

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre.

Formålet med forløbet er at give eleverne kendskab til vikingernes idrætslige værdier - værdier der bl.a. handler om at passe godt på hinanden.

Målet er, at små og store elever laver idrætter til og med hinanden.

Skolens elever får ejerskab til målsætningen om en mere varieret skoledag med bevægelse.

PÅ EGEN
HÅND

SKOLETJENESTEN
SAGNLANDET LEJRE

FØR BESØGET I SAGNLANDET LEJRE



Sagnlandet Lejre.

Før besøget i Sagnlandet Lejre

Præsenter eleverne for forløbet. Tag udgangspunkt i deres for-forståelse og lad dem brainstorme over vikinger og idræt. Brainstormen kan evt. laves digitalt.

Lav et kort oplæg om vikingerne og deres idrætter med udgangspunkt i baggrundsmaterialet om vikingernes idræt og vikingetiden.

Under besøget i Sagnlandet Lejre

På Ravnebjerg har vikingerne stillet redskaber frem, så I kan prøve nogle af vikingernes idrætter.

Her kan I spille Kubb, gå holmgang, kaste hammerkast efter jættehoveder og lave skjaldevers.

Instruér grupperne i hver deres idræt.

Grupperne roterer mellem idrætterne.

Lad grupperne instruere hinanden i idrætterne.

MÅLGRUPPE

Vikingerne Idræt er et idrætsfagligt forløb for både indskoling, mellemtrin og udskoling. Særligt kompetenceområdet "Idrætskultur og relationer" kommer i spil. Elevernes alsidige udvikling Styrkelse af elevernes kropsligt og socialt erfarede identitet/selvforståelse.

Forslag til læringsmål

Eleverne kan give bud på, hvordan regler i deres idræt kan ændres og udvikles. Eleverne kan udvikle læringsfællesskaber omkring deltagelse i deres idrætter.

EFTER BESØGET I SAGNLANDET LEJRE



Sagnlandet Lejre

Eleverne skal i mindre grupper lave deres egen idræt.

Hvilke elementer skal der være med? Hvordan skal idrætten forløbe. Skal der bruges rekvisitter/genstande til idrætten (brikker, tov, pinde mm.).

Hvad har eleverne taget med sig fra Ravnebjerg - hvad lærte de af vikingerne...

Lav idrætten klar. Skriv reglerne ned. Hvordan lærer eleverne bedst andre om idrætten?

Eleverne lader nogle prøve idrætten og indgår i konstruktiv dialog

om aktivitetens gennemførelse og justeringer.

Lav idrætten helt færdigt.

Eleverne skal lære deres klassekammerater de idrætter, som de har lavet.

Eleverne inviterer de andre klasser på skolen at komme ud og lære dem idrætterne.

Udfordringsopgave

Lad eleverne lave idrætterne med forskellige bånd eller udfordringer - E.eks. en idræt hvor der kun må bruges én pind og ét reb.

Afrunding og evaluering

Hvad har vi lært? Hvad har vi lyst til at lære mere om?

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

Vikingerens idræt og vikingetiden
I det følgende kan I læse både om vikingernes idræt og om vikingetiden.

Det norrøne (altså nordiske) ord idræt, omfatter alt, hvad en viking skulle kunne, for at gebærde sig i verden - både åndeligt og fysisk. Idrætterne omfatter ikke kun fysiske udfoldelser men tillige kunst, praktiske færdigheder og intellektuelle evner. Runekunst og håndværk regnedes således også som idrætter af vikingerne. De fysiske idrætter var blandt andet hop, skiløb, bueskydning, løb, styrkeløft, spydkast, hammerkast, svømning, brydning og holmgang.

Hvad en viking skulle præstere, kan vi se i en skjaldestrofe om vikingekongen Harald Hårderåde fra Norges land. I strofen beskrives Harald Hårderådes færdigheder:

"8 idrætter dyrker jeg,
Odins drik kan jeg brygge, (skjaldemjøden)
Til hest er jeg hurtig og rask, svøm-

ning har jeg stundom dyrket,
og jeg er god til at løbe på ski,
og jeg skyder med bue og pil, og
når jeg ror, er jeg til gavn.
Både harpespil og digtekunst for-
står jeg mig på."

For at mestre disse ting har Harald Hårderåde utvivlsomt måttet øve sig igen og igen. Det skete ofte ved at mødes med andre og udfordre hinanden til dyst og leg. Der blev også holdt idrætsstævner, og her kunne vikingerne se, hvem det var godt at have på sin side, når man skulle i kamp.

Både børn og voksne legede, og det hvad enten der var tale om forskellige idrætter, spil på et instrument eller Hildursleg (våbenleg). Gennem legen kunne børn træne de færdigheder, de ville få brug for som voksne, enten i arbejdet på gården eller vikingeskibet eller i krig og kamp, og de voksne kunne øve og dygtiggøre sig.

Vikingetiden
Vikingetiden spænder fra ca. 800

til midt i 1000-tallet i kristen tidsregning. Begrebet vikingetid findes kun i Skandinavien. Andre lande betegner perioden som sen jernalder eller tidlig middelalder. Sagnlandet Lejres vikingeområde Ravnebjerg er fra omkring år 920. Vikingerne kom fra det område, der i dag består af landene Danmark, Norge og Sverige (Skandinavien). Sproget var oldnordisk, og skriften blev ristet (skåret eller hugget) med kortkvistruner. Vikingetiden var en brydningstid, hvor man gradvist gik bort fra de gamle guder efterhånden som kendskabet til Hvide Krist blev udbredt. Samfundsmæssigt gik man gradvist fra et høvdingesamfund til et samfund med en spirende statsdannelse. Vi ser denne centralisering i statsdannelsen i såvel skriftlige som arkæologiske og numismatiske (mønter) kilder. Anlæggelse af kongsgårde som Lejre og Tissø, som kongen kunne besøge på sine rejser rundt i landet, opførelsen af ringborge, vol-

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

Lejre og Tissø, som kongen kunne besøge på sine rejser rundt i landet, opførelsen af ringborge, volde og andre forsvarsværker og møntslagning, er eksempler på denne statsdannelse. Kongens funktion var først og fremmest at lede militære aktioner og kultfester, men også at yde beskyttelse i riget samt at være rigets overhoved udadtil. Kongens interesser blev varetaget af kongsmænd, der var lokale stormænd, der blandt andet sikrede ham indtægter fra byer og markeder.

Vikingerne var næsten over hele jorden kendte og frygtede som voldsmand og bersærker – nogle der gik amok. Dog er de også kendt for deres handelsfærd, bosættelser og opdagelsesrejser. De drog i viking (på togt) mod vest og syd og besejlede floderne østpå til det byzantinske rige.

Der fandtes dygtige skibsbyggere, sømænd og navigatører. Vikingernes skibe var havets fuldblods, der bragte vikingerne frem på de-

res fjerne handelsruter med handelsvarer som pelsværk, rav, skifer til slibesten, klipfisk, tømmer, tjære, fjer og dun.

At møde verden var vikingernes vilje, og skulle man kunne begå sig i en fremmed verden, havde man brug for et regelsæt for god opførelse ligesom nutidens Emma Gad. Sådan et regelsæt findes i et langt læredigt kaldet Hávamál fra Eddaen. Hávamál er "Den Højes Tale" - fra selveste Odin.

Her et lille kvad, der giver råd og vejledning, når man kommer til et fremmed sted:

"Ingen skal
prale af evner og kløgt,

hellere
lærevilligt lytte.

Den,
som kommer tænksom og tavs til
gårde,

kommer
sjældent galt af sted."

Hvor veje mødtes, blev der lagt handels- eller ladepladser, hvor mindre skibe kunne trækkes op og handel finde sted. De første han-

delsbyer blev grundlagt med et velorganiseret handelssystem. De mest kendte handelsbyer i Norden er Hedeby, Ribe, Kaupang (Norge) og Birka (Sverige), Viborg, Odense og Århus.

Hvorfra kender vi til vikingernes idræt?

Vi kender vikingernes idrætter fra mundtligt overleverede og senere nedskrevne kilder. De skriftlige kilder er blandt andet sagaerne og Eddadigtene. Den ældre Edda kendes hovedsagelig fra et håndskrift Codex Regius, som blev afskrevet på Island i slutningen 1200-tallet efter et lidt ældre håndskrift. Den yngre Edda er Snorre Sturlassons bog om digtekunst.

Desuden kender vi til vikingernes idrætter fra den tyske kirkemand Adam af Bremen, der ca. 1075 ved vikingetidens slutning skrev om de nordiske lande i sit omfattende værk om de tyske ærkebiskops historie Gesta Hammabur-

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

gensis Ecclesiae Pontificum. Saxos latinske værk *Gesta danorum* om danernes bedrifter fra omkring 1200, er også en kilde til viden om vikingernes idrætter.

Endnu en kilde til vikingetiden er Kongespejlet, som er en norsk tekst fra midten af 1200-tallet. Den var tænkt til at uddanne Kong Magnus Lagabøte, søn af kong Håkon Håkonsson. Teksten er skrevet som en dialog mellem far og søn, hvor sønnen spørger og faderen svarer på spørgsmål om handel, krigsførelse og om god opførsel.

Vikingernes idræt

Vikingerne havde brug for hinanden både i det daglige arbejde på gården og i marken og på vikingeskibet, så det gjaldt om at passe godt på hinanden i dysterne.

For alle vikinger var det vigtigt at være med til idræt, og de fortsatte med at dyste til de var højt op i årene. De ældst kendte udøvere var angiveligt 80 år gamle.

Der var ingen inddeling efter alder i dysterne, som vi kender det fra idrætter i dag – vikingerne kæmpede mod jævnbyrdige, ikke mod jævnaldrende.

Vikingernes dyste var underholdende og bidrog til fællesskabet. Mænd og kvinder og idræt

De mange idrætter var ikke forbeholdt mænd og drenge. Kvinderne dyrkede således også svømning, brydning, skiløb og løb.

Ved vikingetidens begyndelse var mænd og kvinder ligeværdige. Når manden ikke var der, bestemte kvinden, og hun bestemte også nogle gange, når manden var der! Kvinden lavede fysisk træning og våbentræning for at kunne forsvare sig selv, sine børn (familie) og sit område. Kvindens position i samfundet ændredes i løbet af vikingetiden. Ved vikingetidens begyndelse kunne en kvinde være stor, stærk og smuk. Mod vikingetidens slutning forandredes kvindens stilling til at være underordnet mandens. Det var nu i modstrid at være stor og stærk

og smuk. At kvinden i den tidlige vikingetiden ikke stod tilbage for manden, kan vi se i *Hervara-sagaen*, hvor hovedpersonen er kvinden *Hervara*. Sagaen fortæller, at hun voksede op og blev smuk, og at hun øvede sig mere i at skyde og føre skjold og sværd end i husligt arbejde.

Træning

Vikingerne begyndte at træne fra 5-6 års alderen. Som 10-årige trænede de med voksne, og som 12-årige kæmpede de mod voksne. Vikingernes trænede efter det princip, at for at blive god til noget, måtte man træne selve aktiviteten, altså for at blive en god bueskytte måtte man skyde med bue. Vikingerne gjorde træningsredskaberne ekstra tunge eller trænede med vægtbelastning. Vikingerne trænede både højre og venstre side. At kunne bruge begge arme ligger fint i forlængelse af idealet om alsidighed. Desuden behøvede en skadet arm ikke udelukke vikingen fra at

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

fortsætte kampen, således kunne han veksle mellem sværd-arm og skjold-arm.

Planlægning og afholdelse af idrætskonkurrencer

En viking kunne lægge hus og jorder til dyster og konkurrencer. Folk kom så til langvejs fra, for konkurrencer var en stor begivenhed og en folkefest. At arrangere dyster var en god måde at få venner på. Vikingerne planlagde og arrangerede også konkurrencer, når de mødtes på tinget.

På gårdene og i landsbyerne blev der holdt idrætskonkurrencer. Deltagerne kunne være de nærmeste naboer eller sågar hele landsbyen.

Jo flere tilskuere der var, jo ivrigere blev idrætsmændene. Nogle gange blev de så grebet af dysten, eksempelvis knattleikr, at de greb til våben for at afgøre den.

Eksempler på idrætter

De fleste af de sportsgrene, som hører til moderne olympiske lege (for såvidt også de antikke), blev også dyrket i vikingetiden.

Vikingernes idrætter var bl.a.:

Hop

Der var konkurrencer i at hoppe højt, hoppe langt, hoppe baglæns og hoppe med stav. Ved hop i kamp kunne vikingens spyd om nødvendigt bruges som stav. Kendte hop er Gunnar Hårmandarsson som hoppede 1,85 meter højt, og Bose som hoppede 7,20 meter langt.

Skiløb

Skiene var et uundværligt redskab for vikingerne til at komme frem om vinteren. Vikingerne var kendte for at være hurtige og sikre på ski. Skiene synes at have været lange – fra mandshøje og op til tre meter. Ordet ski betyder et kløvet træstykke. For at få fæste satte man pels fra korthårede dyr under trampet. I Egil Skallagrimssons saga fortælles om en skitur på 50

mil. Jættekvinden Skade er gudinde for skiløb og jagt. Hun løb meget på ski og skød samtidig med bue. Betydningen af Skades navn er beslægtet med et ord, som betyder skygge, og navnet synes at være udgangspunkt for de gamle benævnelser for landene i nord - Scandinavia og Scadinavia hos latinske forfattere og Scedeland på gammelengelsk. Sådan er Skandinavien i bogstavelig forstand den mytiske ski-kvindes land.

Bueskydning

I bueskydning konkurreredes på præcision og længde. I Saxos gengivelse af historien om bueskytten Palnatoke, hævdede Palnatoke, at det gamle kunststykke med at skyde et æble ned fra en kæp var for enkelt. Harald Blåtand udfordrer derfor Palnatoke til at skyde æblet af hovedet på sin egen søn. Palnatoke sætter tre pile i æblet. De sidste to pile ville Palnatoke have hævnet sig med på Harald Blåtand, hvis han havde skudt forkert med den første.

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

Vikingerne brugte ofte bue og pil, alligevel, siges det i Kongespejlet, der var kong Magnus gode råd til sin søn, var det nødvendigt at øve sig.

Løb

Vikingerne var hurtige løbere. Nogle kunne sågar løbe med eller fra heste. Både Snorre Sturlasson og Saxo fortæller om kongesønnen Harald Gilles løb mod kongesønnen Magnus som var til hest. 3 gange løb de, og alle tre gange vandt Harald Gille. Hestene i vikingetiden var mindre og knap så hurtige, som heste er i dag. Et andet kendt løb er drengen Tjalfes løb mod Huge (Udgårdsløkes tanke). Løb regnedes ikke som en førsteklases idræt blandt vikingerne. Et eksempel på et længere løb er Helge Sälkodds på 30-35 mil.

Knattleikr

Knattleikr er et boldspil med bold og boldtræ. Vi kender ikke de præcise regler, men man var delt op i to hold. Mændene fra holdene kæmpede mod hinanden to

og to. Man havde en hård bold, som man slog med et boldtræ, som modstanderen skulle fange og kaste med hænderne. Spillet var meget hårdt og i kampen om bolden var kropskontakt tilladt. Spillet krævede så meget tid, at det blev spillet fra morgen til aften. Styrkeløft

For at vise deres styrke løftede vikingerne markens sten, skovens træstammer, tønder med sand og hvad de ellers kunne komme i nærheden af. En anden måde vikingerne kunne vise deres styrke på, var at bøjge deres sværd, og derefter rette det ud igen (hvis det ellers gik godt). I sagaerne fortælles om stærke mænd, der har flere mands styrke. Rolf Krake skulle efter sigende have haft 12 mands styrke. På Island løftede vikingen Mäkolv en kedel med 200 liter sand. Tilsammen vejede kedel og sand 300 kg. Vægtløftere i dag, som kun træner vægtløft, ville ikke have haft den store succes i vikingetiden, hvor det gjaldt om at være alsidig, og ikke om at have

alt for store muskler, som blot ville være i vejen i nogle af de andre idrætter.

Spydkast

At kaste præcist blev gerne kombineret med at kaste langt. Vikingerne kastede mod mål(skiver), og så brugte de hinanden som mål under kamp. Ifølge Bolle Bollassosns saga skulle en mand kaste et spyd henover flokken på 50 angribere. Mandens spyd ramte den sidste mand i flokken, men det oprørte ikke angriberne, som tørt konstaterede: "Det er ikke altid bedst at gå sidst!" Det gjaldt ikke bare om at kaste langt men også om at kaste hårdt. Vi hører eksempler på spyd, der er kastet så hårdt, at de er gået gennem både skjold og mand. Rekordens spydkast lød på 114 meter. Verdensrekorden i dag lyder på knap 100 meter!

Hammerkast

Nogle gange afgjordes tildelingen af nyt land af, hvor langt man kunne kaste hammeren, kan vi læse i

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

de gamle svenske landskabslove, så mon ikke det har kunnet motivere vikingerne til at træne deres hammerkast.

Svømning

Vikingerne var afhængige af deres skibe og dermed blev svømning på flere måder en livsvigtig sport. Det gjaldt eksempelvis når ankerlinen var gået af og de måtte dykke ned med en reb-ende til ankeret, når skibet var havareret og de måtte svømme i land eller når de var på flugt fra en fjende. Vi kender til en lang række svømmediscipliner fra vikingetiden: Kapsvømning, hurtigsvømning, være længe under vand, være dybt under vand og brydning i vand, hvor det gjaldt om at holde modstanderen nede. De længste kendte svømmedistancer er Björn Hitardalskampen og Grette Ásmundarson der begge svømmede 30 km – og det vel at mærke ikke i et bassin men i hav, fjord eller sø.

Brydning

Råbrydning (på liv og død) og fribrydning (bl.a. mod overnaturlige væsener). En af de mest berømte brydekampe er Tors brydekamp mod Elle (alderdommen) hos Udgårdsloke. Tor var brydningens gud.

Holmgang

Holmgang blev kæmpet med sværd og flere skjolde. Når skjoldene til sidst var hugget itu havde kun sine våben at forsvare sig med. Vikingernes skjolde var runde og som regel af træ overtrukket med læder. Eigil Skallagrimssons sværd hed Nad og skjoldet hed Dragvandil. De modigste af vikingerne brugte slet ikke skjold i holmgang. Holmgang blev ud-kæmpet på en holme (en ø) eller hvis ikke det var muligt et markeret område. Holmgang kunne løse en juridisk tvist, og man kunne opnå økonomisk vinding ved at udfordre til holmgang. Holmgangen var til ende, når man var såret så blodet flød. Det var æreløst at udeblive fra holmgang. Man kunne betale sig fra at møde op til hol-

gang. En bod for at blive løst for holmgang kunne være så meget som tre mark i dagens penge svarer det til seks kg sølv.

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

Kubbspillet

Banen er traditionelt 3-5 mandeskridt bred og 6-8 mandeskridt langt. Kubbspillet kan spilles af 2-12 deltagere.

Et spil består af:

1 konge

10 kubber (klodser)

6 kastepinde

Hvert hold råder over fem kubber, som de stiller op i en række

Kongen står midt i det hele i midten af feltet mellem de 2 rækker.

Regler:

Det gælder for modstanderne om at vælte de fem kubber og derefter kongen.

Der gives hånd på vikingemanér med ønsket om en god kamp.

Har man kastet alle kastepinde, er det modstanderens tur.

Fik I væltet nogle af kubberne hos modstanderen, skal de kaste de faldne kubber over i jeres spillefelt.

Kubben bliver stillet op, hvor den

rammer jorden.

Modstanderen skal først vælte deres egne kubber i jeres felt, før de kan gå til angreb på jeres kubber. Får modstanderen ikke væltet deres egne kubber, danner deres ståsted nu en ny linje, I kan kaste fra.

Vinderen bliver hyldet.

Vi siger tak for en god kamp.

Holmgang

Holmgang er en nordisk dyst, der kendes fra tidlig vikingetid. Holmgang var for vikingerne allersidste udvej at afgøre tvister og strids-spørgsmål på.

Holmgang blev dengang udført på en lille ø, der kaldtes for holm, på et naturligt afgrænset kampområde.

Stridsparterne udfordrede hinanden. Uenigheden kunne være omkring en forulempelse, et kvindfolk eller et ejerskab.

Holmgang var i høj grad en æres-sag, som man skulle stille op til. Dukkede man ikke op til holmgang eller nægtede at stille op,

kunne man risikere at betale en bod eller at blive landsforvist. Det var alvorligt. Var man for svagelig og syg kunne der stilles med en anden mandsperson på holmen. Holmgang kan også bruges som venskabelig tvekamp og til underholdning.

Vi har tillempet holmgang til jer:

1 stor fældet afgrenet stamme som I kan bruge til at kæmpe på
2 kraftige puder

Regler:

Det gælder om at få modstanderen slået ned af stammen med en pude.

Modstanderen udfordres. Der gives hånd på vikingemanér med ønsket om en god kamp.

Modstanderne kommer op på holmen fra hver sin side.

Når tiden er inde nærmer modstanderen sig og begynder at slå med puden mod den andens side og bægdel.

Falder eller hopper man ned, har

GUIDE

VIKINGERNES IDRÆT



Sagnlandet Lejre

man tabt en omgang.
Der tages 3 omgange.
Er der et helt hold, der stiller op, er der en dommer, der tæller point.
Dysten afsluttes med, at vi siger tak for en god kamp.

Hammerkast efter jættehoveder

Prøv at ramme de grimme jættehoveder med Thors Hammer. Tordenguden Thor var jættevred på jætterne. Han fornøjede sig med at kaste sin hammer efter dem. Mjølhar, som er navnet på hammeren, vender altid tilbage til Thors hånd.

Regler:

Stil jer op, bagved den første som kaster ved en aftalt linje.

Der gives hånd på vikingemanér med ønsket om en god kamp.

Alle gode gange er 3, så I har 3 kast hver.

Den, der kaster, henter hammeren, hvis den ikke er i snor, og stiller hovederne op, når de er væltet og gør parat til efterfølgeren.

Den, der har væltet de fleste hoveder, vinder.

Er det uafgjort, udfordres modstanderen til en omkamp.

Dysten afsluttes med en tak for kampen.

Skjaldevers

Ordkunst var i vikingetiden en meget skattet idræt for både mænd og kvinder

Det at skjalde er en mundtlig fortælletradition. En måde at fortælle det, der er sket på. At lave historie, gøre historien levende og skabe billeder hos dem, der lytter. Skjaldedigtningen kunne dog også være, en læredigtning med kloge visdomsord, som kunne bruges som besværgelse eller helbredelse og til at sætte et minde efter nogen.

Alfader Odin har stjålet skjaldemjøden fra jætten Søttung, og Brage er gud for digtning. Dem kan I bede om hjælp, når I skal lave jeres eget skjaldevers.

4 linjer med højst 7 stavelser i hver linje.

4 linjer med bogstavrim

Kvadets vers skal kunne fremsiges eller synges. For eksempel:

friske fribyttere
frjedes frihed og Freja

Kongen kræver krigere
kraftkarle og kværnsten

Kvadet skal have:

VIKINGERNES IDRÆT LITTERATUR



Steinsland, G. & Sørensen, P. M. 1994: Menneske og Makter i Vikingenes Verden. Universitetsforlaget AS. Oslo. Norge.

Stryjak, A. 2014: Vikingelege. Forlaget Epsilon. Danmark.

Wahlqvist, B. 1993: Vikingarnas Lekar. Vikingen som idrottare. Atlantis. Norge.

Wahlqvist, B. 1978: Barsk Idræt. Sport i vikingetiden. Hamlet. Danmark

Idræt - Fælles Mål, Læseplan og vejledning.

PÅ EGEN
HÅND

SKOLETJENESTEN
SAGNLANDET LEJRE

