοιμότητα, γρηγοράδα, αντοχή και δυναμισμό**, και συνήθως παιζόταν σε μεγάλες παρέες σε ανοιχτούς χώρους, όπως αυλές σχολείων, πλατείες και αλώνια.

Οι παίχτες χωρίζονταν σε **δύο ισάριθμες ομάδες**. Κάθε ομάδα εξέλεγε έναν **«φύλακα»**, ο οποίος είχε κρίσιμο ρόλο στο παιχνίδι. Με κλήρωση καθοριζόταν ποια ομάδα θα είναι το πρώτο **«καμίνι»**.

Τα παιδιά της ομάδας που έπαιζε τον ρόλο του καμινιού στέκονταν **σε μακριά ευθεία**, πιασμένα γερά από τα μπράτσα, σχηματίζοντας ένα ανθρώπινο «τοίχο». Ο φύλακας της ομάδας κρατούσε ένα **κοντό σχοινί** και κινούνταν πάνω κάτω πίσω από τη γραμμή, προσπαθώντας να προστατέψει την ομάδα του.

Η αντίπαλη ομάδα στεκόταν γύρω στα δέκα μέτρα πίσω και προσπαθούσε, με **στρατηγική και ξεγέλασμα**, να πλησιάσει και να **καβαλικέψει** τους παίκτες του καμινιού, δηλαδή να ανέβει πάνω στη ράχη τους. Ταυτόχρονα, ο φύλακας προσπαθούσε να **συλλάβει** τους επιτιθέμενους χτυπώντας τους ελαφρά με το σχοινί. Αν κάποιος παίκτης συλλαμβανόταν, οι ομάδες **αντάλλασσαν ρόλους**.

Ο μεγάλος στόχος της επιτιθέμενης ομάδας ήταν **να καταφέρει να καβαλικέψει ολόκληρη την ομάδα του καμινιού την ίδια στιγμή**. Αν το κατάφερνε, ανακηρυσσόταν νικήτρια.

Το παιχνίδι ήταν γρήγορο, έντονο και συναρπαστικό, και συχνά μαζεύονταν πολλοί θεατές για να το παρακολουθήσουν.

Καμίνι – Σχολική Προσαρμογή



Στόχος του Παιχνιδιού

Οι μαθητές εξασκούν:

- ταχύτητα
- ευελιξία
- ετοιμότητα
- συνεργασία ομάδας
- στρατηγική κίνησης

χωρίς σωματική επαφή και χωρίς επικίνδυνες θέσεις.

1. Οργάνωση Ομάδων

- Οι μαθητές χωρίζονται σε **2 ισάριθμες ομάδες** (8–12 άτομα).
- Κάθε ομάδα ορίζει έναν **Φύλακα**.
- Γίνεται κλήρωση για το ποια ομάδα θα είναι το **Καμίνι**.

2. Ρόλοι

Καμίνι (Σταθερή Γραμμή)

Η ομάδα του Καμινιού:

- Στέκεται **σε ευθεία**, δίπλα-δίπλα,
- πιασμένοι **απλώς** από τα χέρια/ώμους *χωρίς δύναμη*,

- και σχηματίζουν μία **γραμμή–φράγμα**.

Φύλακας του Καμινιού

- Κινείται μπροστά ή πίσω από τη γραμμή.
- Προσπαθεί να «αγγίξει» (ΤΑΓΚ, μόνο με το χέρι) όποιον παίκτη της άλλης ομάδας προσπαθεί να περάσει τη γραμμή.

Επιτιθέμενη Ομάδα

- Στέκεται 8–10 μέτρα πίσω.
- **Μόνο 2 μαθητές κάθε φορά** επιτρέπεται να επιχειρούν.
- Στόχος τους: **να περάσουν ανάμεσα** από τα κενά της γραμμής του Καμινιού και να σταθούν από την άλλη πλευρά.

(ΑΝΤΙ για σωματικό ανέβασμα στη ράχη → χρησιμοποιούμε ΕΛΕΓΧΟ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ.)

3. Τρόπος Παιξίματος

Βήμα 1

Οι δύο “επιτιθέμενοι” ξεκινούν με στρατηγική:

- παραπλανητικές κινήσεις,
- αλλαγή κατεύθυνσης,
- προσποίηση μεγάλης ή μικρής ταχύτητας.

Βήμα 2

Ο Φύλακας προσπαθεί να τους **αγγίξει με το χέρι** πριν περάσουν τη γραμμή.

Βήμα 3

- Αν ο επιτιθέμενος **περάσει τη γραμμή χωρίς να αγγιχτεί**, στέκεται πίσω από το Καμίνι.
- Αν ο Φύλακας τον **αγγίξει**, η επιτιθέμενη ομάδα **σταματά** και οι δύο ομάδες **ανταλλάζουν ρόλους**.

Βήμα 4 – Στόχος

Η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να περάσει **όλα τα μέλη της** στην άλλη πλευρά του Καμινιού, **χωρίς ο Φύλακας να “πιάσει” κάποιον**.

4. Νικητής

Νικά η ομάδα που:

- καταφέρει να περάσει ΟΛΑ τα μέλη της πίσω από τη γραμμή του Καμινιού αντίπαλης ομάδας
  ή

- “πιάσει” περισσότερους αντιπάλους όταν είναι Φύλακας.

5. Παραλλαγές (Ασφαλείς)

Γυμνάσιο

- Ο Φύλακας επιτρέπεται να κινείται μόνο σε μια μικρή ζώνη.
- Κενά μεγαλύτερα ανάμεσα στους μαθητές του Καμινιού.

Λύκειο

- Επιτρέπονται περισσότεροι επιτιθέμενοι (3 ταυτόχρονα).
- Μείωση απόστασης και αύξηση ταχύτητας.
- Το Καμίνι μπορεί να αλλάζει σχήμα (V, τόξο, μικρά ανοίγματα).

Ως Σκυταλοδρομία

- Κάθε φορά που περνά ένας παίκτης, επιστρέφει πίσω από δρομική διαδρομή.

6. Ασφάλεια

- Απαγορεύεται οποιαδήποτε σωματική επαφή εκτός από ελαφρύ TAG με το χέρι.
- Το Καμίνι στέκεται σταθερά αλλά χωρίς δύναμη ή “μπλοκάρισμα”.
- Όχι άλματα πάνω από σώματα.
- Ο χώρος πρέπει να είναι μεγάλος και καθαρός.
- Ο εκπαιδευτικός επιβλέπει συνεχώς τις ταχύτητες.

7. Παιδαγωγική Αξία

- Αναπτύσσεται **στρατηγική σκέψη** και συνεργασία.
- Βελτιώνεται η **ταχύτητα, ευκινησία, προσποίηση, χωρική αντίληψη**.
- Εμπλουτίζεται το μάθημα ΦΑ με **κυπριακό παραδοσιακό παιχνίδι**, κατάλληλο και ασφαλές για μαθητές

7.Λιγκρίν

Το Λιγκρίν ήταν ένα από τα πιο ανταγωνιστικά και αγαπημένα παιχνίδια των αγοριών στα κυπριακά χωριά. Συνδύαζε δεξιότητα, δύναμη και ακρίβεια, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλούσε η «τιμωρία» των χαμένων – συνήθως κάποιο αστείο καθήκον ή μικρή φάρσα.

Το παιχνίδι χρειαζόταν μόνο ένα λιγκρίν – ένα ίσιο, γερό ξύλο μήκους περίπου 30 εκ. – και δύο πέτρες, τα νήσκια, τοποθετημένες παράλληλα σε μικρή απόσταση. Το λιγκρίν στηριζόταν ακροβολισμένο επάνω τους.

Οι παίκτες έμπαιναν σε σειρά μετά από κλήρο. Κάθε παίκτης χρησιμοποιούσε ένα άλλο ξύλο (τη λίγκρα) για να χτυπήσει δυνατά το λιγκρίν, προσπαθώντας να το εκτοξεύσει όσο το δυνατόν πιο μακριά από τα νήσκια. Όσο το λιγκρίν βρισκόταν στον αέρα, ο παίκτης είχε δικαίωμα να το ξανακτυπήσει για επιπλέον απόσταση. Όταν έπεφτε στο έδαφος, επιτρεπόταν να το σηκώσει κτυπώντας τη μια άκρη και να το ξαναστείλει πιο μακριά.

Το παιχνίδι είχε τρεις φάσεις με ονομασίες:

- μιάτσας – πρώτη ανύψωση & επιπλέον χτύπημα
- θκιότσας – δεύτερη ανύψωση
- τρίτσας – τρίτη και τελευταία ανύψωση

Νικητής ήταν αυτός που απομάκρυνε το λιγκρίν πιο μακριά από την “εστία”.



Λιγκρίν – Σχολική Έκδοση ως Εξωδιδακτική Δραστηριότητα

Στο σχολικό πλαίσιο το παιχνίδι μπορεί να υλοποιηθεί με απόλυτη ασφάλεια, χωρίς πέτρες και χωρίς ξύλα μεγάλης ταχύτητας.

Στόχοι Δραστηριότητας

- Ανάπτυξη δύναμης & συντονισμού
- Βελτίωση της δεξιότητας χτυπήματος / propulsion
- Κατανόηση έννοιας εστίας – απόστασης – επαναληπτικών προσπαθειών
- Επαφή των μαθητών με παραδοσιακά κυπριακά παιχνίδια
- Συνεργασία & αθλητικό ήθος σε μορφή τουρνουά

Υλικό

Αντί για ξύλα και πέτρες χρησιμοποιούμε:

- Σταθερό σημείο εκκίνησης: ένας κώνος ή κύκλος στο πάτωμα
- Λιγκρίν (εκτόξευση):
    - μεγάλα ξύλινα/πλαστικά ραβδιά γυμναστικής (30–40 εκ.)
    - ή αφρώδη batons (foam sticks)
- Λίγκρα (εργαλείο χτυπήματος):
    - αφρώδη sticks (όχι σκληρά)
- Χώρος πεδίου: γραμμή 20–30 μέτρων για μέτρηση αποστάσεων

(Η χρήση foam υλικού εξασφαλίζει ότι δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.)

Πώς παίζεται:

1. Στήσιμο "εστίας"

Στο έδαφος τοποθετείται ένας κύκλος ή τετράγωνο από κώνους. Εκεί αφήνεται το "λιγκρίν".

2. Σειρά παικτών

Οι μαθητές παίρνουν σειρά. Καθένας πραγματοποιεί μια πλήρη προσπάθεια:

3. Η Εκτέλεση

Ο μαθητής:

1. Χτυπά το λιγκρίν προς τα πάνω, για να το σηκώσει.
2. Όσο το "λιγκρίν" είναι στον αέρα, προσπαθεί να το χτυπήσει δεύτερη φορά για μεγαλύτερη απόσταση.
3. Όταν πέσει, έχει δικαίωμα σε:

- Μιάτσας – 1η επαναλειτουργία
- Θκιότσας – 2η προσπάθεια
- Τρίτσας – 3η προσπάθεια

(Χρησιμοποιούνται foam sticks ώστε το χτύπημα να είναι αργό και ελεγχόμενο.)

4. Μετράται η τελική απόσταση από το σημείο εκκίνησης.

4. Νικητής

Ο μαθητής ή η ομάδα που πετυχαίνει την μεγαλύτερη απόσταση.

Παραλλαγές για Γυμνάσιο

- Μεγαλύτερα αντικείμενα χωρίς έξτρα χτύπημα (μόνο 1 προσπάθεια).
- Ομαδική προσπάθεια: μέση απόσταση ομάδας.
- Προκλήσεις κατεύθυνσης, π.χ. στόχος-ζώνη.

Παραλλαγές για Λύκειο

- Ακρίβεια + απόσταση (π.χ. προσγείωση σε προκαθορισμένη ζώνη).
- Τουρνουά με νοκ-άουτ γύρους.
- Τεχνική ρυθμού: ο μαθητής πρέπει να χτυπήσει με συγκεκριμένο μοτίβο.

Μέτρα Ασφάλειας

- Χρήση αφρώδους εξοπλισμού, όχι πραγματικών ξύλων.
- Καμία προσπάθεια δεν γίνεται προς άλλους μαθητές—όλοι πίσω από γραμμή ασφαλείας.
- Καθαρός χώρος χωρίς εμπόδια.
- Οι μαθητές δεν τρέχουν προς το αντικείμενο καθώς πέφτει.

Παιδαγωγική Αξία

Το Λιγκρίν στη σχολική του μορφή:

- Παρέχει δυνατότητα κινητικής δεξιότητας σε χαμηλό ρίσκο.
- Συνδέει το μάθημα με κυπριακή παράδοση & λαογραφία.
- Αναπτύσσει αυτοέλεγχο, ισορροπία, δύναμη και ακρίβεια.
- Προάγει το ήθος και τη χαρά του παιχνιδιού.