

# Idrott och hälsa på bronsåldern

Hur idrottade man på bronsåldern? Idrottade man över huvud taget? Bronsåldern har lämnat ytterst få och knapphändiga spår efter den tidens fysiska aktiviteter och nöjen. De lämningar som finns kan dock tillsammans med historiska källor och etnologiskt material från hela världen ge oss god vägledning i hur bronsålderns människor rörde på sig, tävlade och roade sig här i Norden en gång i tiden.

## Idrotter utan spår

Många fysiska aktiviteter har inte lämnat några spår efter sig. Människorna under bronsåldern ägnade sig alldeles säkert åt olika fysiska och psykiska övningar, tävlingar i styrka, smidighet, uthållighet, skicklighet och intelligens. Sådana aktiviteter förekommer i alla kulturer genom historien över hela världen. Exempel på detta är tävlingar i längdhopp, höjdhopp, löpning, tyngdlyftning, stenkastning, dragkamp och stångstörtning. Genom arkeologiska fynd och efterlämnade inristade bilder på stenhällar, s.k. hållristningar, kan man få en viss inblick i åtminstone en del av bronsålderns idrotter. På dessa hållristningar kan man se utsnitt ur bronsåldersmänniskans liv och tankevärld i form av jakt- och stridsscener, kärleks- och kultsscener, gudabilder och vardagsliv.

## Idrotter till sjöss

Man har funnit ett antal mindre s.k. stockbåtar som kan dateras till bronsåldern runt om i Norden, även i Västmanland. Sådana stockbåtar, gjorda av en massiv urholkad trädstam, har använts under tusentals år ända in i modern tid runt om i världen, också här i Norden. Dessa båtar paddlades fram precis som kanoter. Större båtar med besättningar på 20 man eller mer förekom utmed kusterna. Även dessa paddlades fram då segel troligen inte var uppfunna ännu och inte heller årtullar.

Många hållristningar visar båtar av olika modeller. På dessa ristningar kan man ibland se scener som tyder på någon form av roddtävlingar med små båtar som följer varandra i grupper eller linjer. Alldeles säkert har man haft olika typer av tävlingar i dessa båtar, men hur de har gått till kan man bara gissa sig till. Roddkapplöpningar i form av styrke- och uthållighetstest var dock säkert populära.

Närheten till vatten kräver oftast goda kunskaper i simning. Människan föds med förmågan att simma – en kunskap som dock snabbt försvinner om den inte upprätthålls. Huruvida våra förfäder kunnat simma

kan man inte säga säkert även om det är troligt att det har varit en utbredd kunskap. Folkslag som bor vid hav, sjöar och större vattendrag brukar ha mycket stora kunskaper i hur man rör sig i vatten såväl i form av simning som i dykning. De människor som levde här i Norden var ofta bosatta i närheten till öppet vatten, reste vida på sina båtar, fiskade, jagade sjöfåglar och sälar. Deras simkunskaper var därför säkert mycket goda även om det inte finns några bevis för det.

## Idrotter på land

Människor har jagat med pil och båge sedan äldre stenålder i Norden, vilket fynd av pilspetsar samt ett antal bågar bekräftar. Detta fortsatte man med även under bronsåldern. Pilbågarna var tillverkade av segt trä t.ex. alm, ask och björk och pilarna hade spetsar av horn, ben eller sten såsom flinta och kvarts. Sådana pilspetsar hittas med jämna mellanrum också här i Västmanland. Pil och båge användes också i strid, vilket skelettrestorer med skottskadade individer visar. Från bronsålder finns också bågskyttar avbildade på hållristningar runt om i Norden, ibland just i jaktscener men också i stridsscener. I vissa fall kan de dock inte härledas till endera utan kanske snarast visar upp någon form av tävling eller kultisk handling som vi idag inte känner till.

Ett ännu äldre redskap är spjutet som har förekommit sedan den allra äldsta stenåldern i form av enkla spetsade träpinnar eller med enkel, grovt tillhuggen stenspets. Under stenåldern och bronsåldern utvecklades dessa spjut med stenspetsar till högt utvecklade vapen och konstföremål. Under bronsåldern började man även importera och tillverka spjutspetsar i brons vilka senare i sin tur kom att utkonkurreras av järnspetsar under järnåldern. Många hållristningar uppvisar människor med spjut i jakt, strid eller processioner mm. På vissa hållristningar avbildas spjut i naturlig storlek, med eller utan någon som håller i det. Uppenbarligen hade spjutet någon särskild roll inom bronsålderssamhället, vilken vet vi dock inte.

Fynd av skidor runt om i vårt land visar att skidåkning har förekommit alltsedan stenåldern. I Hoting i Ångermanland har man funnit en skida av furu daterad till 1700 f.Kr. dvs. äldre bronsålder. Mycket tyder på att det har varit en ganska vanlig vinteraktivitet under hela vår forntid, troligen främst i jaktsyfte. Det finns dock inga tvivel om att det även har utövats skidåkning för nöjes skull. Skidåkning kombinerades troligen

också med såväl bågskytte som spjut, vilket ju var en förutsättning för bland annat vinterjakt.

Under den sista delen av stenåldern, några hundra år före bronsålderns början infördes den europeiska tamhästen i Norden; den kom ursprungligen från stäpperna i Sydryssland och Ukraina. Det var dock inte förrän under bronsåldern som den blev vanlig här i Norden, där den brukades för att dra lätta tvåhjuliga stridsvagnar och som ridhäst. Alldeles säkert blev det populärt med olika former av ridtävlingar och hästlopp. Att rida i kapp är en tävling och lek som finns i alla hästkulturer över hela världen, liksom olika tävlingar i att kunna hantera hästen skickligt. Man red troligen barbacka eftersom stigbygeln inte uppfanns förrän under järnåldern. Däremot har man funnit mycket vackra betsel till hästutrustningar i arkeologiska fynd.

### Hur mådde man och hur såg man ut?

Bronsålderns människor i Sydsandinavien skiljde sig inte i utseende nämnvärt från majoriteten av dagens nordiska befolkning. Dätidens människor var med all sannolikhet i god kondition och fysiskt starka då det vardagliga livet ofta innebar hårda fysiska påfrestningar och tungt arbete. Vedhuggning, hus- och båtbygge, plöjning, jakt och fiske var arbete som alla måste klara av. På grund av detta kan man säga att bronsålderns människor i allra högsta grad var vältränade, men de åldrades också fort i sina kroppar; förslitningsskador, benbrott och kompressionsskador är vanligt förekommande på det skelettmaterial som bevarats från den tiden.

Sjukdomar av olika slag var vanliga och även sjukdomar som idag är lättbotade kunde då ha en dödlig utgång eller innebära men för livet. Svält, undernäring, inälvsparasiter, infekterade sår och lungsjukdomar var en realitet som ofta kunde få svåra följder, vilket ju också var fallet långt in i modern tid.

Medellängden för människorna skiljde sig något gentemot dagens. Detta är dock inte något konstigt då kroppslängden varierat under alla tider beroende på födotillgång, hälsovård, sjukdomar och liknande. Man kan dock säga att befolkningen i Mälardalen under denna tid har haft en medellängd på ungefär 175 cm, med en

variabel på 160-180 cm hos vuxna män. Hos kvinnorna var medellängden ungefär 160 cm med en variabel på 150-165 cm. Man kan jämföra detta med medellängden hos männen i Stockholm på 1850-talet som var endast 162 cm!

### Arbetstips

- Gör en idrottsdag med bronsålderstema och använd friidrottsgrenar som förebild.
- Prova på att skjuta båge och kasta spjut, kanske även på rörliga mål.
- Ridning utan sadel, skidåkning med en stav och kanot kan också utgöra idrottsgrenar med bronsåldern som förebild.

### Att läsa vidare

Det finns väldigt få böcker om förhistorisk idrottsutövning i Norden. I den lättlästa boken *Bland idrottare och atleter – från jägare till OS-medaljörer* av Ulf Sindt och Magnus Bard kan man dock läsa om en hel del idrotters historia allt sedan stenåldern fram till våra dagar.

Bertil Wahlqvist har skrivit en rolig, intressant och mycket bra bok som beskriver hur vikingarna lekte och idrottade: *Vikingarnas lekar - Vikingen som idrottare*. En hel del av materialet i denna bok går också att använda för bronsåldern.

### Kulturmiljöer i Västmanland

I Häljesta utanför Munktorp i Köpings kommun finns länets största hällristningslokal. Där finns bland annat 125 skepp, 49 människofigurer, en fiskescen och en bågskytt förutom en mängd andra figurer. Även i Årby i Svedvi socken och på Gideonsberg i Västerås finns fina skeppsristningar.

Det finns även hällristningar på en mängd andra ställen tunt om i Västmanland, framförallt i närheten av Mälaren. På en del av dessa kan man se spår efter en del av de aktiviteter som bronsålderns människor ägnade sig åt.

