

Idrott och hälsa på järnåldern

När man talar om idrott idag så menar man oftast bara ren sport. På järnåldern ingick mer än bara sport i idrotten. Även verskonst, musicerande och berättarförmåga räknades dit.

Vikingatida idrotter

En god idrottsman sågs under järnåldern som ett föredöme och idrotter av olika slag nämns ofta i de norska och isländska sagorna. Vikingarna och deras idrotter (i den bemärkelse som idrott numera avser) brukar kanske framkalla bilden av stora, starka män som lyfter stenar och utför väldiga styrkeprov, men det är inte riktigt rätt. Man tävlade i många olika idrotter, varav flera var uppdelade i olika varianter. Enbart muskelstyrka dög inte utan det var mångsidigheten som räknades och uppskattades. Man skulle vara både explosiv och uthållig. Även järnålderskvinnorna var intresserade av sport och idrott och deltog liksom männen ofta i olika idrottstävlingar. Runt om i Norden anordnades det troligen under hela järnåldern tävlingar i olika former av idrotter i samband med att man höll ting eller hade marknader.

Vapnens bruk

Vapenövningar som fäktning, bågskytte och stenkastning var vanliga och det ingick även i barnens uppfostran att kunna dessa. Bågskytte var en väldigt populär idrott på vikingatiden och det finns många källor där den omtalas. En duktig bågskytt förväntades kunna skjuta både långt och träffsäkert och man använde särskilda måltavlor i tävlingarna. Man använde både mjuka och hårda bågar och många skyttar uppnådde, tack vare intensiv träning, oerhörd skicklighet. Tävlingar i spjutkastning var också mycket populärt. Att kunna kasta spjutet lika bra med båda händerna ansågs viktigt och även att kunna kasta två spjut samtidigt med vardera handen. Att kunna kasta spjut långt var givetvis också en mycket vanlig övning. Även vid spjutkast använde man ofta en särskild måltavla.

Övningar i stenkastning var även de en förberedelse till kommande strider. Både barn och vuxna övades i längdkastning, höjdkastning och att träffa ett bestämt mål med stenen. Slunga kunde också användas vid stenkastningen. En variant av stenkastning som har överlevt som tävlingsgren fram till idag är den gotländska varpakastningen.

Glímabrottning

Olika former av brottning nämns i sagorna, bland annat en variant på dagens fribrottning. Den mest välkända brottningsformen är nog den så kallade glímabrottningen som ännu utövas på Island. Detta är en judoliknande form av brottning, där de båda motståndarna fattar tag i varandras byxor och med ryck och fotrörelser försöker få omkull varandra. I Glíma använder man inte sparkar och slag och naturligtvis inga andra tillhyggen. De två utövarna står mitt emot varandra med ett stadigt grepp i motståndarens byxor och på en given signal börjar de cirkulera runt varandra. Sedan försöker de att få motståndaren ur balans genom olika utspel, fällningar eller kast. Den vinner som lyckas få sin motståndare att röra vid marken med sin överkropp. Varianter av glíma-brottning har också funnits i Sverige och Finland.

Styrka, uthållighet och vighet

Styrkeprov omnämns också i den vikingatida litteraturen, t.ex. att lyfta tunga stenar och att ha dragkamp. Dragkamp verkar huvudsakligen ha förekommit i tävlingar man mot man, men dragkamp i lag uppfördes säkert också. Andra populära grenar var höjdhopp och längdhopp. I höjdhopp finns flera uppgifter om hopp utan ansats över en eller flera vuxna män. Medellängden för en vikingatida man var omkring 170 cm. Längdhopp utövades både fram- och baklänges, t.ex. över bäckar och klyftor. Man hoppade också med stav, men inte på höjden som vi gör idag utan på längden, över åar och diken. Denna sport lever faktiskt kvar än idag på ett fåtal ställen, bland annat i Frisland mellan Danmark och Holland. Löpning var också en omtyckt idrott och det berättas i sagorna om män som sprang fortare än hästar. Löpning var en mycket vanlig tävling bland järnålderns kvinnor.

Simning var också det en vanlig idrott, även för barn och kvinnor. I simning tävlades det i olika grenar, bland annat längdsimning, simkamp och att simma fort. Längdsimningen gick till som så att de tävlande simmade rakt ut från en strand, och den förste som vände förlorade. Det gällde alltså att inte vara helt utpumpad vid vändningen. Tävlingen kunde pågå från morgon till kväll. De längsta sträckorna anges till motsvarande 30 km. Simkamp hette egentligen kappsimning. ”I kapp” betydde ”i kamp” och den

benämningen lever alltså kvar, om än med annan betydelse. Kamp-/kappsimning gick helt enkelt ut på att dränka, eller nästan dränka motståndaren, lite grann beroende på vinnarens humör. Det kan alltså liknas vid brottning i vatten. Även dyktävlingar var vanligt förekommande. Både flickor och pojkar tränades också i ridning. Vanligast var troligen kappridning som levte vidare långt fram i modern tid som en populär sport.

Vintersporter

Skidåkning var framförallt ett fortskaffningsmedel under vintrarna, som även barnen övades i. Järnålderns skidor kunde vara upp till tre meter långa hade ofta en ränna under skidan för att ge den bättre glidförmåga. Bruket att använda två stavar är en sen företeelse. Man använde en stav eller så skidade man helt utan stavar. Ibland förekom en variant där man använde sig av skidor med olika längd. Vänsterskidan var lång och på den gled man samtidigt som man sparkade sig framåt med den korta högerskidan. Att även kvinnor åkte skidor kan man bland annat se på att den nordiska jaktgudinnan Skade, färdades på skidor. Även jaktguden Ull använde sig av skidor.

Under vintern åkte man också över isarna på islägg gjorda av ben fastspända på fötterna och med hjälp av en stav. Isläggarna var oftast gjorda av mellanfotsben av nötkreatur eller häst. Benet avplanades på undersidan och genomborrades för remmar att fästa isläggarna under fötterna med. Med den pikförsedda staven stakade man sig fram genom att hugga i isen mellan benen och skjuta sig själv framåt. Moderna test har visat att man med lite övning kan komma upp i avsevärda hastigheter och med god kontroll på detta sätt.

Knattleikir

I de nordiska sagorna nämns ofta bollekar, knattleikir. Detta var bollspel där två lag spelade mot varandra med en hård boll som skulle kastas, sparkas eller slås med ett bollträ in i mål. Kamp man mot man ingick. Det är ett av de värsta bollspel som existerat och många gånger slutade en match med att en eller flera deltagare var döda. Uppgifterna om dessa bollspel är visserligen ganska många men ofta knapphändiga och uppgifterna om hur det utfördes går isär. Ibland verkar de ha utförts på isarna på vintern, ibland på land på sommaren. En släkting till dessa bollspel kan sporten hurling vara som än idag är mycket populär på Irland.

Arbetstips

- Anordna egna tävlingar med järnåldersgrenar såsom längdhopp med stav, kast med dubbla spjut, stenkastning, längdhopp baklänges med mera.
- Träna glímabrottning.
- Tävla i gotländska lekar. Dessa har ett mycket gammalt ursprung och flertalet förekom allmänt i Norden under järnåldern.
- Tag kontakt med en bågskytteförening och testa på klassiskt bågskytte eller långbågskytte.
- Försök att åka skidor med olika storlek och med en stor stav.

Att läsa vidare

Bertil Wahlqvist har skrivit en rolig, intressant och mycket bra bok som beskriver hur vikingarna lekte och idrottade: *Vikingarnas lekar - Vikingen som idrottare*. En rolig och lättläst liten bok är *Bland idrottare och atleter - från jägare till OS-medaljörer* av U. Sindt och M. Bard. Man kan även hitta en hel del material på Internet om såväl vikingatida som gutniska lekar.

Kulturmiljöer i Västmanland

Järnålderns idrottsutövningar har inte lämnat så mycket spår efter sig. Man kan dock räkna med att de gamla tingsplatserna, vilka ibland har sitt ursprung i förhistorisk tid, har varit populära idrottsplatser. En sådan plats är Tingshallarna i Tortuna. Annars får man räkna med att de åar och sjöar som finns än idag, t.ex. Arbogaån, Åmänningen eller Skedvisjön, även i stor utsträckning fanns även under järnåldern. Dessa användes troligen sommar som vinter för både vattensporter, bollspel och för isläggsåkning. Lekar och idrotter kunde ju i princip utövas överallt, så om ni har någon lite plattare yta, gärna i närheten av ett järnåldersgravfält så kan det mycket väl vara en plats för vikingars lek.

