



AT KOMA HONDUM ÚR HÖFÐI

Dra loss händerna från huvudet



styrkelek för två från Ljosvetninga-
sagan. Testa era krafter som Hárek
och Skägg-Brodde gjorde.

Ställ er mitt emot varandra. En av er pressar
handflatorna mot sidorna av sitt huvud med
armbågarna pekande snett framåt.



Den andre greppar motståndarens handleder
och försöker att dra loss händerna från huvudet.

REGLER

Dra lugnt och sansat rakt utåt och turas om
att försöka dra loss händerna från varandras
huvud.

Detta är en ren styrkelek så knuffar, nyp
och andra fula knep är ej tillåtna.

Lyckas båda med att dra loss varandras
händer är ni jämnstarka. Går det fort för
den ene och tar lång tid för den andre att
dra loss händerna, är den ene stark och den
andre modig.

HORNASKINNLEIKR

Hörnskinnsleken

Boll- och dragkampslek med brottningsinslag för fem. Mobbing med anor från vikingatid.

Fyra av er ställer sig i varsitt hörn av ett rum eller i en fyrkant ifall ni är utomhus. Den femte står i mitten.

Ett skinn rullas hårt samman till en boll som de fyra i hörnen kastar mellan sig. Personen i mitten försöker fånga det i luften eller rycka åt sig skinnet direkt ur händerna från de som kastar.



Vikinga- och medeltid

REGLER

Leken börjar när en av er kastar skinnet till en annan och ni får flytta på er lite för att kunna kasta eller fånga skinnet men inte springa omkring.

Du som är "ute", det vill säga står i mitten när leken börjar, får springa, hoppa, krypa och brottas för att få tag på skinnet.

Fångas skinnet samtidigt av den som är "ute" och någon av de fyra i hörnen får ni rycka, slita och brotta till er skinnet. Vinnaren tar plats i ett av fyrkantens hörn och du som

förlorade skinndragningen, *skinndráttr*, får ställa dig i mitten och leken fortsätter.

Ni som står i hörnen får inte hjälpa varandra i den eventuella kampen om skinnet, det momentet sker en mot en.

Det är inte tillåtet att sparka, slå, knäa eller göra 'dansk skalle' i kampen om skinnet.

REDSKAP

Ett 50 x 100 cm stort skinn, grovt tygstycke eller blöt handduk. Kan lekas inomhus eller utomhus på en yta av 5 x 5 meter.



Vikinga- och medeltid

UIE ET DES QUATRE AVEUGLES

ma

**Blindbockslek med
ia. Anpassad för
ler fler.**

narken. En av er får
r omkring på alla
n bjällra fastbunden
rymtande läten så
får hjälp att veta

r om att bli den

REGLER

Suggan måste hela tiden springa på alla fyra, konstant grymta eller ge andra ljud ifrån sig. Hon får inte förflytta sig utanför cirkeln och absolut inte ställa sig upp för att springa på bakbenen.

Blindbockarna kan välja att krypa på alla fyra eller gå upprätt men får inte slå eller sparka. Den blindbock som först fångar suggan vinner.

Om flera personer fångar suggan samtidigt avgör domaren eller publiken vem som vinner.



Vikinga- och medeltid

Är det omöjligt att avgöra vem som var först med att fånga suggan delar ni på den ärofulla förstaplatsen.

REDSKAP

Ögonbindlar, cirka 50-60 cm långa och 15-20 cm breda av tjockt tyg.

Ett cirka 15-20 meter långt rep eller liknande att markera cirkeln med.

En liten bjällra att hänga runt halsen på suggan om hon inte vill eller kan grymta tillräckligt bra.



Vikinga- och medeltid

RIDA TILL STRID

En är häst med ryttaren på axlarna. Ni kämpar mot andra ryttarpar eller samarbetar i lag.

Ekipagen ställer upp sig utspridda på en gräsmatta eller annan öppen plats. På en startsignal börjar ni att kämpa mot varandra genom att ryttarna brottas och drar ned varandra från hästarna. Hästarna håller fast sin ryttares ben, ser till att ryttaren inte faller av och får fly för att återhämta sig.

LAGKAMP

Om ni är många deltagare kan ni dela upp er i två lag. För en mer taktisk kamp kan en ryttare i varje lag dessutom hålla en vimpel eller flagga som det andra laget ska erövra.



Sitter ryttaren på ryggen bör alla andra ryttare sitta likadant.

Vikinga- och medeltid

REGLER

Endast ryttarna får brottas och dra ned varandra från hästen. Hästarna får knuffas men inte fälla varandra med benen eller använda sina händer eller armar mot de andra lagens hästar eller ryttare; om ni inte kommit överens att det är tillåtet förstås.

När ryttaren nuddar marken med någon kroppsdel är både ryttare och häst ute ur leken. Den ryttare som sitter kvar på sin häst när alla andra är nere vinner.

I lag med vimpel eller flagga vinner laget som lyckats erövra det andra lagets vimpel eller dra ned den ryttare som bär vimpeln till marken.

TIPS OCH TRICKS

Minska skaderisken genom att komma överens om att inte attackera bakifrån.

Är det för högt att sitta på axlarna och ni väljer att rida på ryggen av hästen bör alla ekipage rida likadant.



Vikinga- och medeltid