



# Hälsa, kraft och mod<sup>1</sup>

-några funderingar om fysisk träning för medeltida fäktning-

*Av CEK, 2009*

---

<sup>1</sup> Uppdaterad 13 nov 2010

”Om du vill slå kraftfullt, fäktas med hela kroppen”  
-Lichtenauer<sup>2</sup>

”Fäktas med din kropps hela styrka.”  
-Ringeck<sup>3</sup>

”...fäktas med hela kroppen och med full kraft...”  
-”Döbringer”<sup>4</sup>

”Gott mod med kraft gör ens motståndare svag.”  
-”Döbringer”<sup>5</sup>

## Inledning

Bortsett från själva stridsteknikerna, hur tränade medeltidens kämpar för att skaffa sig den fysiska förmåga som krävdes för att utöva fäktingen på bästa sätt? Med denna fråga som utgångspunkt har jag försökt hitta träningsformer och övningar som Uppsala Historiska Fäktskola med sina nuvarande resurser kan använda. I det följande har jag för avsikt att översiktligt och essäistiskt gå igenom vad medeltida kroppsövningar kunde innebära och hur vi kan inspireras av dem i vår nutida verksamhet. Jag gör detta ur ett allmänuropeiskt perspektiv men med fokus på Skandinavien och en jämförelse av adlig och folklig idrott. Fokus kommer i denna text också att ligga mer på styrketräning än kondition och smidighet. I slutet av texten återfinns en sammanställning av några av de praktiska övningar som vi så långt använt oss av i den fysiska träningen vid UHFS under min ledning. Förhoppningsvis kan denna sammanställning och denna text tjäna som grund och inspiration för vidare utveckling av den grundläggande fysiska träningen vid UHFS.

## Adelns fysiska träning för strid

Tittar man på skriftliga och bildliga illustrationer av fysisk träning från medeltid förefaller det – föga förvånande – vara just adeln som ägnar sig åt någon mer målinriktad träning. Om än allsidig så ger denna träning intryck av att vara begränsad till en förhållandevis liten eller överskådlig repertoar. Man brottas, lyfter och kastar stenar och tunga spjut, samt utför gymnastiska övningar. Danske Saxo Grammaticus berättar på 1100-talet om sagokungen Gorm som med största iver utövade all slags träning som ”kunde utveckla hans styrka och hårda kropps krafterna” (Enoksen 2004:114). I den norska ”Konungaspegeln” från det följande århundradet ges rådet att under träning använda en tung sköld och ett tungt svärd samt bära brynja, sannolikt för att sedan i den reguljära striden slåss lättare med vapen av normal vikt (Enoksen 2004:118). Läsaren får också rådet att öva spjutkastning mot mål med en stav något tyngre än en spjutstav eller kasta stenar för hand eller med slunga. Vad gäller de övertunga idrottsredskapen associerar man lätt till den persiska idrotten Varzesh-e Pahlavani och dess

---

<sup>2</sup> Clements 2005, egen övers.

<sup>3</sup> Lindholm & Svärd 2005:19, egen övers.

<sup>4</sup> Hs.003227a. Sidan 22, egen övers.

<sup>5</sup> Lindholm m.fl. sidan 18R, egen övers.



Fysisk träning enligt Olaus Magnus.

träningmoment med tydlig bakgrund i stridsfärdigheter. Vid sidan om gymnastik och brottning tränar man i Varzesh-e Pahlavani med stora träklubbor, tunga sköldar samt en järnvikt formad som en pilbåge. I Konungaspegeln får vi också en vink om stridens rent biomekaniska grunder och idrottens förbrödande förmåga då Kungaspegeln poängterar att det inte spelar någon roll om ens träningskamrat är ”utlänning” eller ”en inhemsk man”, så länge denne vet hur man fightas (Enoksen 2004:118). Olaus Magnus ”Historia om de nordiska folken” från mitten av 1500-talet är i stället nationalistiskt propagandistisk i sin beskrivning av hur nordborna minsann tränade flitigt.

”Då stillhet och sysslolöshet, i synnerhet i fält, har en ytterst menlig inverkan, har man af gammalt dragit försorg därom, och gör så ännu i dag, att ynglingar, som under krigstuktens tygel skola danas för krigets värf, städse få vara i rörelse och öva sina krafter, somliga med stänger, andra med stenar, andra med hoppning, andra med språng.”  
(Olaus Magnus 1982:685)

Magnus skriver vidare att övningarna med stängerna syftar till att med framgång bära tunga lansar i striden och genomborra fiender ”med dubbelt harnesk och pansar”. Övningarna med stenar och block säger Magnus syftar till att i striden kunna vräka undan hinder eller lyfta och förflytta tunga föremål som exempelvis en sårad kamrat. Hoppning syftar enligt Magnus främst till att motverka fetma, varpå han återger en sedelärande berättelse om en fet Stockholmare på 1520-talet som den danske kungen inte lyckades kasta i fängelse eftersom den tjocke mannen inte kom igenom fängelsegluggen. (Vilket ju snarast torde tala för fördelen med en stor kroppshydda!) Magnus berättar vidare om ”trogna tjänare” som räddar sina (mer fetlagda?) herrar genom att hoppa över breda diken och sedan räcka över störrar eller stänger på vilka herremannen kan fly sina förföljare. I detta sammanhang kan vi notera att det i den norröna litteraturen finns exempel på längdhoppning medelst stav, exempelvis över den typ av dike som Magnus omtalar (Wahlqvist 1993:12).

Utöver denna fysiska hårdhet verkar träningen av adelsgossar minst lika mycket ämnad att uppöva en psykisk hårdhet. Genom att från späda ålder piskas blodiga, utsätts för bitande kyla eller brinnande eld, genom att sova på hårt underlag och förtära ”kraftig” mat och dryck (Magnus 1982:332) trodde man sig ”härda” unga pojkar i syfte att ”deras lemmar må bli fastare och bättre i stånd att uthärda allsköns mötande vidrigheter” (Magnus 1982:332). Nu är inte Olaus Magnus den mest balanserade och opartiske etnograf man kan tänka sig men något

ligger det dock förmodligen i hans beskrivning. John Clements diskuterar Aegidius Romanus som under tidigt 1400-tal skriver om vikten av en ”hård kropp” hos soldaten (Clements 2005). Paulus Kal skriver i sina fäktböcker att en fäktare skall ha ögon som en falk för att inte dödas, fötter som en hjort för att kunna hoppa hit och dit samt hjärta som ett lejon så att han/hon strävar framåt. Kortfattat kanske man kan säga att det handlar om att vara uppmärksam, ha bra fotarbete samt att vara modig. Även om Paulus Kals ”Djurfäktare” avbildas iklädd tigha tangatrosor så verkar han dock inte varit särskilt ihärdig med kroppsbyggandet. Nu har väl detta mer med det sena 1400-talets kroppsideal att göra (jfr. Clements om Vittorino da Feltré) men det ger oss ändå ytterligare en vink om att den fysiska träning som medeltidens stridsmän genomled handlade minst lika mycket om psykisk viljestyrka, uthållighet och mod som om fysisk kroppsstyrka. I ”Konungaspeglén” står bl.a. att läsa:

”I kamp skall du vara djärv och orädd. Du skall slåss med passande och nyttiga hugg, precis som du tidigare har lärt dig, i god stämning och med kännbar hänförelse.” (Enoksen 2004:119)

Omedelbart efter konstateras i likhet med Lichtenauers lärosatser att man inte skall kämpa enbart med avvärjande hugg eller onyttiga stötar ”som en ängslig man”.

## Allmogens fysiska övningar

Det mer folkliga idrottandet förefaller ha varit mindre fokuserat vid träning för strid och mer varit ämnat för ”gamman” och kraftmätning. De pennalistiska inslagen är inte lika tydliga. Dock företer det folkliga idrottandet vissa likheter med adelns träning. Från åtminstone vikingatid till det sena bondesamhället vid 1800-talets slut så förefaller brottning, eller ”tag” som det snarare kallades, varit den populäraste idrotten. Det som karaktäriserar denna brottning är att den inte förefaller särskilt tekniskt komplicerad utan snarare handlar om att mäta vem som är fysiskt starkast. Initiativkraft sågs som minst lika hedersamt som att slutligen utgå med segern. Från Dalarna kommer denna uppteckning – sannolikt från tidigt 1900-tal:

”Detta, att gå till anfall så att det ledde till ett avgörande, räknades emellertid till dens förtjänst som sålunda gick till anfall ehuru om han ändå till sist genom den andres vighet och knep förlorade sedan de kommit omkull på marken. Från åskådaresidan bedömdes det som att det var hans ”tag” som gått till anfall, varför han ändå tillerkändes en viss värdeenhets fast om han förlorade på slutet. Den som genom vighet och knep till sist segrade tillerkändes visserligen den slutliga segern, - ty även dessa egenskaper skattades högt, men segern underskattades dock till en viss del såsom icke varande ett utslag av verklig styrka och mankraft, utan mera en följd av upptränad vighet och smidighet.” (Hellspång 2000:32)

Således kan man också här skimta något om hur ”lejonhjärta” sågs som minst lika värdefullt som fysisk råstyrka. Brottningens tekniska aspekter förefaller dock grovt undervärderade. Man associerar osökt till Lichtenauers och Ringecks beskrivning av fäktare utan tekniskt kunnande som ”bufflar” (Clements). Dock skall man notera att inte heller fäktnästarna såg något värde i tekniska ”knep” som inte backades upp av faktisk fysisk övning. I ”Döbringer” poängteras (sannolikt av Lichtenauer) att enbart kroppslig träning gör en bättre fäktare än enbart den teoretiska kunskapen om hur man bör fäktas. ”Din träning klarar sig bra utan

”(fäkt)konsten” men ”(fäkt)konsten” är värdelös utan träning.” (Cod.HS.3227a, sidan 15R) Åtminstone i senare tid har exempelvis sådana tekniska finesser som ”krokben” föraktfullt kallats för sådant som ”käringknepe”. Andra ”fula knepe” eller farliga tekniker har genom benämningar som exempelvis ”lappkast” eller ”rysskast” (Hellspong 2000:23) associerats med folkgrupper som man sett med misstänksamhet på. I det senare, etnografiska materialet förefaller således brottningen förknippad med en patriarkal och etnocentrisk samhällsstruktur. Under vikingatiden förekommer begreppet ”nid” som beteckning på sådana tekniker som sågs som ohederliga att använda i vänskapliga sammanhang men naturligtvis var fullt gångbara i strid (Enoksen 2004:83). Innan kristnandet av Skandinavien förefaller brottningsens och stridsträningens patriarkala slagsida mindre tydlig. Istället tycks både män och kvinnor (åtminstone bland de fria) samlats kring ett macho-ideal. Saxo skriver på 1100-talet att:

”Fordom fanns kvinnor som klädde sina fagra lemmar i mansdräkt och nästan alla dagar övade kampföret. De avskydde all slags vällevnad och härdade sin kropp och själ med allsköns slit och möda, avlade all kvinnoaktig svaghet och vankelmod och påtvang kvinnors själ mannens vildhet. ... De glömde så att säga den lott de var födda till, valde barsk kamp istället för blida ömhetsbetygelser, åstundade ej smek men väl kampens id, törstade efter blod och ej efter kyss, valde vapendust istället för älgskogslust, grep vapen med fagra fingrar som i stället skulle sysslat med väven, tänkte mer på fall än på famntag och vände spjut mot de ungersvenner, som de kunde förtrollat med sin skönhet.” (Wahlqvist 1993:175)

Naturligtvis är Saxo tendentiös och onyanserad men det finns trots allt skäl att tro att kampföret var mer könsneutral under vikingatid än senare. Etnocentriska inslag fanns säkert också men innan nationalstat och nationalism handlade det förmodligen mer om att associera ”tjuvknepe” med grannbyar eller fientliga släkter.

Generellt sett förefaller den folkliga brottningen ha handlat om rena kraftmätningar utan större inslag av teknik och finess. Man brottades upprättstående och utifrån fasta grepp. Under vikingatid finns det belegg för tre typer av brottning: livtagsbrottning, byxtagsbrottning (”glima”) och ”lösa tag”. ”Lösa tag” betecknar brottning utan på förhand bestämda fasta tag och förefaller ha mer med ”stridsbrottning” att göra än de ”fasta tagen” kring livet eller i byxorna. I det etnologiska material som beskriver folkligt idrottande under främst 17-1800-talen förekommer livtagsbrottning, kragtagsbrottning och byxtagsbrottning. I modern livtagsbrottning förefaller greppet bestämt till en variant där respektive hands fingrar krockar i varandra så att tummarna är riktade upp respektive ned. I traditionell och historisk livtagsbrottning förefaller dock greppet i huvudsak vara en variant där den ena handen griper om den andras handrygg. Detta ger den signifikanta tekniska skillnaden att den undre handen är relativt fri till grepp i motståndaren, vilket sannolikt skapar större möjligheter att kontrollera denne. Talhoffer kallar detta ”bondefattningen” eftersom allmogen brottades just med fasta grepp. Från Dalarna finns det en intressant sentida uppgift om att personer som skulle mötas i livtagsbrottning tog av sig sina bälten så att motståndaren inte skulle ha något att hålla i (Hellspong 2000:25). Detta talar för att man använde ett grepp av ”bondefattningstyp”. Eftersom fäktböckernas ”ringen” syftar till stridsfärdigheter behandlar den inte livtagsbrottningen som en speciell stil utan blott som en typ av brottning som kan uppstå vid kamp. Talhoffer visar exempelvis hur man går från ”bondefattningen” till att göra andra brottningstekniker. Det är dock inte otroligt att livtagsbrottning även existerade som

egen stil under mer fredliga förhållanden. I såväl den vikingatida som den folkliga, skandinaviska brottningen förekommer ju livtag just som egen stil.

Utöver brottningen förekommer andra typer av "kraftmätningar". Oftast sker det i form av lek, i etablerandet av rangordning eller som inträdesprov t.ex. för anställning som dräng. För det sistnämnda fallet förekom i bondesamhället särskilda så kallade "lyftestenaar" genom lyftning av vilka en person visade sig stark nog för att få anställning vid en gård.(Hellspong 2000:43ff) I 1500-talets Västmanland var stenlyftningen så populär att Västerås riksdag år 1544 beslutade utfärda böter för "lekstugor och lyft" (Wahlqvist 1993:73, Hellspong 2000:44). Stenlyftning och lyftning av allehanda tunga ting förekom redan under vikingatid. På Gotland har fram till modern tid utövats så kallad "stångstörtning" som går ut på att lyfta och kasta iväg en stor stång. En sådan stång är ca 5m lång och grövre (ca 12cm) i den ena änden än i den andra (ca 7cm) (Hellspong 2000:98). Varianter av stångstörtning såväl som brottning och stenkastning återfinns också i exempelvis Skottlands "Highland games" och förvisso även i andra folkliga idrottsarrangemang världen över. Historiskt sett kunde stänger och stockar också lyftas som rent styrkeprov. Vid sidan av brottningen fanns även olika typer av dragkampslekar. "Dra hank" handlar om dragkamp med grepp om en ring eller ögla. "Dra kavle" är dragkamp med grepp i en pinne (kavel), oftast sittande ned med fotsulorna mot varandra (Hellspong 2000:101f). "Skinndragkamp" är dragkamp om ett skinn mellan två eller fler personer. Här får man även tillämpa brottningstekniker som krokben och tacklingar för att få sin/a motståndare ur balans (Enoksen 2004:93f).

## Ridderligheten och den fysiska styrkan

Eftersom den adliga och den folkliga fysiska träningen – för strid respektive för socialt umgänge/civilt bruk – i mycket överlappade varandra var den knappast någonting som riddarklassen gjorde något större väsen av. Grundläggande fysisk förmåga som rå styrka och smidighet var något som alla samhällsklasser hade tillgång till. Svärd, rustning och "konstfärdighet" i strid var dock något som särskilde den adliga klassen och blev sannolikt därför viktigare för deras självbild. Den grundläggande fysiska förmåga som adelns stridsmän delade med allmogen fick istället stå för det ociviliserade och i negativ mening folkliga. Kanske var riddarens idealkropp snarare graciös än muskulös? Clements nämner hur den franske poeten Eustace Deschamps i slutet av 1300-talet klagade på hur samtida riddare var vekare och svagare än tidigare generationer (Clements 2005). Om det finns någon substans i detta påstående skulle det kanske kunna förklaras med just förändrade kroppsideal under medeltidens gång. Kontrasten mot vikingatidens "elitkrigare" kunde knappast bli skarpare. Medan bärsärken eller ulvhedningen var en ful och smutsig galning med björnens styrka eller vargens vildhet i själen som utan att blinka slog ihjäl flyende kvinnor och barn var den medeltida riddaren en välputsad och civiliserad person som med Ringecks ord skulle lära sig att "älska Gud och ära kvinnor"(Lindholm & Svärd 2003:17). Han befann sig på långt avstånd från såväl djurriket som bondeståndet och åtminstone i teorin med helt andra preferenser vad gäller såväl naturens ordning som etik och moral. Fäktare utan teknisk färdighet kan i de medeltida fäktböckerna kallas "bufflar" och det kraftfulla men tekniskt okomplicerade zornhau ("vredeshugget") kunde kallas "Inget annat än ett mediokert bonn-slag" (Introduction to Paulus Hector Mair's Flail). Än idag kan vi observera hur kraftsporter som tyngdlyftning och brottning i huvudsak har en "folklig" anknytning och rekryteringsbas medan t.ex. fäktning och hästsport lever med ett adligt och militärt arv.

Att vara stor och stark förefaller inte ha betraktats som särskilt ädelt, i alla fall inte efter kristnandet. Istället verkar man ha associerat storlek och styrka till bonnig slöhet och frånvaro

av finesse, civilisation och ridderlighet. Jättar och "vildmän" associerades med äldre tider och "naturlighet". I folktron förklaras övernaturlig styrka ofta med att den starke som barn druckit mjölken från en jätte eller en björn (Hellspong 2000:61). Ofta bar jättar och vildmän en enkel – men stor – klubba som symbol för sin simpla styrka. Gärna övervanns de av en mindre, yngre och slugare kontrahent, inte sällan ett "kungämnne". Minns David och Goliat. När Goliat figurerar i medeltida avbildningar bär han inte sällan klubba, primärt kanske som en hint om att av klubbärande blir man stor och stark och är man stor och stark så orkar man bära en klubba men sekundärt säkert också som ett tecken på "bonnig" finessslöshet. Minns att också den övermänskligt starke Herkules vapen var en stor klubba. Vidare är "klubbekriget" namnet på en folklig resning i Finland vid slutet av 1500-talet som fått sitt namn just av böndernas beväpning. Långt efter medeltidens slut levde klubban kvar som centralt vapen i bondeuppbåd. (Medeltidens ABC: "klubba") I den mig veterligen enda fäktbok som i någon större utsträckning diskuterar "bondevapen" (Paulus Hector Mair) förekommer bland liar, skäror och slagor – just det – stora klubbor.

## Sammanfattning

En första observation är att den fysiska träningen under den för UHFS intressanta tidsperioden föga förvånande förefaller utföras med de redskap som fanns till hands, vilket oftast visar sig vara stockar, stenar och kompisar. Vad gäller lyftningen av tyngder kan vi konstatera att man övades att hantera tyngder av olika typ och symmetri. Medan stenar kan vara ojämna till formen är de trots allt oftast mer eller mindre sfäriska, där tyngdpunkten sammanfaller med stenens mittpunkt. Stenlyftningen är dock en utmaning för greppstyrkan eftersom möjligheten till grep beror av stenens släthet eller ojämnhet. I motsats till stenen är stänger och stockar mer instabila och kräver kanske mindre av greppstyrka men mer av balans och styrketeknik. Väl i slutläget tränar tyngdlyftningen statisk styrka (isometrisk styrka). Samma sak gäller exempelvis vid handstående. Kast av stenar eller stockar tränar explosiv styrka (plyometrisk styrka). Så gör även hopp och språng. I såväl träning för strid som lekfull kraftmätning värderades "psykisk styrka" minst lika mycket som den fysiska. Man eftersträvade "hårdhet", mod och initiativförmåga. Möjligen associerades kroppslig styrka med bondestånd och natur på ett sådant sätt att det under medeltid inte med lätthet kunde anammas inom ramen för riddaridealet. I praktiken var den dock en förutsättning för att utföra fäktkonsten så bra som möjligt. Detta är dock mest spekulationer från min sida.

Idag associerar vi vanligtvis fysisk träning till specialiserade idrotter som höjdhopp, brottning eller styrketräning. Kanske besöker vi ett gym och går från den ena till den andra maskinen för att träna specifika muskelgrupper eller så ställer vi oss på löpbandet för att träna kondition. Innan "gymexplosionen" på 1980-talet och bodybuildingens stereoidisering fr.o.m. 60-talet var målinriktad fysisk träning dock någonting både mer simpelt och mer komplext. Den var simplare i den meningen att träningen oftast utfördes utan en massa specialiserade redskap, maskiner och regelverk. Istället för att lyfta en skivstång med "internationella vikter" så lyfte man kanske en sten eller böjde en tjock spik. Den var mer komplex i den meningen att den inte isolerade muskelgrupper eller skapade specialister. Istället skapades en fysisk allroundkompetens. Denna typ av "äldre" fysisk träning har under senare år börjat komma på modet bl.a. i kampsportsvärlden och i så kallade "strongman"-tävlingar. Istället för bodybuilderns eller elitidrottarens fokus på specialisering återupptäcker man träningsformer som engagerar hela kroppen. Ett jämförande exempel är äldre, så kallade "kettlebells" som idag börjat konkurrera med vanliga hantlar. Medan hanteln underlättar isolerad träning gör kettlebellens strukturella obalans att hela kroppen involveras i rörelsen på ett helt annat sätt än med hanteln. Kettlebellen är i princip samma sak som de lyftstenar med en inborrad järnögla

som bl.a. finns belagda på Revelsta, Säva och Hovedsta gård i Uppland under 1800-talet. Dessa stenar tjänade ofta det dubbla syftet som lyftesten och till att binda hästarna vid (Hellspång 2000:46).

#### **DISCLAIMER:**

**Jag är på intet sätt utbildad inom relevanta områden för att kunna ge medicinskt sunda råd om träning. Följande sammanställning samt den träning som jag håller vid UHFS är helt baserad på egna erfarenheter av styrketräning och kampsport samt ett rudimentärt amatörmässigt intresse för träningsfysiologi och anatomi. Känn dig varnad! –Och tveka inte att kommentera eller komma med förslag på förändringar som kan göra träningen bättre och säkrare!**



## Tillbehör

,att ha tillgängliga och använda enligt instruktioner:

-tandskydd

-fäkthandskar

Slutligen några kloka ord ur den medeltida isländska lagboken ”Grågåsen” :

”När en man går till brottning eller lek av sin [fria] vilja, deltagar han inte längre än han själv vill. Då skall han själv bära ansvaret om [han skadas], såvida det inte var den andre [mannens] avsikt att tillföra honom kroppsskada eller bane ... – då räknas det inte som lek längre”  
(Enoksen 2004:190)

Nuförtiden kan ju en bra olycksfallsförsäkring också vara ett bra komplement.

## Källor, exempel och inspiration till framtida träning

Cod. Hs.003227a. “Meister Lichtenauer’s u. A. Fechtkunst, daneben Feuerverkerrei, Astrologisches, medicinische u. technische Vorschriften. Um 1400. Germanisches nationalmuseum. CD-ROM.

Enoksen, Lars Magnar (2004) Vikingarnas stridskonst. Historiska media:Falun

Hellspong, Mats (2000) Den folkliga idrotten:Studier i det svenska bondesamhällets idrotter och fysiska lekar under 1700- och 1800-talen. Nordiska museets förlag:Uddevalla

Lindholm, David & Svärd, Peter (2005) Sigmund Ringeck’s Knightly Art of the Longsword. Paladin Press: Boulder, Colorado

Magnus, Olaus (1982) Historia om de nordiska folken. Gidlunds:Malmö

Wahlqvist, Bertil (1993) Vikingarnas lekar: Vikingen som idrottare. Atlantis:

Clements, John, Wielding the weapons of war: Arms, armor, and training manuals during the later middle ages:

<http://www.geocities.com/athens/parthenon/9507/c-MedWar-article-HTML-Clements.html>

Clements, John 2005, Using the "F" Word – The Role of Fitness in Historical Fencing:

<http://www.thearma.org/essays/fit/RennFit.htm>

Introduction to Paulus Hector Mair's Flail:

<http://video.aol.com/video-detail/introduction-to-paulus-hector-mairs-flail-part-3-high-guard-and-zornhut/144115201720058673/?icid=VIDURVHOV11>

Kal, Paulus, Fechtbuch, gewidmet dem Pfalzgrafen Ludwig - BSB Cgm 1507:  
<http://daten.digitale-sammlungen.de/~db/bsb00001840/images/index.html?seite=17>)

Lindholm, David m.fl. (translation and transcription) Cod.HS.3227a or Hanko Döbringer fechtbuch from 1389  
[http://www.thearma.org/Manuals/Dobringer\\_A5\\_sidebyside.pdf](http://www.thearma.org/Manuals/Dobringer_A5_sidebyside.pdf)

Medeltidens ABC: "klubba":  
<http://histvarld.historiska.se/histvarld/sok/artikel.asp?id=20869>

Talhoffer's 1443 Gothaer Codex:  
[http://jfgilles.club.fr/escrime/bibliotheque/talhoffer\\_gotha/images/016.jpg](http://jfgilles.club.fr/escrime/bibliotheque/talhoffer_gotha/images/016.jpg)

Talhoffer, Hans (1459) Thott 290 2° - Meister Hans Talhoffers alte Armatur und Ringkunst:  
<http://www.flaez.ch/talhoffer/teil3.html>

Medeltida avbildning av store starke Goliat med sin klubba: <http://images.nypl.org/index.php?id=426037&t=w>

Medeltida Goliat i Dannemora kyrka: [http://images.google.se/imgres?imgurl=http://hem.passagen.se/morkarlakyrka/dannbil.jpg&imgrefurl=http://hem.passagen.se/morkarlakyrka/dannbild.htm&usg=\\_\\_6P7QwBtKOn7E-IOoHtP9XLnmpNo=&h=568&w=370&sz=34&hl=sv&start=9&um=1&tbnid=8Ocx2iJChkZkOM:&tbnh=134&tbnw=87&prev=/images%3Fq%3Dgoliat%2Bmorkarla%2Bkyrka%26um%3D1%26hl%3Dsv](http://images.google.se/imgres?imgurl=http://hem.passagen.se/morkarlakyrka/dannbil.jpg&imgrefurl=http://hem.passagen.se/morkarlakyrka/dannbild.htm&usg=__6P7QwBtKOn7E-IOoHtP9XLnmpNo=&h=568&w=370&sz=34&hl=sv&start=9&um=1&tbnid=8Ocx2iJChkZkOM:&tbnh=134&tbnw=87&prev=/images%3Fq%3Dgoliat%2Bmorkarla%2Bkyrka%26um%3D1%26hl%3Dsv)

Herkules i medeltida målning:  
<http://www.mlhanas.de/Greeks/Mythology/Images/HerculesHesioneL.jpg>

Medeltida vildman:  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2f/Wilder\\_Mann\\_mit\\_umgeh%C3%A4ngtem\\_Wappen\\_1487.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2f/Wilder_Mann_mit_umgeh%C3%A4ngtem_Wappen_1487.jpg)

Medeltida ädlingar utklädda till "vildmän". Observera att deras dräkter, som enligt bildtexten är av "löv och blad", har stora likheter med Sigenots rustning och liksom denna sannolikt skall associera till "djurisk, ociviliserad vildhet" vilket naturligtvis blir extra spexigt när det är adelsmän som ikläder sig rollerna:  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cd/Pontius\\_und\\_Sidona\\_cpg142\\_122r.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cd/Pontius_und_Sidona_cpg142_122r.png)

Varzesh-e Pahlavani:

<http://www.youtube.com/watch?v=iOXcmuVrapc&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=l1lMKraV28c&feature=related>

”Macebell” – modern variant av de klubbor som används i bl.a. Varzesh-e Pahlavani:  
<http://www.youtube.com/watch?v=owDJGnXGnxY>

”Kettlebell” – rysk variant av stenlyftning:  
<http://www.youtube.com/watch?v=Lwme8rkzetg>

”Caber tossing” – skotsk stångstörtning:  
<http://www.youtube.com/watch?v=yZOeHoyNd6c>

Stenlyftning:  
<http://www.youtube.com/watch?v=fHRwo7j7byk>  
<http://www.youtube.com/watch?v=x2YfGDNiTZg&feature=related>

Telge Glima. Deras promotionfilm innehåller många olika typer av ”folkliga lekar” av vilka några omtalas i denna text:  
[http://www.klubben.se/public\\_club/default.asp?id=616&p1=7](http://www.klubben.se/public_club/default.asp?id=616&p1=7)

Strech-övning från karate som enligt diskussion på Telge Glimas diskussionsforum skall motsvara den folkliga leken ”Kliva över pinn”:  
<http://www.youtube.com/watch?v=p0UYuLMkpiw>

Handståendeträning:  
<http://www.youtube.com/watch?v=RpnIe3dhJLM>  
<http://www.youtube.com/watch?v=5Vs-hk74zOO>  
<http://www.youtube.com/watch?v=df1ePTyMlks>

Exempel på träning med kroppsvikten:  
[http://www.youtube.com/watch?v=GYFHGNH\\_io8](http://www.youtube.com/watch?v=GYFHGNH_io8)

Exempel på brygg-övningar:  
<http://www.youtube.com/watch?v=X3kCp0v3Czk&feature=channel>  
<http://www.youtube.com/watch?v=UBzWLDIs0X8&feature=related>

Armhävningar:  
<http://www.youtube.com/watch?v=S990kHLMVFg>

”Burpees”:  
<http://www.youtube.com/watch?v=7MGljX4bbps>  
<http://www.youtube.com/watch?v=NCPUS5hYGc4&feature=related>

Plankan:  
<http://www.youtube.com/watch?v=MHOmRINu4jU>  
<http://www.youtube.com/watch?v=9Ar2iRusnnc&feature=related>

Fötterna 1dm ovanför marken, liggande:  
<http://www.youtube.com/watch?v=QMY2zdyt6CY>

”Stolsitt” mot vägg (”Jägarvila”):

<http://www.youtube.com/watch?v=85i4BtedzQw>

Hinderbana (över och under plintar och bommar):

Teori: [http://en.wikipedia.org/wiki/Natural\\_Method](http://en.wikipedia.org/wiki/Natural_Method)

Inspiration: <http://www.youtube.com/watch?v=QAoCBghFUEw&feature=related>

Nacktag:

<http://www.youtube.com/watch?v=lz8Ag-pBARw>

Livtag:

[http://www.glima.se/?page\\_id=12](http://www.glima.se/?page_id=12)

Resa sig från magläge med kompis på ryggen:

Hur man hamnar i utgångsläget: <http://www.youtube.com/watch?v=PaSmUIPDgBI&feature=related>

Handflatepress:

<http://www.sandowplus.co.uk/Competition/Burns/lessons/lesson07.htm>

Handledspress:

<http://www.sandowplus.co.uk/Competition/Burns/lessons/lesson07.htm>



Detta verk är licensierat under Creative Commons by-nc-nd licens.

Licenstagtexten finns tillgänglig på <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/se/> eller genom att skriva till Creative Commons, 543 Howard Street, 5th Floor, San Francisco, California, 94105, USA.