



## GUTNISKA IDROTTER

Presentation av gamla gotländska lekar  
och idrotter

## HERRE PA STANGG (HERRE PA STANG)

Två personer sitter mittemot varandra på en vågrät bom ca 1,5 m högt upp (som förr i tiden placerades över ett dyhål). Det gäller att med varsin kudde slå ner varandra från bommen. Den som ramlar i marken eller tappar kudden först har förlorat.

Denna gutniska lek kan också kallas VÄRST' KÄLLINGG PA STANGG (Bästa dam på stång).



## STANGGSTÖRTNINGG (STÅNGSTÖRTNING)

Gutnisk Stångstörtning inleds med att den tävlande bryter upp stången, vikten varierar mellan 16 och 26 kg, beroende på förmåga, till stötposition. Man trycker lilländan med höger hand och lyfter med vänster hand och med hjälp av knäet. (Utgångsställningen för stöt är fattningen om lilländan med båda händerna.) Stången vilar mot axeln och under förflyttning faller man stången framåt och sätter den med en knyck i rörelse framåt, uppåt. Den skall ta mark med storändan och sedan stjälpas över med lilländan framåt. Stången får ramla högst 45 grader från stötriktningen. Längden mäts från utstöts-platsen (linjen) till storändans nedslagspunkt.



## SPARK' BLÄISTRE (SPARKA ÖGLA)

Två personer står på 8-10 meters avstånd ifrån varandra med ett rep (16-20 m långt) runt fötterna. Repet skall vara korslagt och läggs i en ögla runt foten för att få fäste. Det gäller att sparka med fötterna så att motståndaren ramlar omkull. Här gäller det att ha både teknik och "klurighet".





# TÄM' STÄUT (TÄMJA OXE)

Två personer lägger ett ca 10 m långt rep över nacken, framåt över axlarna och bakåt under armarna. Man lägger sig sedan på knä med ändan åt varandra, sedan gäller det att dra framåt och därmed dra motparten med sig. Den vinner som har dragit motståndaren en viss sträcka (ca 3 m). Helst skall det vara ett vattenfyllt dike eller brya emellan så att motståndaren trillar i - då har man nått målet och vunnit.



## SPARK' RÖVKROK (SPARKA BENKROK)

Två personer deltar. Man lägger sig på rygg åt varsitt håll, så att huvudet kommer jämsides med den andres höft och sedan fattar man armkrok. På startkommando sparkar man upp med benet, krockar den andres ben och drar runt motståndaren.



## DRÄG' HANK (DRA HANDKAVLE)

Utrustningen består av en halvmeter lång rundformad käpp ca 3 cm i diameter. Två personer sätter sig mittemot varandra med böjda knäen och med fotsulorna emot varandra. Båda tar tag i pinnen och sedan gäller det att dra motståndaren över ända, eller tills någon släpper taget. Varannan omgång fattar den ena personen ytter- respektive



## GUTNISK FEMKAMP

I den gutniska femkampen, som är en utslagstävling, ingår fem gamla gotländska lekar.

Första gren är **RÄNN' I KÄMP** (löpning) där löpsträckan är mellan 60 och 100 m.

Andra gren är **LÄNGDKAST ME' STAIN** (stenvarpa utan fingertag) och i denna gren gäller det att med hystkast kasta längst, utan att varpan rullar. Halva sträckan som varpan rullar dras av ifrån varpans nedslagsplats.

Tredje gren är **HAUG-STIKEL** (höjdhopp) enligt vanliga regler.

Fjärde gren är **STANGGSTÖRTNINGG** (Stångstörtning), där man använder en ca 20 kg tung stång, som skall stötas så att storänden träffar marken först och lilländan faller framåt. Längden mäts från utstötsplatsen till storändans nedslagsplats. Stången måste ramla framåt i minst 45 grader.

Femte och sista gren är **RYGGKAST**. Nu återstår endast 2 eller 4 personer. 1:an och 2:an, 3:an och 4:an i Stångstörtningen möts då i ryggkast som är avgörande gren. Man står mot varandra och fattar tag runt ryggen på varandra med kopplat livtag. Sedan gäller det att få motståndaren på rygg. Krokben är ej tillåtet. Bäst av tre kast segrar och står som segrare i den Gutniska Femkampen!

*En rekommendation:*

*I den första grenen kan alla vara med, sedan plockar man bort den sämst placerade sjättedelen av deltagarna. Denna regel (den sista sjättedelen slås ut) används efter varje gren.*





# VARPA

Varpa är en idrott som alla kan utöva. Det finns två sorters varpor, stenvarpor och metallvarpor. Metallvarpan består av en aluminiumlegering.

Varpan kan i princip väga hur mycket som helst, men oftast mellan 0,5 - 5,0 kg. Kastbanorna är olika långa beroende på kön, ålder och ev handikapp. Banan markeras med en sticka i var ända av banan. När man kastar varpan gäller det att få rotation på den så att den stannar så nära pinnen som möjligt. Den kastare som kommer närmast pinnen får 1 poäng. Först till 12 vinner kulan (mot-svarande set i tennis t ex). Tävlingen omfattar 1-3 kulor. Den som vinner flest kulor vinner tävlingen, eller kastningen som man även säger. Som nybörjare är det lämpligt att börja med en lätt varpa, på ett avstånd av 10-18 m, vilket är min och max avstånd i varpa.

*Mer ingående varparegler finner ni i en egen folder om varpa.*



## PÄRK SPELET

Bakpark är ett gammalt bollspel. Bollen skall slås med handen eller sparkas med foten, på volley eller efter första studs. Park spelas med en knytnävs stor boll som är gjord av garvat fårskind, vars inre är gjort av hårt nystat ullgarn.

Spelet genomförs på en jämn gräsplan med sju personer i vardera laget. Spelområdet (ca 30 m bred och obegränsad längd) är utmärkt med en flyttbar pinne eller dylikt. Spelet startas med att bollen slås (hugg = serv) in i en ruta 70 x 210 cm där pärkkarlen slår iväg bollen mot utlaget. Spelet går ut på att utlaget ska ta så mycket mark (kas) som möjligt av innelaget. Efter sju "hugg" i rutan byter lagen plats och där ska nu det nya innelaget försvara sin tagna mark. Det nya utlaget har nu sju försök att återta sin förlorade mark. Vid en sådan delomgång ges 10 poäng till vinnande lag. Först till 40 poäng vinner "pärken" (setet). Bäst av 3 "pärkar" vinner matchen.