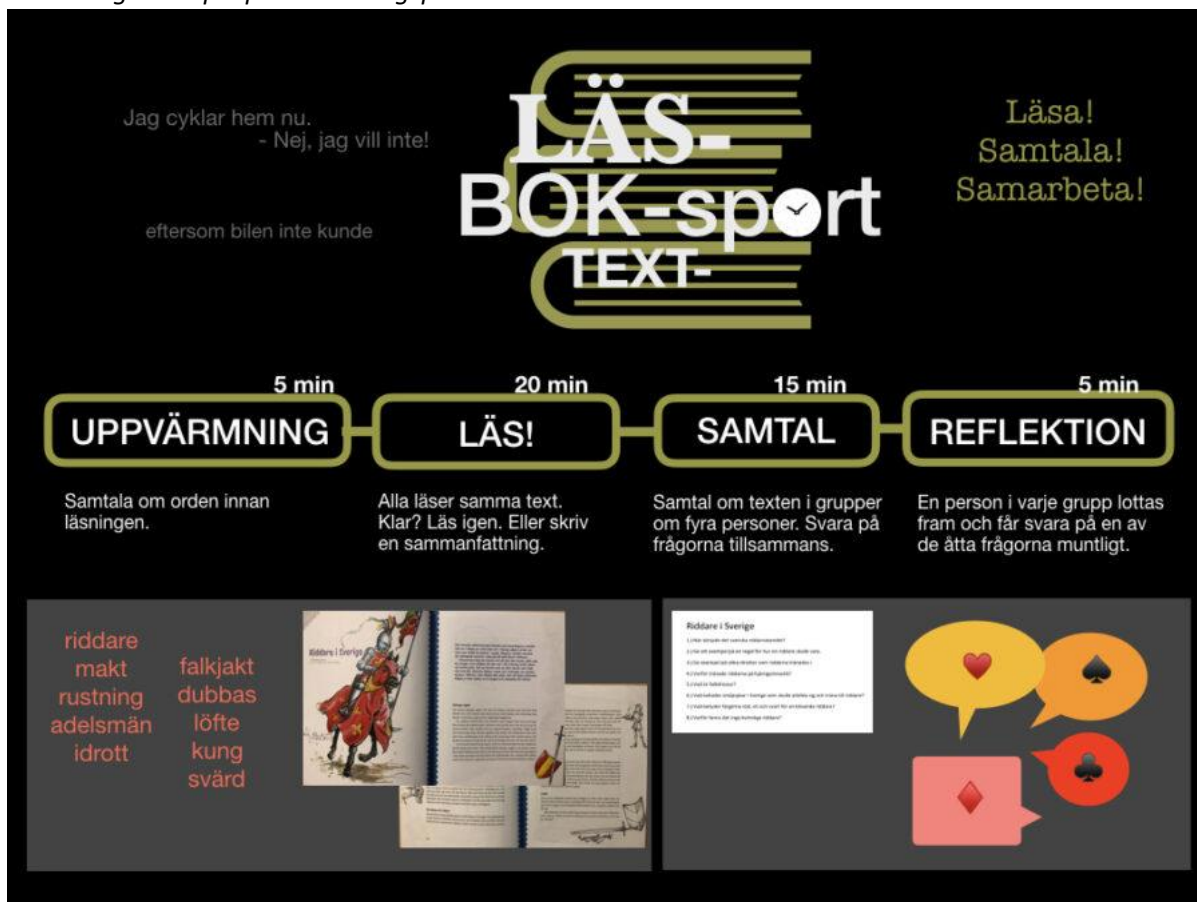


# BOK-sport

Ett övningsexempel på ett träningspass:



## UPPVÄRMNING

10 ord från dagens text, "Riddare i Sverige" skrivs på tavlan. Läs orden högt och svara på eventuella nyfikna frågor. Alla elever skriver de tio orden i sitt skrivhäfte.

## LÄS!

Dela ut dagens text "Riddare i Sverige" till alla elever. Berätta att alla elever har fått samma text och att de ska läsa den under 10 minuter (endast denna test-text, annars 20 minuter). Skriv en sammanfattning av texten i ditt skrivhäfte. Använd alla tio ord.

## SAMTAL


















Under tiden eleverna läser har jag delat ut ett varit spelkort till dem, placerade upp och ned.

När lästiden är slut vänder alla på korten och letar reda på sin grupp. Alla hjärter-kort kommer och hämtar frågor och svarsappar, och lämnar in när arbetet är klart.

Först fyller alla i gruppen i sina namn. Sen läser de i tur och ordning frågorna och skriver svar och hjälps åt att svara, helst utan att titta i texten. Sista frågan kräver kollektiv eftertanke. Svaret står mellan eller bortom raderna. Avslutningsvis fyller var och en i sista fältet – “Jag kommer att tänka på/Jag undrar”.

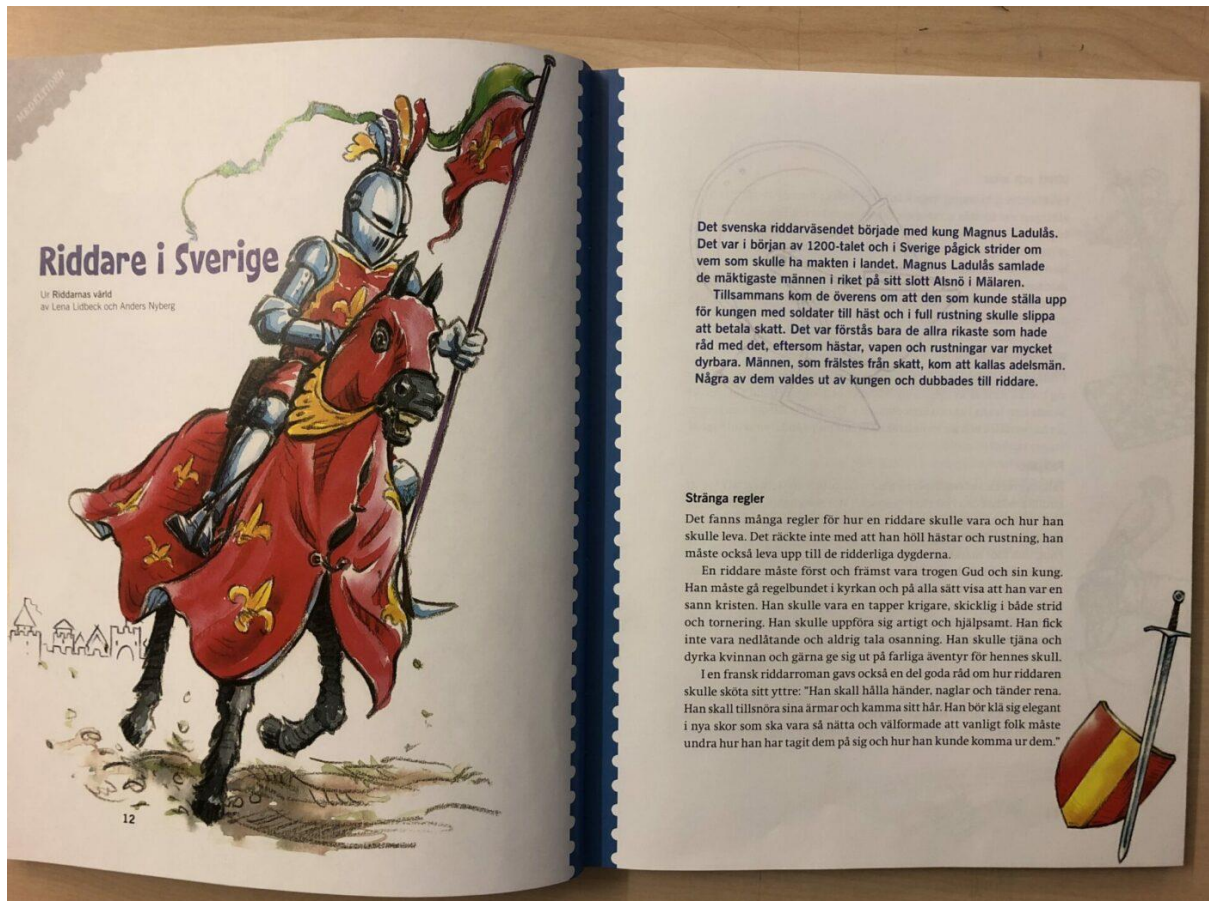
## REFLEKTION

När alla har gått tillbaka till sina platser drar jag ett kort till varje fråga och låter eleverna svara på en av frågorna muntligt. Eventuellt finns det fler svar och tankar som kan lyftas.

				
 Fråga 1:				 Fråga 5:
 Fråga 2:				 Fråga 6:
 Fråga 3:				 Fråga 7:
 Fråga 4:				 Fråga 8:
Jag kommer att tänka på, eller jag undrar.				

# Riddare i Sverige

- 1.) När började det svenska riddarväsendet?
- 2.) Ge ett exempel på en regel för hur en riddare skulle vara.
- 3.) Ge exempel på olika idrotter som riddarna tränades i.
- 4.) Varför tränade riddarna på hjärngymnastik?
- 5.) Vad är falkdressyr?
- 6.) Vad kallades småpojkar i Sverige som skulle utbilda sig och träna till riddare?
- 7.) Vad betyder färgerna röd, vit och svart för en blivande riddare?
- 8.) Varför fanns det inga kvinnliga riddare?





#### Idrott och lekar

I riddarens utbildning ingick träning i olika former av idrott. Allra viktigast var förstås att lära sig rida. Men riddaren fick också lära sig bågskytte, fäktning, löpning, brottning, kast med slägga, bollspel och att hantera olika slags vapen som svärd, spjut, lans och armborst. Han fick lära sig att simma. Simdynorna var tillverkade av uppblåsta skinsäckar. Han fick lära sig att åka skidor och skridskor. Skridskor tillverkades av blankslipade benbitar som fästes under skon. Med hjälp av en pik stakade man sig fram över isarna.



#### Hjängymnastik

I riddarnas träning ingick också gymnastik för hjärnan. Han fick öva sig i olika former av spel, som brädspelet och kortspel. Vid spelbordet kunde han träna list och koncentration. Där gällde det att vara smart, att ha överblick och att kunna räkna ut hur motståndaren skulle agera.



#### Falkjakt

Falkjakt var en av favoritsporterna. Att fånga och dressera en falk för att kunna använda den i jakt krävde mycket stor skicklighet. Falkdressyren gick ut på att tjäma falken så att den lärde sig vissa signaler från sin skötare. Vid jakten släpptes falken fri. Den flög mot himlen, kretsade runt, dök mot marken för att sätta klorna i sitt byte, kanske en hare eller en kanin. Och nu gällde det för falkeneraren, falkjägaren, att med speciella rop locka till sig falken. Med sitt byte skulle den landa på falkenerarens handsklädda, utsträckt hand. Det hela var ett stort skådespel som lockade massor av åskådare. De förundrades när de såg falkenerarens skickliga samspel med den stora rovfågeln.

#### Att dubbas till riddare

Det krävdes en lång utbildning för att bli riddare. En pojke i en adelsfamilj kunde skickas hemifrån när han var i sju-årsåldern för att få bo hos en välkänd och respekterad riddare. Under de första åren fick han arbeta

som page. Småsven kallades de i Sverige. Han fick passa upp vid måltider och hjälpa till med alla de vardagliga sysslorna i riddarborgen. Han fick lära sig att rida, fäktas och hantera olika slags vapen. Han måste tidigt öva sig i olika idrotter. Det var viktigt att vara vig och stark för att så småningom kunna bära den tunga rustningen till häst.

I 15-årsåldern kunde den unge pagen utses till sin slottsherres sven eller väpnare. Han fick ansvar för stallens hästar och för att vapen och rustningar hölls i gott skick.

Vid 20 års ålder blev han myndig och kunde dubbas till riddare. I Sverige var det bara kungen som fick dubba riddare. Ofta ägde dubbningen rum i samband med någon stor festlighet vid hovet. Det kunde vara vid ett bröllop, en kröning eller vid ett besök av någon utländsk furste.



#### Röd, vit och svart

Natten före dubbningen skulle den blivande riddaren tillbringa ensam i kyrkan, under vaka och bön. På morgonen skulle han tvätta sig. Han kläddes i vita underkläder, röd rock och svarta skor. De tre färgerna hade en speciell betydelse. Det vita stod för renhet, det röda för riddarens vilja att ge sitt blod för kristendomen och det svarta var ett tecken på att han stod med båda fötterna på jorden. Så fick riddaren klä på sig sin rustning. Han fick sin sköld, sitt svärd och sina sporrar. Han var redo att falla på knä inför kungen.

#### Löftet

Innan han dubbades måste han avlägga ett löfte. Han måste lova att försvara den kristna tron, att kämpa för fred och rätt, att vara kungen och riket trogen och att skydda föräldralösa barn, jungfrur, änkor och fattiga.

Med flatsidan av sitt svärd slog kungen tre lätta slag mot riddarens axel. Han sa: "Först var du en hedning, sen var du en kristen, nu är du en riddare!"

