

I D R O T T S L E K A R III.

I en tidigare frågelista ^{Tryckt} (28, Idrottslekar I) har efterfrågats idrottslekar med en eller två deltagare eller tävlande. En annan lista (M 77, Idrottslekar II) tar sikte på lag- och friluftsslekar med i regel ett större antal deltagare åt gången. Här föreliggande frågelista är avsedd att utgöra en komplettering till Idrottslekar I och upptager alltså en rad frågor avseende lekar som ej där omnämnts. Lekarna äro finlandssvenska och ha sammanställts av lektor M. Stejskal, Helsingfors. Ett flertal torde säkerligen kunna påträffas även i Sverige.

Då man beskriver en lek, får man ej nöja sig med hänvisningar till de nedan lämnade mycket korta exemplen. Beskrivningen bör vara så tydlig, att en med leken helt obekant skall efter densamma kunna riktigt utföra leken. I många fall är det mycket lämpligt att låta beskrivningen åtföljas av en teckning eller fotografi. Man bör alltid så vitt möjligt söka få se leken utföras, så att man blir i tillfälle kontrollera beskrivningen med leken själv för ögonen.

A. Brottning.

1. Armkast. Deltagarna fattar i varandras överarmar och försöker få omkull varandra.

B. Ta nacktag, bryta arm, etc., etc.

1. Bryta tumme. Med högra handen fattar man om en annans högra hand så, att tummarna är upprätt och mot varandra. Det gäller nu att trycka eller bryta ned den andras tumme.

C. Knytnävskamp.

1. Knytnävsbox. Två personer står på var sin sida om ett bord och skall skjuta motståndarens knytnäve bakåt över ett streck, som är draget mitt på bordet. Armen skall vara rak och den andra lediga armen får vara stödd mot bordskanten.
2. Slå knytnäven i bordet. Knogarna skall vara vända mot bordet och man försöker slå så hårt, att det blir märken efter näven i bordsskivan. Ibland slår man mot en stolbotten, en rappad vägg eller en dörr el. dyl.
3. Slå in pengar i bordet. Man ställer en slant på kant på ett bord och lägger en annan slant el. ett litet bräde ovanpå. Det gäller

nu att med ett slag av knytnäven slå in slanten i bordet. Ibland skall man slå in spik med ett slag av knytnäven. På spiken är lagd en slant.

4. Slå in träpligg. Man har en plankbit, i vilken man gjort små hål med en syl. I hålen ställer man tumslånga pliggar. Sedan gäller det att med ett slag av blotta knytnäven slå in åtminstone en pligg i plankan.
5. Slå på egen näve. Man lägger ena knytnäven på en annan persons knytnäve. Man skall nu slå med den andra knytnäven på sin egen knytnäve, men skall plötsligt rycka undan den, så att slaget träffar den andres knytnäve.

D. Hårdhetsprov.

1. Stängas. Två personer lägger sig på golvet på alla fyra med huvudena emot varandra. Vid given signal börjar de gå framåt och söker skuffa motståndaren framför sig.
2. Dra i öronen. En person ställer sig med ryggen mot en vägg. En annan skall nu försöka rycka bort honom genom att dra i öronen.
3. Vrida käpp ur händerna på varandra. Två personer håller med båda händerna bredvid varandra tag om en ungefär 1/2 m. lång och 2-3 cm tjock käpp. Den ena deltagaren skall vrida käppen runt, den andra åter hålla emot.
4. Kniv mot spänd muskel. Ena armen skall vara blottad samt hållas böjd, underarmen rakt uppåt. Det gäller nu att spänna överarmsmuskeln så hårt som möjligt. Med andra handen håller man en fällkniv i skaftet och fäller den, till en början, från låg höjd mot muskeln, som skall vara så hårt spänd att kniven inte tränger in genom huden, utan studsar upp tillbaka. Även vassa stenar av olika tyngd och storlek brukar användas.
5. Spänna muskel. Man lägger ett segelgarn omkring en muskel, vanligtvis överarmsmuskeln, samt knyter till riktigt spänt. Det gäller nu att böja underarmen och spänna muskeln, så att bandet brister.
6. Bryta järn. Man använder sig av gamla, nötta hästskor. Det gäller att med blotta händerna bryta dem, så att de brister eller blir uträtade.
7. Dra ut spik med tänderna. Man slår in en spik i väggen, till en början blott litet, och det gäller att dra ut den med tänderna. Efterhand slår man in spiken allt djupare.

8. Bitar av spik. Man skall med tänderna bita av en 2 tum lång spik. Detsamma gör man med knappnålar av mässing och koppar. Det gäller då att bita av knoppen på knappnålen.
9. Benkvarn. Deltagarna sitter på marken i två rader vända mot varandra. Benen är raka, fotsulorna mot den andres fotsulor. En deltagare skall nu försöka vara karl till att springa igenom "benkvarnen", d.v.s. mellan leden. De övriga deltagarna får då sparka rakt framåt och skall försöka hindra eller få omkull den, som springer. Ibland är denna lek ett slags straff för den, som skall springa.

E. Dragkamp.

1. Dra staverkrok. (4 el. 6, t.o.m. flera deltagare sätter sig på golvet bredvid varandra, turvis mot varandra. Under knäveckan har de en lång stöv, vilken de håller i, så att ena handen är mellan knäna, den andra ytterom. På en gång skall man börja dra bakåt. Ibland får man hoppa bakåt.
2. Ta land av varandra. Två personer ställer sig bredbenta med rygarna emot varandra. Mellan benen håller de i en lång stång. Det gäller nu att dra stången åt var sitt håll och dessutom den andre med sig.
3. Karl till att dra på golvet. En lägger sig på rygg på golvet med hopbundna fötter. En annan knäpper sina händer i kors omkring repet, benen är något åtskilda. Den som står skall dra den andre, t.ex. 5 m, utefter golvet. Den andre skall spjärna emot och rulla sig flera varv runt, så att repet snor sig om händerna och han inte förmår dra.
4. Krypa på backen. Den ena deltagaren står ute på backen med ett rep, vars båda ändar är bundna kring vristerna. Den andre deltagaren står på alla fyra ett stycke framför, vänd åt samma håll, med samma rep bundet om livet och skall krypa framåt dragande den förste med sig eller omkull. Denne åter skall spjärna emot.
5. Dra släde. Man drar ut en släde på en sandväg. Några karlar sätter sig i släden, varefter en karl skall dra släden så långt som möjligt. Vägsträckan mätes upp. Det gäller att dra längst sträckan.
6. Dra handkavle med häst. Man sätter sig på marken med fötterna emot ett bräde, som kallas "tröskel" såsom stöd. Med händerna tar man tag om en stark käpp, som är fastgjord vid ett par hästskacklar. En annan person skall nu mana på hästen och få karlen dragen upp, me-

dan denne åter skall hålla emot. Ibland lägges repet över axlarna, bakom ryggen samt mellan benen. Ibland sätter man sig på en dikeskant med fötterna emot den andra kanten och ansiktet vänt mot vägen.

7. Dra vargnot. Flera personer ställer sig bakom varandra med grepp om livet på den framförstående. Den första slår armarna om ett träd el. en stolpe. Sedan drar alla bakåt. Den som släpper taget är ute ur leken. Man fortsätter tills endast en finns kvar, som är segrare.

F. Lyftning o. andra styrkeprov.

1. Lyfta stocken. Stockarna skall bäras en viss vägsträcka el. också kastas. Den som gör det bäst, är starkast.
2. Slå ihop lod. Man håller ett lod i var hand och skall på rak arm slå ihop dem. Ända upp till två 10 punds lod slås ihop.
3. Lyfta lodbössa. Man fattar i mynningen av en lodbössa med en hand samt skall lyfta den på rak arm till vågrätt läge. Det gäller att hålla den där så länge som möjligt.
4. Lyfta yxa. Med en hand griper man tag om en yxa så, att tre fingrar ligger under skaftet, tummen och lillfingret befinner sig ovanpå. Yxans brett är riktat framåt och får ej peka nedåt. Man skall nu lyfta upp yxan samt vrida den så, att den kommer i lodrät ställning med yxhuvudet uppåt.
5. Lyfta smidesstäd på raka armar så högt man orkar.
6. Städlyftning med flat hand. Handen lägges på städet så, att fingrarna är på ena sidan, tummen på andra sidan om städet. Detta väger 20-25 kg och skall lyftas på rak arm.
7. Lyfta kärrhjul. Man ställer sig emellan ett par hjul, fattar tag om hjulaxeln samt lyfter dem först upp till bröstet, och sedan sträcker armarna uppåt och håller kärrhjulen på rak arm. Stundom sker provet med en arm. Ibland gäller det att lyfta hjulen så många ggr som möjligt.
8. Kasta kärrhjul. Man ställer sig emellan hjulen, fattar tag om axeln och lyfter upp kärrhjulen samt kastar dem över huvudet bakåt.
9. Lyfta kors. En person lägger sig på magen på marken. Två andra sätter sig på var sin sida om den liggandes axlar med benen över hans axlar samt håller i varandras fötter. En tredje person lägger sig ovanpå, men i ryggens längdriktning. Den som ligger skall nu stiga

upp o. stå.

10. Bära fyra karlar. Den som skall bära tar en bastant käpp i vardera handen (håller i käppen på mitten). En karl sitter gränsle på var käpp, en karl hänger på bröstet samt en på ryggen. Det gäller nu att gå ett visst antal steg, t.ex. 10.
11. Stå ut från spisståndaren. Med ena armen tar man tag om spisståndaren, m. andra handen och på rak arm åter tag något längre ner. Man skall nu lyfta sig själv upp från marken till vågrätt läge och hålla sig där.
12. Snurran. Man tar fatt i en person t.ex. i vänstra handen och vänstra foten. Det gäller nu att svänga honom runt, i det man själv snurrar på stället.
13. Svänga om varandra. Man tar tag i en person och vänder honom upp och ned, sedan åter upp, ett helt varv runt.
14. Stärka nacken. Man ställer sig med ryggen mot en vägg, tar ett steg framåt samt lutar sig bakåt, så att nacken endast vilar mot väggen. Händerna är lagda i kors på bröstet el. utmed sidorna. Bröstet är uppåtlyft.
15. Kattaxel. En person lägger händerna i kors över en annans axel samt försöker trycka ned axeln.
16. Lägga järnstören på rak arm. Man lyfter en järnstör från mitten först till axeln, varefter man sträcker armen uppåt, tills den är alldeles rak. Nu skall man låta armen och järnstören sakta sänka sig till vågrätt läge. Det gäller att hålla järnstören i detta läge så länge som möjligt.

G. Styvhetsprov.

1. Gungstol. Man ställer sig på knäna med händerna intill sidorna el. på ryggen. Det gäller nu att hålla sig så styv som möjligt samt fälla sig framåt mot marken.
2. Böja den andres arm. En person lyfter sin arm rakt utåt och håller den så styv som möjligt. Det gäller för en annan person att försöka böja armen.

H. Vighetsprov.

1. Stiga upp från skraddarställning. Man sitter på golvet med benen korslagda. Det gäller nu att utan händernas hjälp stiga upp till stående ställning.
2. Vippa upp sig på tårna. Man sitter på golvet med knäna ihop samt fötterna utåt. Armarna är utåtlyftade. Från denna ställning skall

- man utan hjälp av armarna resa sig upp till stående ställning.
3. Bråka fårskinn. En person sätter sig på golvet med benen i kors och tar tag om tåspetsarna. Det gäller nu att luta sig bakåt på rygg, rulla åt ena sidan, sedan luta sig framåt och rulla åt andra sidan, varefter man fortsätter som från början.
 4. Gå genom bakbundna händer. Händerna hålles på ryggen och binds fast med en rem eller ett rep. Man skall nu träda benen mellan armarna, så att händerna kommer framför. Ofta skall man efter detta prov sätta t.ex. mössa i öronen el. också knäppa upp västen o. ta den av sig.
 5. Krypa under loka. Man fattar med båda händerna tag i en hästloka, stöder den i upprätt ställning emot marken. Man skall nu krypa under lokan, så att man slutligen kommer upp på andra sidan lokan o. samtidigt svänger kroppen, så att man med brett grepp fattar tag och lyfter upplokan i luften med ändarna uppåt. Man skall nu böja sig bakåt, så att lokan tar i marken med ändarna. Lokan skall nu stå hela tiden, medan man drar sig igenom den, först med huvudet, sedan kroppen och sist benen.
 6. Ta sticka från långbänken. En sticka lägges på mitten av långbänken. En person ställer sig på bänken bakom stickan, böjer sig ned och sticker händerna mellan benen samt griper tag i långbänkens sidor. Det gäller nu att böja sig så mycket framåt, att man med munnen kan ta upp stickan.
 7. Byta mössor. Man ligger på rygg på marken med underbenen på en långbänk. En person sitter grensle på bänken ovanpå den liggandes fötter. Man skall nu utan hjälp av armarna resa sig upp och ta hans mössa, placera den på eget huvud samt lägga egen mössa på den, som sitter.
 8. Överslag på långbänk. Man lägger sig på rygg på golvet och fattar med händerna tag i en rem. som är bunden omkring en långbänk ett stycke från ändan. Det gäller nu att lyfta benen samt slutligen hela kroppen, så att man kommer att ligga på mage på långbänken.
 9. Dra rygg. Mellan 2 stolpar fastgöres en kraftig trästång. Man fattar tag kring stången, träder benen mellan armarna samt häver sig upp på rygg på stången till sittande ställning.

1. Hjulning och kullerbyttor.

1. Tvinna sig kring en stör. Man sticker en stör ned i marken, så att den står stadigt. Därefter fattar man med t.ex. vänstra handen tag

i stören ungefär en halv meter från marken. Armen håller man alldeles rak. Den högra armen böjes vid armbågen och man tar grepp omkring stören, så att handen vilar intill axelhålan samt överarmen trycker stören intill högra sidan. Man tar några hastiga steg, varefter man snurrar runt stören. Benen hålls då rakt utåt. Inomhus snurrar man sig runt den järnstör, som står vid kanten av de stora öppna spisarna eller ugnarna.

2. Åka i hjul. Man ställer sig i ett större kärr- el. vagnshjul. Man står bredbent samt håller armarna utåt el. uppåt med grepp om ek-rarna. Huvudet stödes mot inre delen av hjulringen.

J. Balansprov.

1. Trampa flaskor. Man ställer sig på en el. två omkullslagna tombuteller. För att hålla jämvikten måste man hela tiden röra på fötterna.
2. Kucku. En person lägger handflatorna emot marken och lutar kroppen framåt, så att maggrepen stödes mot båda armbågarna. Benen skall hållas tillsammans i luften. Samtidigt skall man ropa "Kucku".
3. Sjömannens ed. Man binder två långa linor mellan två träd så, att linorna korsar varandra. Det gäller nu att från det ena trädet gå på linorna över till det andra trädet. Man går på alla fyra, d.v.s. händerna griper tag i varsin lina, likaså står fötterna på var sin lina. Linornas korsningsställe skall hela tiden vara mellan händerna och fötterna.
4. Sparka omkull tändsticksasken. En tändsticksask ställes på marken, varefter man ställer sig på ett ben på tre fots avstånd mellan skospetsen och tändsticksasken. Det gäller nu att med den fria foten sparka omkull tändsticksasken samt dra benet tillbaka utan att förlora balansen el. röra marken m. foten.
5. Gå på lien. En ostruken lie, d.v.s. ovässad, ställes på marken med skaftet lodrätt uppåt. Man håller i det med en el. två händer. Det gäller nu att barfota gå långsamt fot för fot över liens egg från den ena änden till den andra.
6. Stå på hästryggen. Man brukar stå på hästryggen även när hästen springer.
7. Bryta sjömanshandske. Två personer ställer sig mitt emot varandra med högra fotens tåspetsar mot varandra, fattar tag i motståndarens högra hand med tummen om den andres tumme samt fingrarna om tummens bakre del jämte övre delen av handloven. Det gäller nu att i denna ställning, bredbent med fötterna vinkelrätt mot varandra och i samma linje, dra motståndaren ur denna ställning, så att han faller

framåt el. bakåt. Greppet skall hela tiden hållas, och man får bryta armen framåt el. bakåt mot motståndarens ryggsida.

8. Knöla varandra. Två deltagare ställer sig på två stegs avstånd emot varandra. Man står på ett ben (samma ben) och en arm hålles på ryggen. Med den fria handen skall man söka knuffa eller draga ikull sin motståndare.
9. Slå kniv mellan fingrarna. Man lägger vanligtvis vänstra handen på ett bord med fingrarna utspärrade. Med en kniv i högra handen skall man nu slå mellan fingrarna, börjande från yttre sidan av tummen, sedan mellan tummen och pekfingret, därefter på yttre sidan av tummen, mellan pek- och långfingret, åter på yttre sidan av tummen, mellan lång- och ringfingret o.s.v. Då man kommit till lillfingret är leken slut, el. också kan man fortsätta från slutet och slå lika tillbaka.

K. Armhävning och klättring.

10. Gå på händerna på takåsen. Man hänger på raka armar från en takås i en stuga, och det gäller att förflytta sig utmed hela åsen.