

# Idrott och hälsa på medeltiden

Enligt medeltidakällor var det en årligt återkommande händelse att städernas gillen anordnade papegojskjutning. Det var en skytteuppvisning med både båge, armborst och bössor som var mycket populär. Varför måltavlan utgjordes av en konstgjord papegoja är en gåta, men förmodligen har traditionen förts in med utländska handelsmän och sedan blivit vanlig även här.

## Idrott efter samhällsklass

Att testa sin styrka, vighet och snabbhet har intresserat människor i alla tider. Att ha en god fysik och kondition var främst en förutsättning för att kunna arbeta och hålla sig frisk, men även de i samhället som inte behövde arbeta fysiskt var intresserade av idrott. Att tävla i någon idrottsgren kunde ge vinnaren status och berömmelse, man såg upp till en god idrottsman. Under medeltiden var idrottsutövande till stor del kopplat till vilken samhällsklass man tillhörde. Bönderna på landsbygden ägnade sig främst åt olika styrkeprov som dragkamp, brottning och tunga lyft. Borgarna i städerna ägnade sig helst åt skytte, och adelsmännen hämtade inspiration från riddarlekar i Sydeuropa.

Mycket av det man vet om idrottandet under medeltiden nämns i de isländska sagorna som syftar på vikingatiden och tidigmedeltiden. Texterna skrevs dock inte ned förrän under senare delen av medeltiden, och det finns orsak att tro att man hämtade mycket information från sin egen tid då man författade sagorna.

## Prickskytte och papegojor

I städerna fanns det av naturliga skäl inte särskilt stor plats för idrottande. Handelsmän och hantverkare hade ofta egna interna gillen, intresseföreningar, där man bl.a. ordnade skyttetävlingar eller andra aktiviteter i samband med festligheter och marknader. Bland de mer spektakulära var just papegojskyttet, som man vet förekom i ett flertal medeltida städer, bl.a. i Västerås.

Gillena anordnade papegojskjutningen varje år som en skytteuppvisning med olika skjutvapen. Måltavlan lär ha varit en konstgjord papegoja uppsatt på en rörlig stång, och tävlingen gick ut på att skjuta ned papegojan. Segraren skulle sedan enligt traditionen bjuda resten av gillesmedlemmarna på öl. I Stockholm vet man att det skulle röra sig om 1 läst, d.v.s. 12 tunnor öl, idag motsvarande 1500 l. Seden med papegojskytte upphörde dock i och med reformationen på 1500-talet.

Prickskytte behövde inte alltid betyda att man sköt med ett vapen. Enklare former av stenslungor eller bara stenkastning mot ett mål var grenar som alla kunde delta i oavsett utrustning. Spjutkastning var också förekommande, och man övade sig i att vara lika bra med båda händerna. Under övningarna med spjut och pilbåge använde man vapen utan spetsar för att inte skada eller tappa bort värdefulla delar.

## Balans, löpning och kraftmätningar

De isländska sagorna berättar också om tävlingar i balans och uthållighet. Balansen kunde prövas t.ex. genom bergsklättring eller genom uppvisning i att gå på händerna. Det mest populära enligt sagorna var dock att springa över årorna på skeppen medan de roddes, något som borde ha krävt utmärkt taktkänsla förutom balans.

All slags löpning och hopp var vanliga övningar, och krävde inga särskilda utrymmen eller redskap. Att springa långt och snabbt var viktigt också då det gällde att träna sig för kämpalek och krigskonst. Detsamma gällde olika former av hoppgrenar. Höjd- och längdhopp utfördes både framlänges och baklänges, och t.o.m. i rustning. Hästkapplöpningar verkar också det ha ordnats på isarna, där man kunde få god överblick över de stora ytorna. En livaktig tradition bland allmogen var de s.k. staffansritterna på staffansdagen annandag jul. Då gällde det att vara den snabbaste att ta sig hem till gården från kyrkan efter mässans slut. Den som var först hemma skulle också vara den som allra först fick sin skörd bärgad till hösten.

För att mäta fysisk styrka tävlade man i både brottning, knytnävskamp, dragkamp och lyft av tyngder. Genom att lyfta tyngre och tyngre stenar, stockar eller annat kunde en vinnare koras. Brottning fanns i flera varianter, bl.a. Glímabrottning och kastbrottning, där det gällde att kasta sin motståndare bakåt över huvudet. Knytnävskampen kunde ske med eller utan handskar, och påminde kanske om dagens boxning.

## Idrottslekar

Medeltidens ord leka betydde inte samma sak som idag, utan var detsamma som att tävla eller spela. Ordet idrott kommer av ett gammalt isländskt uttryck för uthållighet. Idrottstävlingar var underhållning både för de tävlande och för åskådarna. Under vintrarna var de frusna vattendragen de naturliga mötesplatserna för både marknader, ting och sport. Att åka skidor

och skridskor var vanligt under medeltiden, både för att ta sig fram och som nöje. Skridskorna, isläggarna, tillverkades av ben från nöt eller häst som polerades glatta på undersidan. De kunde spännas fast på fötterna med remmar, men det kunde annars räcka med att bara ställa sig på isläggen och inte lyfta fötterna från isen. Istället använde man en lång ispik som man stakade sig fram med mellan benen.

Laglekar och bollekar av olika slag skall ha förekommit under medeltiden, med det finns inga regler bevarade om hur dessa skall ha gått till. Ett sådant exempel är knattleik, som beskrivs i de isländska sagorna som ett mycket våldsamt spel. Två lag kämpar om en liten, hård boll som antingen kunde kastas, sparkas eller slås med ett slagträ. Skadorna hos deltagarna skall ha varit omfattande. Ett annat vikingatida/medeltida bollspel som fortfarande spelas på Orkney i Storbritannien kallas Bá. Där kämpar hela stadens befolkning om att ta ”hem” bollen till sin stadsdel efter att den kastats upp på torget i mitten av staden. Spelet är våldsamt och har inga särskilda regler, men man hävdar att det har en lång tradition och det finns omtalat i The Orkneyinga saga från 1200-talet.

## Krigskonst och riddarväsen

Bland adelsmännen var idrottsövningar också en förberedelse för strid. Skicklighet i vapenlek, ridning, styrka och uthållighet var nödvändiga för att träna sig till riddare eller för rusttjänst, den medeltida adelns motsvarighet till värnplikt. Varje år skulle både häst, utrustning och adelsmannens träning inspekteras vid en allmän vapensyn på olika håll i landet. Västerås var en av de städer där man höll vapensyn i enlighet med Magnus Erikssons landslag från 1350.

## Arbetstips

- Prova på att skjuta prick, antingen med båge eller ”slangbella” om sådant finns att få tag på. Annars kan man med flata stenar kasta ’varpa’ som man gör på Gotland.
- Gör en idrottslektion efter medeltida mönster med olika stationer för löpning, längd- och höjdhopp (bakåt och framåt), dragkamp, spjutkastning, enklare former av brottning, m.m.

- Öva på att åka skridskor utan att lyfta fötterna, men med hjälp av en stav att staka sig fram med som det beskrivs från medeltiden.

## Att läsa vidare

I Kulturhistoriskt lexikon för nordisk medeltid kan man söka på ordet ”Idrott” och läsa mer om vad skriftliga källor berättar. Det finns också olika museer och upplevelsecenter som arbetat med medeltida idrotter. Kalmar museum har sammanställt bra exempel i häftet Medeltida idrotter för skolbruk. Vill man veta mer om papegojskyttet i Västerås finns det en artikel från Västmanlands läns tidning från 5/11 1965, skriven av J. Bernström.

## Kulturmiljöer i Västmanland

Västerås var som tidigare nämnt en plats där man höll vapensyn under medeltiden. Både i Västerås, Köping och Arboga fanns det också gillen av olika karaktär som kan ha ordnat skyttetävlingar eller andra lekar. Just papegojskytte skall enligt källorna ha förekommit i Västerås strax norr om staden på de s.k. Papegojvretarna (idag stadsdelen Vega, vid Rocklundamotet). Det var en omtyckt sed, och anordnades ofta vid majfesten eller Örjangillet. ”Papegojan” bestod av en trä- eller keramikfågel i toppen på en lång stör, och den gillesmedlem som lyckades skjuta ned papegojan fick en medaljong i form av en silverpapegoja att hänga om halsen som en hedersbetygelse. Vinnaren fick dessutom skänka öl till gillet som i andra städer.

Platsen där de medeltida gillena hade sina skytteövningar behöll namnet ’Papegojvretarna’ alltså papegojåkrarna, långt fram i tiden. Idag är åkrarna borta, men namnet lever kvar i den nyare bebyggelsen i form av ”Papegojvägen” i samma område.

