

Idrott och hälsa på stenåldern

Idag sitter många människor stilla under större delen av dagen, vi äter en kost till stor del bestående av odlade grödor och mejeriprodukter, och för att få motion går vi till ett gym eller tränar på motionscyklar i ett mörkt rum till hög musik. Livet vi lever idag skiljer sig markant från stenåldersmänniskornas liv.

Motion och hälsa

Det är svårt att veta om stenåldersmänniskorna ägnade sig åt någon sport eller idrott för nöjes skull. Det är dock helt klart att man levde ett aktivt och fysiskt krävande liv. Människans skelett kan berätta en egen historia om hur vi mått och hur vi rört oss. Genom hela historien verkar det vara just stenåldersmänniskorna som varit allra friskast enligt osteologernas (benforskarnas) undersökningar. Man rörde sig mycket och varierat och åt en nyttig kost, alltså detsamma som rekommenderas oss idag. Skillnaden är att man under forntiden fick motionen naturligt under arbetet med födoinsamling, jakt och fiske.

Medellivslängd

I dagens samhälle används ofta människors hälsa och medellivslängd som ett mått på hur välstående ett land är. Sverige har en av världens högsta medellivslängder för både män och kvinnor (män ca 77 år och kvinnor ca 82 år 2002). Medellivslängden för stenåldersmänniskorna är mycket svår att beräkna eftersom man gör undersökningen efter de skelett man hittat vid utgrävningar, och därefter räknar ut ett medelvärde. Siffrorna kan bli missvisande beroende på om man hittar många gamla eller många barn tillsammans, och medelvärdet kan variera mycket. Vad man däremot kan se är att det inte är så ovanligt att personer har levt till 60-70 års ålder. De som dött unga har i de flesta fall fått livshotande skador som inte kunnat läkas.

De personer som föddes för ca 70 år sedan i modern tid har i de flesta fall arbetat hårt i jordbruk och industri under större delen av sitt liv, men har också fått tillgång till bättre mediciner och vård. Utvecklingen går dock mot att dagens människor rör sig för lite och äter för onyttigt. Däremot uppfinner man ständigt nya mediciner för att bota sjukdomarna som uppkommer på grund av vårt levnadssätt.

Att beräkna medellängd för individer kan också vara ett mått för att se hur hälsosamt ett samhälle har varit. Från Uppland finns ett väl studerat skelettmateriale från

den sista delen av stenåldern där medellängden hos männen var 181 cm och hos kvinnorna 169 cm. Det motsvarar ungefär samma värden som dagens, medan man under 1800-talets andra hälft var nere i ca 162 cm bland män i Stockholm.

Från jägare till bonde

Under den tidiga stenåldern då människorna var jägare och samlare rörde man sig över stora områden och vandrade mellan olika boplatser. Det man ägde var man tvungen att kunna bära med sig, och även barn och gamla måste vara rörliga. Det är svårt att föreställa sig att dessa människor behövde motionera extra, eller att de skulle vara svaga eller överviktiga. Däremot kunde en del skador få allvarliga följder, som till exempelvis ett brutet ben eller en ögonskada. Människorna var beroende av att kroppen skulle fungera för att man skulle kunna överleva.

En del aktiviteter kunde dock vara tunga och enformiga och sätta spår i kroppen. På Gotland har man funnit skelett med förslitningsskador och förstörade muskelfästen på baksidan av låren. Forskarnas teorier är att de orsakats av att man har paddlat kanot knästående under lång tid. Liknande skador uppkommer hos urbefolkningar som i dag lever enligt samma villkor som stenåldersfolken gjorde på Gotland.

Då människorna övergick till jordbruket ändrades deras rörelsemönster och levnadssätt. Man blev bofast, vilket innebar att man rörde sig kortare sträckor, och man började odla jorden, vilket innebar hårt och ofta enformigt arbete. Skeletten från den tiden visar på att det blivit vanligare med olika typer av förslitningar, eller reumatism. Det kan dock inte jämföras med hur ohälsosamma våra nutida skelett skulle se ut.

Friidrott eller överlevnad?

Människor har förmodligen alltid varit intresserade av att sporra sig själva till prestationer, likväl som det är naturligt att vilja leka och roa sig. Även djur ägnar sig åt lek och tävlan, i synnerhet som ungar. Det handlar om att vara stark, snabb och duktig, i synnerhet om man vill bli populär bland vännerna och det motsatta könet. I det fallet är det inte så mycket som skiljer djur, stenåldersmänniskor eller moderna människor från varandra.

Det finns också vissa arkeologiska fynd som kan berätta något om idrotten på stenåldern. De allra

14000
f. Kr.

Issmält-
ningen

12000
f. Kr.

Boplatser

11000
f. Kr.

Mammuten
dör ut

8000
f. Kr.

Svealand
isfritt

4700
f. Kr.

Keramik

4100
f. Kr.

Sädes-
odling

2800
f. Kr.

Guld och
koppar

2500
f. Kr.

Egyptens
pyramider

äldsta skidorna som hittats i Sverige är 5200 år gamla och kommer från Kalvträsk i närheten av Skellefteå. Förmodligen har de använts som transportmedel i första hand, men idag förknippas vi skidåkning med fritid och idrott.

Faktum är att just sådant som vi idag betraktar som friidrott var överlevnadsstrategier under stenåldern. Att springa och hoppa fort, långt och högt var nödvändigt för jakt och flykt. Stenåldersmänniskorna rörde sig över stora områden och i varierande terräng när de var ute på jaktexpeditioner. Att kasta spjut och slunga stenar var lika värdefullt, samt att kunna simma och dyka för att bland annat plocka ostron som lever på flera meters djup i vattnet.

Under stenåldern förekommer också de första pilbågarna som jaktvapen. Pilbågen innebar en stor fördel för jägaren, som kunde skjuta ett bytesdjur på förhållandevis säkert avstånd. Man lade ned stor möda på att tillverka pilspetsar av sten, ben och till och med horn. Ett annat exempel på idrott är att paddla kanot som under stenåldern var det säkerligen bästa transportsättet. Kanoterna utgjordes av urholkade stockar, så kallade stockbåtar, som också användes vid fiske och jakt.

Lekar och leksaker

Det är väldigt svårt att bevisa hur och med vad barnen lekte på stenåldern. Att man lekte är det nog ingen som betvivlar. Lek är ofta en övning inför vuxenlivets uppgifter och uppmuntras av föräldrar i alla kulturer. Arkeologer finner ibland saker som man kan tolka som ett barns tillhörigheter eller till och med leksaker. Troliga leksaker kan vara små rörben från fågel som kan användas som visslor. Band av uppträdna ben, tänder och snäckskal kan ha varit skramlande leksaker eller kanske bara dekorationer till klädedräkten.

Arbetstips

- Träna de olika grenarna i friidrott och fundera över vilken nytta dessa färdigheter hade haft under stenåldern.
- Alla är vi bättre eller sämre på vissa grenar, så var det förmodligen också under stenåldern. Vilka skulle bli stammens spjutkastare eller fiskare eller löpare om klassen förflyttades till stenåldern? Sätt samman ett "jaktlag" för en hinderbana med olika övningar.

- Fundera över hur vårt dagliga liv skulle förändras om vi uteslöt alla tekniska hjälpmedel. Hur mycket mer skulle vi motionera om dagen utan bilar, hissar, matbutiker eller Tv-apparater?

Att läsa vidare

Bland idrottare och atleter (Ulf Sindt & Magnus Bard) är en barnbok om idrottens historia berättad på ett lekfullt sätt. Annars finns inte mycket skrivet om idrottens historia i Norden förrän det börjar handla om vikingatiden. Det vi betraktar som idrott var som sagt jaktmetoder och redskap på stenåldern.

Kulturmiljöer i Västmanland

Det vi vet om människornas kroppar och jaktredskap på stenåldern kommer från den information arkeologerna samlar vid utgrävningar. Eftersom stora delar av Västmanland länge låg under vatten finns det relativt få rester från den tidiga stenåldern, men fler från den senare bondestenåldern. De vanligaste fynden är stenyxor i olika modeller, men man finner också flintdolkar och pilspetsar av flinta och skiffer som alltså är de synliga spåren efter människornas aktiviteter.

Just pilspetsar har hittats spridda över länet, flintspetsar i Norberg, Sala, Skerike, Skinnskatteberg, Skultuna och Västerås socknar. Skifferspetsar har man hittat i Hubbo (Fågelbacken, Västerås), Karbenning, Möklinta, Odensvi, Sevalla, Svedvi-Berg, och Tortuna socknar. Fynden av dessa pil- eller spjutspetsar visar att människorna varit aktiva över hela länet. Kanske har vissa pilar kommit bort, eller bytesdjuret sprungit iväg med spjutet, och på så vis har dessa vapen kommit att hamna i markerna. Sådana fynd som hittas enskilt utan sammanhang kallas för "lösfynd".