

HEIMUR
Í HENDI



HÆRRA HRAÐAR STERKAR

LESTRARBÓK

LESTRARRÁÐ!

Kæri nemandi

- Allir námsmenn þurfa að temja sér góðar námsvenjur.
- Hér eru góð ráð sem gætu hjálpað þér við lestur.

Áður en þú byrjar lesturinn

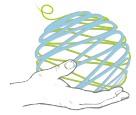
- Skoðaðu bókina vel, einnig myndir og ramma.
- Lestu efnisyfirlit og kaflaheiti.
- Um hvað fjallar bókinn?
- Hvað veist þú um efnið?

Á meðan þú lest

- Finndu aðalatriðin.
- Skrifaðu hjá þér minnispunkta.
- Gott er að gera skýringarmyndir eða hugarkort.
- Spurðu um það sem þú skilur ekki, t.d. orð og orðasambönd.

Eftir lesturinn

- Rifjaðu upp það sem þú last.
- Veltu fyrir þér hvað eru aðalatriði og hvaða atriði skipta minna máli.
- Hugsaðu um það sem þú hefur lært og tengdu við það sem þú vissir áður.
- Reyndu að endursegja textann með eigin orðum.

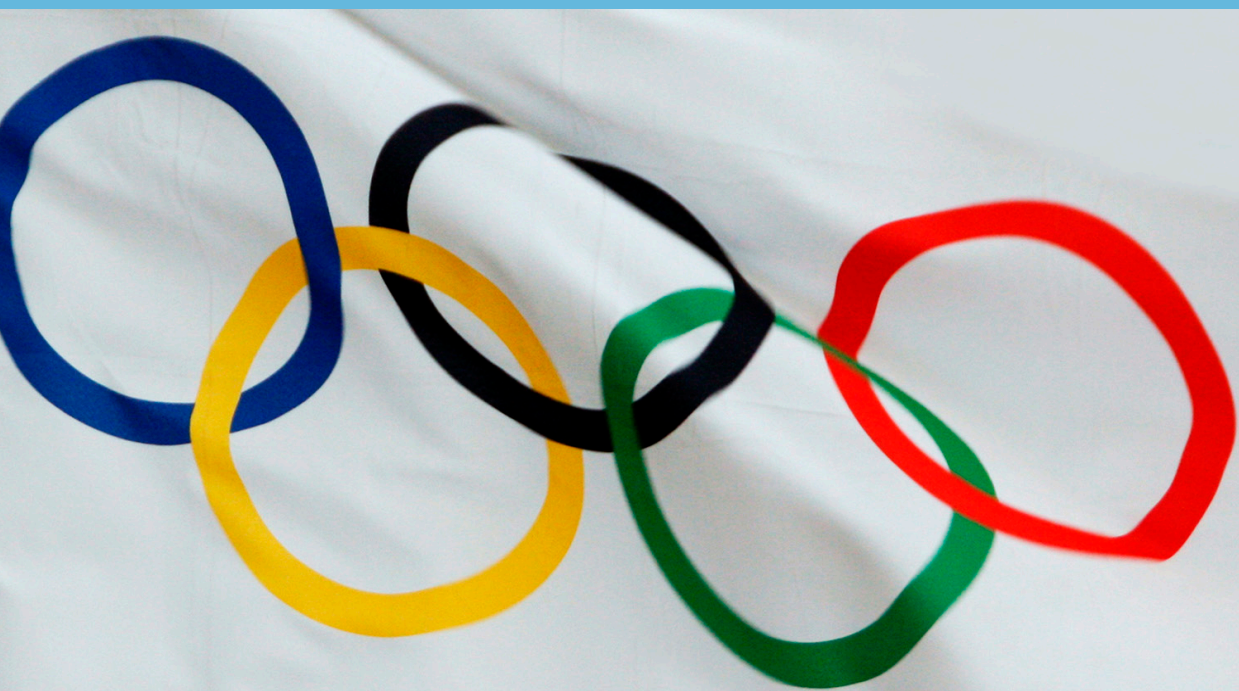


HEIMUR
Í HENDI

HRAÐAR HÆRRA STERKAR

LESTRARBÓK

Helgi Grímsson



MENNTAMÁLASTOFNUN

Efnisyfirlit

CITIUS-ALTIUS-FORTIUS	3
Ólympíuleikarnir til forna	5
Nútíma Ólympíuleikar	9
Vetrarólympíuleikar	11
Ólympíumót fatlaðra	12
Smáþjóðaleikar	13
Ólympíueldurinn	14
Ólympíuhringirnir	15
Einkunnarorðin	15
Ólympísku gildin	16
Setningarhátiðin	17
Hvað er ólympíuíþrótt?	18
Hvernig kemst íþróttafólk á Ólympíuleikana? ...	19
Hetjur leikanna	20
Ólympíuleikar í stríði og friði	21
Íslendingar á Ólympíuleikum	22
Kristín Rós Hákonardóttir	25
Verkefni	27
Orðskýringar	29



Shaun White í loftköstum á snjóbretti.

CITIUS-ALTIUS-FORTIUS

Hann dregur djúpt andann. „Þetta verður að takast“, hugsar hann með sér og rennir sér niður drifhvíta snarbratta brekkuna sem liggur að hálfþípunni. Hann hefur undirbúið sig vel, æft sig af kappi og tekið þátt í mörgum stórmótum til þess að ögra sjálfum sér og læra af öðrum. Aðstæður eru fullkomnar og mannfjöldinn fagnar honum. En það er kalt á toppnum. Það eru margir ungir ákafir brettakappar sem þrá sigurinn en það eru ekki allir sem geta tekið 1260 tvöfaldan McTwist eins og hann. Hann lætur vaða.

Það var að duga eða drepast fyrir bandaríska snjóbrettakappann Shaun White sem hafði sigrað í greininni á síðustu tvennum Ólympíuleikum. Hann hafði þó ekki erindi sem erfiði og varð að láta sér lynda fjórða sætið. Iouri Podladtchikov frá Sviss fagnaði sigri í keppninni í hálfþípu með svokölluðum Yolo snúningi sem hann hefur þróað. Í öðru sæti varð 15 ára Japani, Ayumu Hirano. Í þriðja sæti var Taku Hiraoka einnig frá Japan.

Sagan af snjóbrettakappanum Shaun White felur í sér töfra Ólympíuleikanna.





Vínátta, umburðarlyndi, fjölbreytileiki...



Íþróttamenn viðs vegar að etja kappi við aðra og gera sitt besta, hvattir áfram af áhorfendum. Hver sá sem hefur verið á Ólympíuleikum, hvort heldur sem þátttakandi eða áhorfandi, mun alltaf geyma þennan viðburð í minningunni. Á Ólympíuleikum kemur fólk saman frá öllum heimshornum, með ólíka menningu, tungumál, trúarbrögð, hörundslit en sameinað í því að vilja sigra – eða í það minnsta að gera sitt allra besta til þess.

Ólympíuleikarnir eru mesti viðburður í íþróttiheiminum hvert sinn sem þeir eru haldnir. Ólympíuleikarnir eiga sér langa sögu, umgjörð þeirra er gjarnan stórkostleg og sigrarnir glæstir. En það eru ekki sigrarnir einir sem skipta miklu máli í nútíma Ólympíuleikum. Lögð er áhersla á að íþróttafólk sýni öðrum virðingu, umburðarlyndi og keppi af heiðarleika í samræmi við allar reglur. Þá er lagt kapp á að efla vinskap íþróttamannanna, að þeir kynnist hver öðrum og fagni fjölbreytileikanum. Íþróttafólkið á að keppa að eigin markmiðum en um leið á það að leggja það hart að sér að það komist framur eigin væntingum. Markmiðið er ekki endilega að sigra aðra, heldur að gera sitt ýrasta og upplifa þannig sigur á sjálfum sér.

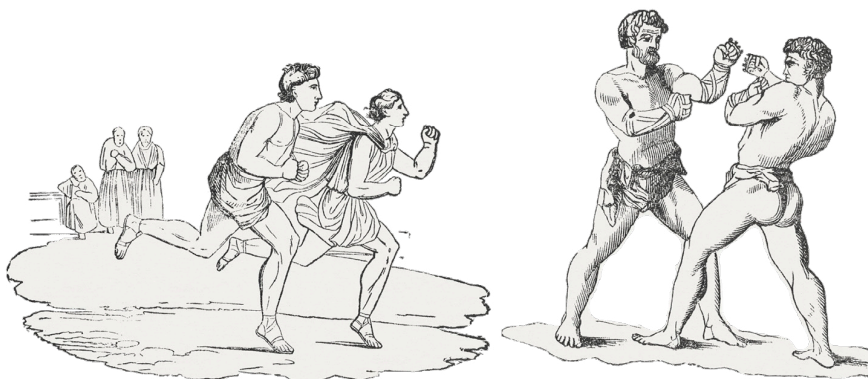


*Grískar leikkonur
tendra eldinn í hinni
fornu Ólympíu
fyrir Vetrarleikana í
Sochi 2014.*

Ólympíuleikarnir til forna

Á fornum tímum skiptist Grikkland í hundruð smárikja þar sem íbúar áttu sér sameiginlegt tungumál og menningu og litu því á sig sem eina þjóð. Íbúar hinna mörgu borgrikja tóku að senda fremstu íþróttagarpa sína til borgarinnar Ólympíu í Elís-héraði á vestanverðum Pelópsskaga á 7. öld f.Kr. og er talið að hinir fyrstu eiginlegu Ólympíuleikar hafi verið haldnir þar árið 776 f.Kr. Voru þeir haldnir fjórða hvert ár allt til ársins 394 e.Kr. þegar þeir voru bannaðir. Þannig náði samfelld saga leikanna um hartnær 1100 ára tímabil. Þeir skipuðu það mikinn sess í þjóðarsálinni að tímatal þeirra tók mið af því.

Þannig var ein Ólympíaða fjögurra ára tímabil sem lauk með Ólympíuleikum. Þessir leikar snerust ekki eingöngu um íþróttakeppnina, þeir voru ekki síður trúarhátíð til heiðurs Seifi, sem var æðsti guðinn í trú Grikkja.





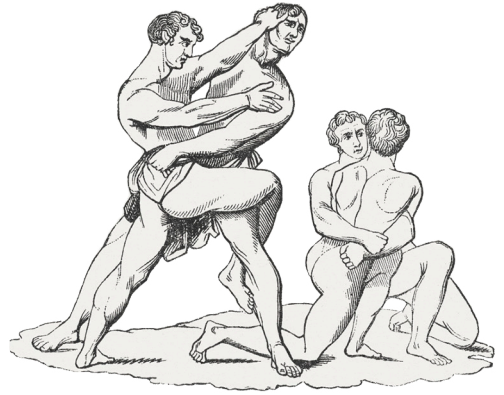
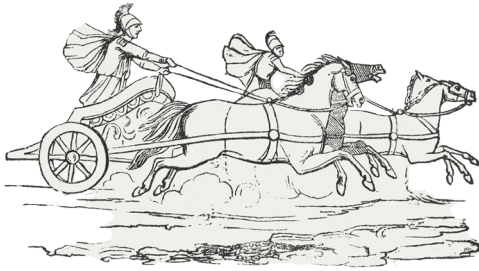
Hinn forni inngangur á Ólympíuleikvanginn.



Ólympíuleikar að fornu fóru fram í júlí og stóðu þeir yfir í eina viku. Ýmsar erjur voru lagðar af meðan á leikunum stóð til þess að keppendur og áhorfendur gætu komist í friði á leikana og þeir færu fram óárettir. Í framhaldi af kappleikjunum sjálfum fór fram helgihald hvers konar og gat það staðið yfir í allt að tvær vikur. Þrátt fyrir að borgrikin grísku væru ekki fjölmenn komu allt að 45 þúsund manns til að fylgjast með og gátu þeir allir verið á sama tíma á Ólympíuleikvanginum. Leikana sótti fólk hvaðanæva að úr Grikklandi, einnig framámenn, og því var kjörið tækifæri til þess að útkljá deilur enda voru oft gerðir þar friðarsamningar. Ljóðskáld og hljóðfæraleikarar fjölmenntu, svo og kaupsýslumenn. Ólympíuleikarnir urðu því allt í senn trúarhátíð, markaður og íþróttaleikar. Leikarnir, sem í upphafi voru einungis héraðsleikar, uxu og urðu að þjóðarleikum og sterku sameiningartákni þessarar miklu þjóðar.



Á hinum fornu Ólympíuleikum var í upphafi aðeins keppt í einni íþrótt, kapphlaupi, á rúmlega 192 metra langri braut. Lengri hlaup bættust síðar við. Um 700 f.Kr. var keppt í glímu og fimmtarþraut (pentaplon) en í henni var keppt í kapphlaupi, langstökki, skífukasti (kringlukasti), spjótkesti og að lokum glímu milli þeirra tveggja keppenda sem stóðu sig best í hinum fjórum greinunum. Einnig var keppt í hnefaleikum og kappakstri á fereykisvagni. Eftir



Því sem umfang leikanna jókst voru byggð í borginni glæsileg íþróttamannvirki, ásamt hofum og bústöðum umsjónarmanna hvers konar.

Aðeins frjálsbornir karlmenn máttu keppa á leikunum. Giftum konum var meinað að horfa á karlana keppa, einungis ungum, ógiftum stúlkum var slíkt heimilt. Fjölmargar sögur eru til af sigurvegum á Ólympíuleikum. Þeir urðu hetjur og nutu ýmissa fríðinda vegna afreka sinna. Elsti skráði sigurvegari á Ólympíuleikum er kokkurinn Kóróbeus frá Elís, sem vann kapphlaupið árið 776 f.Kr. Ósvikin keppnisgleði var ofar öllu á leikunum, mestu skipti að vinna leikana og sýna það og sanna að viðkomandi borgriki stæði fremst á sviði hreysti, kappsemi og líkamsfegurðar. Verðlaunin sjálf voru einungis krans úr hinum helga ólympíuviði. En sigurvegararnir voru hylltir sem hetjur við heimkomuna því íbúarnir vildu státa sig af sem flestum sigurvegum frá Ólympíuleikum. Er það ekki að undra því hjá flestum Forn-Grikkjum var áhersla á hreysti snar þáttur í uppeldi og daglegu lífi.



Lárviðarsveigur.

Aðrir kappleikir voru haldnir í Grikklandi á þessum tíma en Ólympíuleikarnir voru þekktastir þeirra. Aðrir frægir leikar voru kenndir við borgrikið Delfi í Mið-Grikklandi en þar átti að vera miðja alheimsins. Þar var keppt í ýmsum íþróttagreinum til heiðurs Apolon, sem var guð heilbrigðis, hreysti og líkamsfegurðar.



Um 150 f.Kr. misstu Grikkir sjálfstæði sitt til Rómverja og áhugi á Ólympíuleikunum dvínaði. Skylmingar og blóðugir bardagar upp á líf og dauða urðu vinsælli skemmtun en hlaup og fangbrögð nakinna manna. Síðustu Ólympíuleikarnir að fornu voru haldnir árið 393 e.Kr., en eftir það voru þeir bannaðir af rómverska keisaranum Theodosiusi fyrsta. Hann var kristinnar trúar og umbar ekki heiðna viðburði í keisaradæmi sínu.

Rætur grískrar menningar liggja víða

Fyrir um 2500 árum urðu Grikkir brautryðjendur á flestum sviðum vísinda, menningar og stjórnmála. Grikkir mótuðu fyrstu lýðræðissamfélögin, gerðu margar uppgötvanir í læknisfræði, stærðfræði og stjörnuspeki og lögðu grunninn að nútíma heimspeki. Þá reistu þeir byggingar sem áttu sér ekki hliðstæðu og unnu ódauðleg listaverk í mörgum öðrum listgreinum s.s. höggmynda-, ljóð- og leiklist.

Í tímans rás dreifðust Grikkir um ríki Miðjarðarhafs, fluttu með sér menningu og listir og höfðu þannig víða áhrif. Þannig átti stærstur hluti rómverskrar menningar sér grískar rætur.

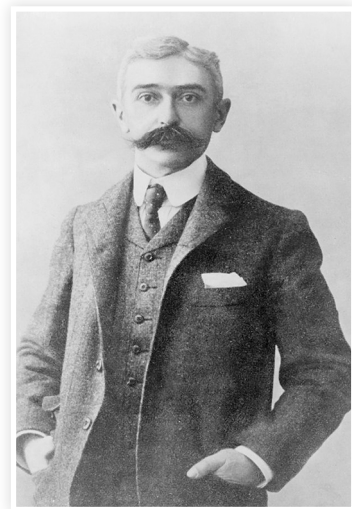


Landakort af Grikklandi hinu forna.

Nútíma Ólympíuleikar

Árið 1887 hóf franskur baróninn Pierre de Coubertin baráttu sína fyrir því að Ólympíuleikarnir yrðu endurvaktir. Hann taldi að íþróttir og íþróttaiðkun væri mikilvæg fyrir ungt fólk. Þá taldi hann einnig að friðarandi forngrísku leikanna ætti fullt erindi í nútímanum. Tíðarandinn var einnig rómantískur og farið var að horfa til hins vestræna menningararfs sem fölginn var í grískum og rómverskum minjum.

Á alþjóðaráðstefnu 1894 var ákveðið að hrinda hugmynd Coubertin í framkvæmd og Alþjóðaólympíunefndin var stofnuð. Fyrstu Ólympíuleikar nútímans voru síðan haldnir í Aþenu 1896 með þátttöku 300 keppenda frá 13 þjóðlöndum. Keppt var í m.a. fjölþraut, hjólríðum, sundi, fimleikum, lyftingum, glímu, skylmingum, skotfimi, tennis og hlaupum.



Pierre de Coubertin.

Charlotte Cooper

Englendingurinn Charlotte Cooper var fyrsta konan til þess að fá gullverðlaun á Ólympíuleikum. Hún keppti í tennis á leikunum í París árið 1900. Hún var í fararbroddi kynsystra sinna á þessum vettvangi og ruddi ásamt öðrum brautina fyrir aðrar afrekskonur í íþróttum. Í tímaritinu *Veru* frá árinu 2000 segir: „Á Parísarleikunum árið 1900 gengu konur í fyrsta sinn til leiks á hinu ólympíska sviði. Þó voru aðeins 11 konur í hópi hinna 1077 keppenda og einskorðaðist þátttaka þeirra við tvær greinar, tennis og golf, en báðar þær greinar voru vinsæl afþreying á meðal hefðarkvenna. Tenniskeppnin fór fram á undan og því var það þar sem fyrsti kvenkyns ólympíumeistarinn leit dagsins ljós.“



Gull, silfur og brons

Sú venja að veita medaljur fyrir fyrsta, annað og þriðja sæti var ekki tekin upp fyrr en árið 1904 í St. Louis, Missouri í Bandaríkjunum. Verðlaunapeningarnir á Vetrarleikunum í Sochi 2014 voru veglegir. Gullmedalían innihélt 525 grömm af silfri og sex grömm af gulli.



Allar götur síðan hafa Ólympíuleikarnir verið haldnir á fjögurra ára fresti að undanskildum stríðsárum fyrri og seinni heimstyrjaldarinnar (1916, 1940 og 1944). Keppnisgreinar á fyrstu leikunum í Aþenu voru einungis 42 og 300 keppendur. Til samanburðar voru keppnisgreinar 302 í London árið 2012 og rúmlega 10.000 þátttakendur frá 204 þjóðum tóku þá þátt í leikunum.

Sumarólympíuleikarnir eru einn stærsti einstaki, alþjóðlegi íþróttaviðburðurinn. Leikarnir færast á milli heimsálfa og borga í hvert sinn sem þeir eru haldnir. Það er eftirsóknarvert að vera gestgjafi leikanna. Borgir þurfa að sækja um að halda leikana og kýs Alþjóðaólympíunefndin á milli umsækjenda.



Ólympíuleikvangurinn í Aþenu árið 1896.

Maráþonhlaup

Á Ólympíuleikum í Aþenu árið 1896 var í fyrsta sinn keppt í maráþoni. Maráþonhlaupið tengist sögu Grikklands. Dareios Persakonungur gerði innrás í Grikkland árið 490 f.Kr. og tók land á Attíkuskaga um 42 km norðaustan Aþenu við völl sem nefndist Maráþon. Aþeningum tókst að sigra ofurefli Persa. Sagan segir að hlauparinn Persippos (eða Evkles) hafi verið sendur um 42 km langa leið frá Maráþon til Aþenu í fullum herklæðum til að tilkynna sigurinn. Þegar hann náði til Aþenu á hann að hafa sagt „Við höfum sigrað!“ og dottið svo niður dauður.



Vetrarólympíuleikar

Á vetrarleikunum er keppt í greinum sem flokkast undir vetrariþróttir og fer keppni fram á snjó eða ís. Fyrstu Vetrarólympíuleikarnir voru haldnir í Chamonix, Frakklandi, sama ár og sumarleikarnir voru haldnir í París, árið 1924. Leikarnir voru ekki haldnir í nafni Ólympíuleikanna heldur kölluðust þeir Alþjóðlega vetrariþróttavikan. En þeir voru vel skipulagðir og Alþjóðaólympíunefndin ákvað 1925 að stofna til Vetrarleika og að þessir leikar í Frakklandi skyldu teljast fyrstu Vetrarólympíuleikarnir. Hafa þeir verið haldnir á fjögurra ára fresti að undanskildum stríðsárum. Undir lok síðustu aldar ákvað Alþjóðaólympíunefndin að láta Vetrar- og Sumarleika hlaupa á tveimur árum.

Fram að leikum í Chamonix hafði verið keppt í listdansi á skautum og íshokki á sumarleikum. Á fyrstu Vetrarólympíuleikunum var keppt í þessum greinum ásamt norrænni tviceppni (skíðastökk og skíðaganga), skíðagöngu, krullu og skautahlaupi. Fjöldi og úrval keppnisgreina hefur smátt og smátt aukist. Þannig hafa m.a. bæst við bobsleðakeppni, svig, brun og snjóbrettakross.



Bobsleðalið úr hitabeltinu

Jamaíka er lítið eyríki í Karabíska hafinu. Íþróttamönnum frá landinu hefur oft gengið vel á Sumarólympíuleikunum. Það vakti töluverða athygli þegar þeir tefldu fram bobsleðaliði á Vetrarólympíuleikunum árið 1988. Saga liðsins varð efniviður hinnar vinsælu kvikmyndar Cool Runnings.



Jón Margeir Sværriðsson vann til gullverðlauna á Ólympíumóti fatlaðra í London 2012.

Í hverju er keppt?

Keppisgreinar á Ólympíumóti fatlaðra eru margar þær sömu og á Ólympíuleikunum. Munurinn er hins vegar sá að keppendum er skipt í hópa eftir tegund og stigi fötlunar.

Ólympíumót fatlaðra

Ólympíumót fatlaðra á rætur sínar að rekja til landskeppni sem haldin var við Stoke Mandeville-spítalann á Englandi árið 1948. Hún var liður í endurhæfingu hermanna sem höfðu hlotið mænuskaða í síðari heimsstyrjöldinni. Hugmyndina átti Ludwig Guttman, taugasérfræðingur. Hann byggði endurhæfingu sína m.a. á íþróttaiðkun því hann áleit að með því að hvetja til afreka í íþróttum gæti hann gefið fötludum mönnum ný markmið að keppa að. Á næstu árum skoraði spítalinn á aðra spítala og klúbba og umrædd landskeppni fór svo fram árið 1948, sama dag og Ólympíuleikarnir voru settir í London.

Fyrsta opinbera Ólympíumót fatlaðra fór fram í Róm 1960, þar sem 400 íþróttamenn kepptu undir fánum 23 þjóðlanda. Fyrsta Vetrarólympíumót fatlaðra var svo haldið árið 1976. Mótið varð í fyrsta sinn hliðstæða Ólympíuleikanna árið 1988 í Seoul í Kóreu. Þá höfðu keppendur sitt eigið þorp og notuðu sömu staði til keppni og á Ólympíuleikunum.





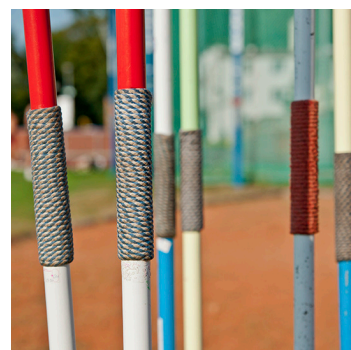
Íris Eva Einarsdóttir í keppni í skotfimi á Smáþjóðaleikunum í Lúxemborg 2013.

Smáþjóðaleikar

Íþróttakeppni smáþjóða Evrópu var haldin í fyrsta skipti árið 1985 í San Marínó. Upphaflega hétu leikarnir Ólympíumót smáþjóða. Þátttökurétt eiga þjóðir sem hafa íbúafjölda undir einni milljón og hafa sjálfstæða Ólympíunefnd. Þessar þjóðir eru: Andorra, Ísland, Kýpur, Liechtenstein, Lúxemborg, Malta, Mónakó og San Marínó. Albaníu var upphaflega boðið að vera með í leikunum þrátt fyrir að íbúatala hennar væri yfir einni milljón. Hún þáði ekki boðið en hinar þjóðirnar hafa verið með allt frá byrjun. Smáþjóðaleikarnir fara fram á tveggja ára fresti í einu af keppnislöndunum. Á leikunum í Liechtenstein árið 2011 tók Svartfjallaland þátt í fyrsta sinn og eru því þátttökuþjóðir orðnar níu talsins. Sextándu leikarnir fóru fram á Íslandi árið 2015.

Leikarnir verða sífellt umfangsmeiri. Er nú svo komið að þátttakendur með fylgdarliði eru um 1300 manns. Íslenskum þátttakendum hefur fjölgað jafnt og þétt. Á leikunum í Lúxemborg árið 2013 voru þeir um 200 en á fyrstu leikunum voru þeir aðeins 25 alls.

Íslensku keppendurnir hafa staðið sig mjög vel á Smáþjóðaleikum og unnið til fjölda verðlauna.



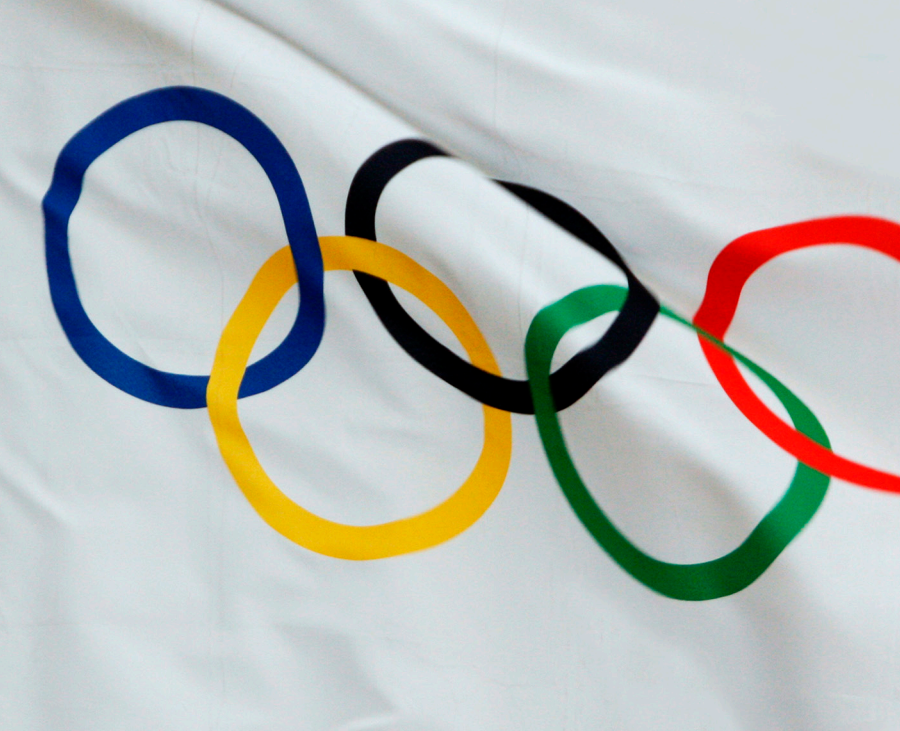


Ólympíueldurinn í Vancouver í Kanada 2010.

Ólympíueldurinn

Ólympíueldurinn er eitt þekktasta tákn Ólympíuleikanna. Margvislegum hefðum er fylgt frá þeirri stundu sem ólympíueldurinn er tendraður. Í minningu uppruna Ólympíuleikanna er eldurinn tendraður með geislum sólar á þeim stað þar sem Ólympíuleikarnir til forna fóru fram, í bænum Ólympíu í Grikklandi, nokkrum mánuðum fyrir opnun leikanna. Loginn er síðan borinn með Ólympíukyndlinum í boðhlaupi til þeirrar borgar sem heldur leikana hverju sinni. Leiðina þarf að velja af kostgæfni því að komast þarf með eldinn yfir höf, fjöll, eyðimerkur og byggð ból án þess að hann slokkni. Hlaupið er með hann stóran hluta leiðarinnar en einnig hefur hann ferðast með flugvélum, bílum, bátum, hestum og með geimfari út í geim. Innkoma eldsins á Ólympíuleikvanginn er einn af hápunktum setningarhátíðarinnar og er því haldið leyndu hver ber eldinn síðasta spölinn. Hann tendrar síðan sjálfan ólympíueldinn sem logar alla leikana. Boðhlaupið og fyrirkomulag tendrunar má rekja til aðdraganda Ólympíuleikanna sem haldnir voru í Berlín árið 1936.





Ólympíufáninn

Ólympíufáninn var hugmynd Coubertin, aðalhvítamanns stofnunar leikanna. Hann kynnti hringina og fánann í júní árið 1914 á löggjafarþingi Ólympíuleikanna í París.

Fyrri heimsstyrjöldin kom í veg fyrir að Ólympíuleikarnir yrðu haldnir í Berlín (Þýskalandi) árið 1916. Það var ekki fyrr en 1920 í Antwerpen (Belgiu) sem fánanum og hringjunum var flaggað fyrst á ólympískum leikvangi.

Ólympíuhringirnir

Ólympíuhringirnir fimm tákna þær heimsálfur sem senda þátttakendur á Ólympíuleikana (Suður- og Norður-Ameríka taldar saman sem ein heimsálfa). Þeir eru fléttaðir saman til að sýna að andi leikanna nær yfir öll landamæri og tengir saman þjóðir. Hvítur grunnurinn stendur einnig fyrir þann frið sem ríkja skal milli þjóða á leikunum. Sameinaðir á þennan hátt tákna litirnir sex (blár, gulur, svartur, grænn, rauður og hvítur) allar þjóðir heims og má finna einhverja af litunum sex í öllum fánum heimsins.

Einkunnarorðin

Einkunnarorð Ólympíuleikanna eru samansett úr þrem latneskum orðum, citius, altius, fortius eða hraðar, hærra, sterkar. Þau urðu einkunnarorð Ólympíuleika nútímans árið 1896, en Pierre de Coubertin hafði fengið þau að láni frá vini sínum sem kenndi íþróttir í smábæ nærri París. Þessi þrjú orð eru hvatning til íþróttamanna um að gera sitt allra besta meðan á leikunum stendur.

Einkunnarorð

Til að skilja einkunnarorðin til hlítar getum við borið þau saman við hina ólympísku játningu:

Það mikilvægasta í lífinu er ekki að sigra, heldur að berjast; það er ekki nauðsynlegt að bera sigur úr bítum, heldur að hafa barist af lífi og sál.

Saman tákna hin ólympísku einkunnarorð og játningin þá hugsjón sem Coubertin trúði á og stuðlaði að: *Það er mikilvægt takmark að gera og gefa sitt allra besta og kappkosta að ná sem allra bestum árangri.*



Handboltalandslið Íslands eftir sigurleik á Ólympíuleikunum í London 2012.



Ólympísku gildin

Coubertin lagði áherslu á að einstaklingurinn þyrfti ekki endilega að bera sigur úr bítum á keppnisvellingum heldur skiptir mestu máli með hvaða viðhorf þátttakandi kemur til leikanna. Þetta endurspeglast í ólympísku gildunum sem eru: Að gera ávallt sitt besta, vináttu og virðing.

Að gera ávallt sitt besta: Það mikilvægasta í lífinu er ekki að sigra, heldur að berjast, ná markmiðum sínum, hvort sem er í keppni eða daglegu lífi.

Vináttu: Íþróttir eru vettvangur til þess að efla samkennd, virðingu og skilning milli manna og þjóða. Ólympíuleikarnir stuðla að því að fólk vinni saman óháð stjórnmálum, efnahag, kynþáttum og trúmálum.

Virðing: Felur í sér sjálfsvirðingu, fyrir eigin líkama sem annarra, reglum, regluverki, íþróttinni sem og umhverfinu. Í íþróttum á að leggja áherslu á sanngirni í leik, baráttu gegn lyfjamisnotkun og allri óíþróttamannslegri hegðun.





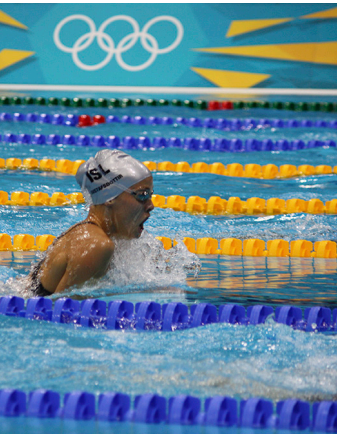
Setningarhátíð Ólympíuleikanna í Sochi í Rússlandi 2014.

Setningarhátíðin

Setningarhátíðin er mikill viðburður. Allir keppendur ganga fylktu liði inn á leikvanginn. Hefð er fyrir því að Grikkland leiði inngönguna. Fulltrúar þess lands sem heldur leikana ganga síðastir inn á leikvanginn. Eftir að þjóðhöfðingi gestgjafanna hefur tilkynnt að leikarnir séu settir er Ólympíuóðurinn leikinn og Ólympíufáninn dreginn að húni. Innkoma eldsins er hápunktur hátíðarinnar og svo er dúfum jafnvel sleppt sem tákni vonar um frið á meðan á hátíðinni stendur. Því næst fer íþróttamaður með Ólympíueiðinn fyrir hönd allra keppenda, sama gera fulltrúar dómara og þjálfara.



Íslenska liðið gengur inn á leikvanginn í setningarathöfn Ólympíuleikanna í Sochi 2014.



Eygló Ósk Gústafsdóttir
á Ólympíuleikunum
í London 2012.



Ragna Björg Ingólfsdóttir
í keppni í einliðaleik í badminton á
Ólympíuleikunum í London 2012.



Hvað er ólympíuíþrótt?

Hinar fornu ólympísku íþróttir koma fram í einhverri mynd á Ólympíuleikum nútímans. Dagskráin hefur hins vegar tekið verulegum breytingum. Kjarni dagskrárinnar samanstendur af um 28 íþróttum. Hverri íþrótt er síðan gjarnan skipt upp í tvær eða fleiri greinar. Líkja má muninum á íþrótt og íþróttagrein við tré. Íþróttin er allt tréð en íþróttagreinin eins og grein á trénu. Alþjóðaólympíunefndin ákveður í hvaða íþróttum og íþróttagreinum er keppt.

Viðkomandi alþjóðasamband sem stjórnar greininni ákveður hins vegar alla nánari útfærslu svo sem reglur, búnað, leikvang og dómgæslu. Íþróttagreinarnar þurfa allar að framfylgja reglum um lyfjanotkun og vera stundaðar víða um heim.

Í sögu Ólympíuleikanna hafa margar íþróttir og greinar þeirra birst og horfið af dagskrá leikanna. Dæmi um það eru krikket, reiptog og kafsund. Nýjar greinar eru til dæmis þríþraut og taekwondo. Sumar íþróttir hafa á ný fengið sess á leikunum eftir að hafa verið felldar út um tíma eins og tennis, bogfimi, rugby, golf og krulla.



Keppendur boðnir velkomnir í Ólympíuþorpið í London 2012.

Hvernig kemst íþróttafólk á Ólympíuleikana?

Til þess að geta keppt á Ólympíuleikunum verður íþróttafólk að hafa náð tilteknum lágmarksárangri í sinni íþrótt. Einnig samþykkir það að virða leikreglur Ólympíuleikanna og þess alþjóðasambands sem greinin heyrir undir. Alþjóðasamböndin skipuleggja úrtökumót eða skilgreina kröfur til þátttakenda. Síðan ber Ólympíunefnd hvers lands ábyrgð á því að skrá íþróttafólk á leikana.

Þegar á leikana er komið búa flestir saman í Ólympíuþorpinu. Fyrir á árum þurfti íþróttafólkið sjálft að finna sér íverustað og útvega sér fæði. Fyrstu tilraunina til að hýsa allt íþróttafólkið saman á einum stað má rekja til Ólympíuleikanna í París árið 1924. Í dag eru þetta stór og mikil þorp með öllu sem til þarf. Þar má finna verslanir, ýmsa afþreyingu og fjölbreytt fæði er á boðstólum með úrvali rétta til að fullnægja smekk íþróttafólks frá fimm heimsálfum. Í fyrstu voru það aðeins karlmenn sem gistu í Ólympíuþorpinu. Það var ekki fyrr en á leikunum í Melbourne árið 1956 sem konur fengu að gista í þorpinu.

Kúrekar í öryggisgæslu

Á Ólympíuleikunum árið 1932 sinntu kúrekar öryggisgæslu og áttu meðal annars að snara óboðna gesti. Ekki fer miklum sögum um hvort að reynt hafi á þessa hæfni í starfi þeirra.





Michael Phelps.



Nadia Comaneci.

Hetjur leikanna

Saga Ólympíuleikanna í nútímanum geymir svo margar hetjusögur; um gríska geitasmalann Spiridon Louis sem vann fyrsta maraþonhlaupið, finnska hlaupagarpinn Paavo Nurmi, sigra Jesse Owens á Berlínarleikunum í valdatíð Hitlers 1936, hollensku stúlkuna fljúgandi, Fanny Blankers-Koen, fimleikadrottninguna Nadiu Comaneci, bandaríska spretthlauparann og langstökkvarann Carl Lewis og á seinni tímum sundmanninn Michael Phelps sem unnið hefur til flestra verðlauna á Ólympíuleikunum (22, þar af átta gull á Ólympíuleikunum í Peking 2008) og er þá margt ótalið. Þó svo að sagan geymi sögur um einstaklinga sem hafa með óvæntum hætti náð góðum árangri má aldrei gleyma því að hver einasti keppandi er hetja sem hefur fært miklar fórnir til þess að ná svo langt í íþrótt sinni.



Jesse Owens og Ólympíuleikarnir 1936

Árið 1936 voru Ólympíuleikarnir haldnir í Berlín í Þýskalandi. Fjörutíu og níu ríki sendu íþróttamenn á leikana sem var metfjöldi. Þetta gerðist þrátt fyrir efasemdir manna í ýmsum löndum um að leikarnir gætu farið fram með sanngjörnum hætti í höfuðborg Hitlers.

Einn fremsti íþróttamaður leikanna var bandaríski blökkumaðurinn Jesse Owens. Hann vann fern gullverðlaun á leikunum í Berlín, sá fyrsti í sögunni sem afrekaði það. Verðlaunin fékk hann fyrir sigra í 100 og 200 metra hlaupi, langstökki og 4X100 metra boðhlaupi. Á leikunum setti hann Ólympíumet og heimsmet í langstökki sem stóð í 25 ár. Þar með afsannaði hann í eitt skipti fyrir öll ranghugmyndir nasista um yfirburði „aríska kynstofnsins“.



Skjöldur til heiðurs ísraelsku íþróttamönnum sem létu lífið í hryðjuverkaárás á Ólympíuleikunum í München 1972.

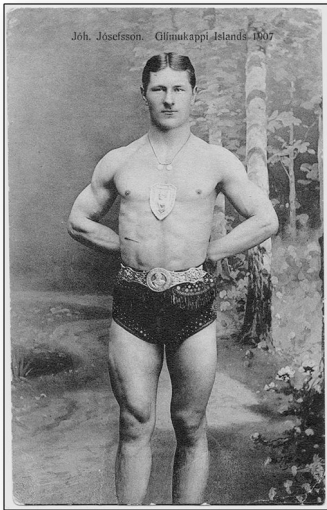
Ólympíuleikar í stríði og friði

Stjórn málaerjur, mannréttindabarátta og stríð tengjast sögu Ólympíuleikanna. Engir leikar voru haldnir árið 1916, 1940 og 1944, á meðan heimsstyrjaldir geisðuðu, og sigruðum löndum var ekki boðin þátttaka á leikunum sem komu í kjölfarið. Margir vildu að leikarnir 1936 í Berlín yrðu sniðgengnir vegna uppgangs og áróðursherferðar nasista og nokkrum sinnum hefur það komið fyrir að lönd sniðgengju leikana til að mótmæla innrásum, öðrum stríðsrekstri og stjórnálagjörningum.

Árið 1972 réðust átta palestínskir hryðjuverkamenn inn í ólympíuþorpið í München í Þýskalandi og drápu tvo ísraelska keppendur. Níu Ísraelsmenn voru teknir í gíslingu og kröfðust Palestínumennirnir þess að 200 fangar í Ísrael yrðu látnir lausir. Ísraelsmennirnir allir, fimm Palestínumenn og lögregluþjónn biðu bana þegar reynt var að bjarga gíslunum.

Margir voru til að mótmæla mannréttindabrotum Kínverja í aðdraganda Ólympíuleikanna í Peking árið 2008 og árið 2014 mótmæltu margir mannréttindabrotum Rússa gagnvart samkynhneigðum.

Þó svo að einn af hornsteinum Ólympíuleikanna sé að stuðla að friði meðal manna og þjóða hafa leikarnir því oft verið litaðir átökum.



Jóhannes Jósefsson.

Íslendingar á Ólympíuleikum

Þátttaka Íslendinga á Ólympíuleikunum er um margt merkileg. Á Ólympíuleikunum 1908 keppti Jóhannes Jósefsson á Borg í grísk-rómverskri glímu með góðum árangri en undir dönskum fána.

Einnig tefldi Ísland fram sýningarflokki í íslenskri glímu enda var áhugi fyrir að vinna íslensku glímunni sess sem keppnisgrein. Á leikunum í Stokkhólmi 1912 voru Íslendingar enn með sýningarflokk auk keppnismanna í grísk-rómverskri glímu. Þeir höfðu fengið samþykki fyrir því að ganga inn á leikvanginn undir eigin nafni á eftir herrabjódinni Dönum.

Fyrirlíði Dana ákvað á síðustu stundu að hafna þessu fyrirkomulagi og Íslendingar ákváðu þá að ganga ekki inn á leikvanginn. Árið 1920 tók einn Íslendingur þátt en keppti fyrir Danmörk þar sem hann stundaði nám.

Íslendingar bera gjarnan höfuðið hátt og hafa ríkar væntingar til árangurs þeirra sem keppa undir íslenskum fána. Við megum vera minnug þess að við erum örþjóð og íbúar landsins færri en margra miðlungsstórra borga á meginlandi Evrópu. En kappsfull erum við og gerum okkar besta. Íslendingar hafa unnið til fjölmargra verðlauna bæði á Ólympíumóti fatlaðra og á Smáþjóðaleikunum. Fjórum sinnum hafa Íslendingar staðið á verðlaunapalli á Sumarólympíuleikum.



Íslensk glímukeppni árið 1985.

Þátttaka Íslendinga

Ísland tók ekki þátt í Ólympíuleikum 1924, 1928 og 1932 vegna slæms efnahagsástands hér heima fyrir. Allar götur frá árinu 1936 hafa Íslendingar tekið þátt í öllum leikum nema Vetrarleikunum í Sapporo í Japan 1972.



Fálkarnir

Á Ólympíuleikunum í Antwerpen í Belgíu árið 1920 var í fyrsta skipti keppt í íshokki á Ólympíuleikum. Fyrstu ólympíumeistarar heimsins í íshokki urðu Kanadamenn. Fyrir hönd Kanada lék lið FÁLKANNA frá Winnipeg, en liðið var þá Kanadameistari í íshokki. Í liðinu voru

allir leikmenn að einum undanskildum synir Íslenskra innflytjenda og báru Íslensk nöfn. Það má því segja að við Íslendingar eigum okkar þátt í því að Kanada vann það frækna afrek að verða fyrstu Ólympíumeistarar heimsins í íshokki.

Vilhjálmur Einarsson – 1956

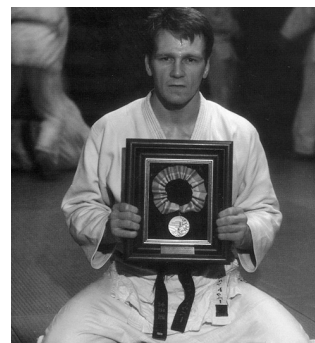
Vilhjálmur Einarsson (1934) er einn okkar frægasti íþróttagarpur. Hann iðkaði allar greinar frjálstra íþróttá á æskulóðum sínum á Austfjörðum. Hann fluttist til Reykjavíkur og byrjaði að æfa með Íþróttafélagi Reykjavíkur, ÍR. Það kom talsvert á óvart þegar hann náði ólympíulágmarkinu í þristökki en þessi árangur tryggði honum þátttökurétt á Ólympíuleikunum í Melbourne 1956. Þar varð Vilhjálmur heimsfrægur fyrir að setja ólympíumet í þristökki og stökkva 16,26 m. Þessi árangur tryggði honum silfurverðlaun.



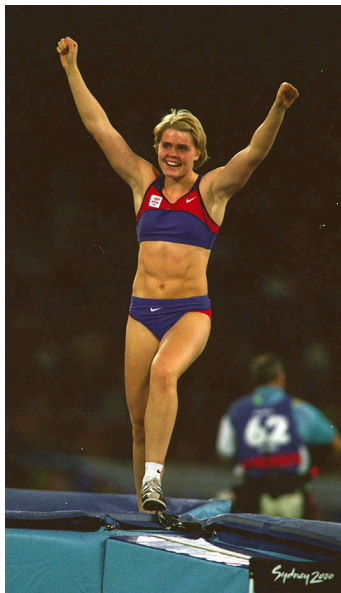
Vilhjálmur Einarsson.

Bjarni Friðriksson – 1984

Bjarni Ásgeir Friðriksson (1956) er þekktasti júdómaður þjóðarinnar. Bjarni keppti á fernum Ólympíuleikum. Á leikunum 1984 keppti Bjarni í -95 kg flokki. Hann keppti við Danann Carsten Jensen sem hann sigraði á ippon (fullnaðarsigur). Í næstu umferð sigraði Bjarni Bandaríkjamanninn Leo White. Í undanúrslitum mætti hann Douglas Vieira frá Brasilíu sem hann tapaði fyrir. Í glímunni um bronsið mætti hann Ítalanum Yuri Fazi sem hann sigraði með glæsilegu kasti og armlás í kjölfarið.



Bjarni Friðriksson.



Vala Flosadóttir eftir bronsstökkjó.

Vala Flosadóttir – 2000

Vala Flosadóttir (1978) er fædd og uppalin á Bíldudal. Á unglingsárum sínum flutti hún til Svíþjóðar þar sem hún stundaði stangarstökk og þaðan bárust fréttir um þennan afrekstáning sem væri öðrum fremri í þessari nýlegu keppnisgrein í kvennaflokki. Meðal hennar helstu afreka má nefna að á árunum 1995–1997 setti hún fimm heimsmet unglinga. Árið 1998 setti hún tvisvar sinnum heimsmet í stangarstökki og hún setti einnig fimm unglingaheimsmet á árunum 1995–1997. Vala varð Evrópumeistari 22 ára og yngri árið 1999 og fullorðinna innanhúss árið 1996 en það var í fyrsta sinn sem keppt var í stangarstökki kvenna á stórmóti. Bestum árangri náði Vala á Ólympíuleikunum í Sydney árið 2000, þá tryggði hún sér bronsverðlaun með 4,50 m stökki, þá 22 ára gömul. Vala var kosin íþróttamaður ársins árið 2000.



Íslenska handboltalandsliðið á Ólympíuleikunum í Peking 2008.

A-landslið karla í handknattleik – 2008

A-landslið karla hlaut silfurverðlaun á Ólympíuleikunum í Peking árið 2008 og var þessi árangur sá besti sem náðst hefur í hópíþrótt í íslensku íþróttasögu. Úrslitaleikurinn var gegn Frökkum. Þar mættu Íslendingar ofjörlum sínum og endaði leikurinn 28–23 Frökkum í vil sem urðu þar með Ólympíumeistarar en við hlutum silfrið. Í kjölfarið varð til orðatiltækið: Gott silfur – gulli betra!



2001 setti Kristín Rós Hákonardóttir heimsmet í sundi fatlaðra.

Kristín Rós Hákonardóttir

Sundkonan Kristín Rós Hákonardóttir er fædd árið 1973. Hún hóf ung að árum að æfa sund með Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík og á ferli sínum keppti hún á fimm heimsmeistaramótum og fimm ólympíumótum. Kristín Rós setti samtals sextíu heimsmet og níu ólympíumótsmet. Hún var kjörin íþróttamaður ársins hjá Íþróttasambandi fatlaðra tólf ár í röð, fyrst árið 1995 og síðast árið 2006. Þá var hún sjöundi íþróttamaðurinn sem var tilnefndur í Heiðurshöll ÍSÍ. Kristín Rós vakti athygli bæði hér á landi og erlendis fyrir einstakan íþróttuferil sinn. Árið 2004 hlaut hún viðurkenningu frá Eurosport fyrir framúrskarandi árangur. Hún var fyrsti íslenski íþróttamaðurinn sem fékk þessa viðurkenningu sem og fyrsti íþróttamaðurinn úr röðum fatlaðra í heiminum. Kristín Rós lýsir þátttöku sinni á ólympíumótinu þannig:

Undirbúningur fyrir Ólympíumót fatlaðra var fjögurra ára markviss vinna. Undirbúningurinn stóð lengi yfir og hvert lítið mót var nýtt vel. Ég setti mér lítil markmið í einu. Á litlu mótunum fyrir leikana voru sett ákveðin markmið og tímar sem ég átti að synda á og yfirleitt tókst það. Svo var um að gera að hvíla vel fyrir Ólympíumótið og markmið mitt var að sjálfsögðu að ná sem bestum árangri. Ég hafði frábæra þjálfara til að komast í gegnum þetta allt saman og koma mér í það allra besta form. Eins og við íþróttamennirnir segjum þá skiptir öllu máli að „að toppa á réttum tíma“.



Það var alveg ótrúleg upplifun og yndislegt að ganga inn á leikvanginn á opunarhátíðinni og mér fannst ég vera svo lítil í öllum þessum fjölda. Á keppnisdegi byrjaði ég á því að fara í morgunmat um hálf sjö og vera svo mætt í sundlaugina um klukkustund síðar. Undanrásir byrjuðu svo um kl. 9 og voru til hádegis. Hádegismatur var síðan í þorpinu og að honum loknum hvíldartími. Úrslit voru síðan síðdegis. Að þeim loknum var haldið aftur í þorpið og borðað og síðan farið að sofa fyrir klukkan 22. Þetta gerði ég daglega alla þá daga sem ég keppti. Ég keppti alltaf í fimm til sex greinum: Fjórundi, bringusundi, baksundi og skriðsundi, bæði í styttri og lengri greinum.

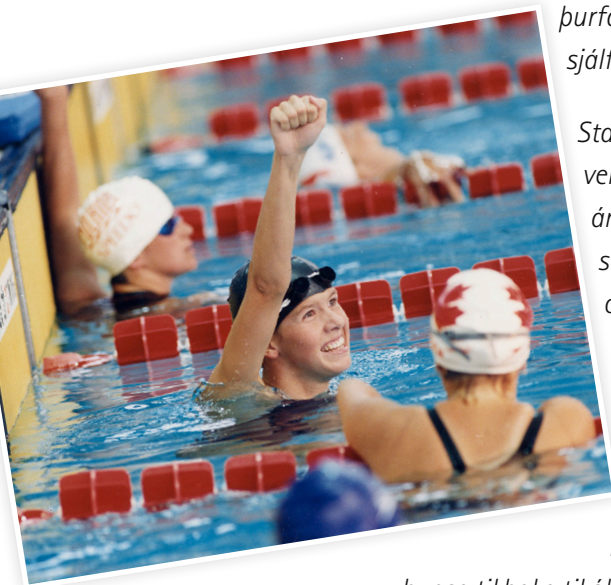
Þá daga sem ekki var keppt, skoðaði ég ólympíuþorpið eða fékk dag með fjölskyldu minni og þá skoðuðum við borgina og áttum góðan tíma saman. Fjölskyldan mín fylgdi mér á fjögur af fimm ólympíumótum en fyrir mig var það ómetanlegur stuðningur. Ólympíuþorpið er eins og lítið samfélag. Litlar verslanir til að kaupa minjagrip, matsalur sem rúmar mörg þúsund manns í einu, þvottaaðstaða, sjúkráþjálfarar og nuddarar fyrir þá sem

þurfa, glæsileg svefnaðstaða og allt til alls. Og að sjálfsgöðu voru allir vinir.

Stærsta stundin var þegar ég steig upp á verðlaunapallinn eftir að hafa náð þessum árangri, var alveg í sæluvímu. Og að heyra svo íslenska þjóðsönginn, það var algjörlega ógleymanlegt.

Þátttaka mín á ólympíumótum kenndi mér hvað lífið getur verið ótrúlegt og öðruvísi en maður hefur ímyndað sér. Ég hugsaði með mér hvað tilveran væri góð ef öllum gæti komið vel saman. En efst í huga mér þegar ég

hugsa til baka til ólympíumótanna er hvað þetta var yndislegur tími og ég er þakklát fyrir að hafa fengið að taka þátt í þeim. Á ólympíumótum geta allar þjóðir komið saman í sátt og friði.



Verkefni

1. Skrifðu upp 5–10 orð í heftinu sem þú skilur ekki. Finndu þýðingu þeirra í orðabók eða orðskýringum.
2. Skrifðu upp tvær setningar í heftinu sem þú skilur ekki alveg. Fáðu hjálp til að finna merkingu þeirra.
3. Veldu þrjá texta sem eru í ramma. Skrifðu eina setningu sem lýsir aðalatriðum textans. Spurnarorð eins og: hver, hvað, hvar, hvenær og af hverju gætu hjálpað þér við finna það sem skiptir máli.

4. Skrifðu stutta endursögn um aðalatriði textans þar sem fjallað er um:

- Ólympíuleika til forna
- Smáþjóðaleika
- Kristínu Rós Hákonardóttur

Þú getur notað spurnarorðin hér að ofan til að hjálpa þér við gerð endursagnarinnar.

5. Settu orðtakið „það var að duga eða drepast“ í nýja setningu sem á við þig eða einhvern úr fjölskyldu þinni.
6. Semdu stutta frásögn þar sem setningin: „að etja kappi“, kemur fyrir.
7. Aflaðu þér upplýsinga á netinu um brettakústirnar „1260 double McTwist“ og „Yolo“ (best að tengja það við nafn brettakappans Iouri Podladtchikov eða IPod eins og hann er kallaður).
8. Veldu þér einn af grísku guðunum sem nefndir eru í bókinni, aflaðu þér upplýsinga um hann og semdu stutta sögu þar sem hann kemur í stutta heimsókn til Íslands. Hvað myndi hann gera? Hvernig heldur þú að honum litist á Ísland?



Íslenska keppnisliðið gengur inn á leikvanginn á Smáþjóðaleikunum í Lúxemborg 2013.



9. Aflaðu þér upplýsinga um eða taktu viðtal við einhvern Íslending sem hefur tekið þátt í Ólympíuleikum, Ólympíumóti fatlaðra eða Smáþjóðaleikum.
10. Veldu þér einn af eftirfarandi íþróttaköppum og fjallaðu um afrek hans á Ólympíuleikum: Carl Lewis, Birgit Schmidt-Fischer, Emil Zatopek, Cathy Freeman, Major Dhyan Chand, Larisa Latynina, Michael Phelps, Jenny Thompson, Mark Spitz, Nadia Comaneci, Usain Bolt, Fanny Blankers-Koen, Muhammad Ali, Lyubov Yegorova og Jesse Owens.
11. Taktu ímyndað viðtal við bobsleðaliðið frá Jamaíku í kjölfar þátttöku þeirra á Vetrarólympíuleikumunum 1988, hvernig datt þeim þetta í hug, hvernig æfðu þeir sig?
12. Fjallaðu um eina keppnisgrein á Ólympíuleikum sem almennt er ekki stunduð á Íslandi.
13. Hvernig fer keppni fram í íþróttagreinunum krullu og dýfingum?
14. Semdu reglur fyrir knattspyrnuvöll skólans þar sem ólympísku gildin og einkunnarorðin eru leiðarljós.
15. Þekkir þú dæmi um óíþróttamannslega hegðun? Nefndu dæmi sem þú hefur orðið vitni að.
16. Hvaða íþróttagreinar er verið að stunda á teiknuðu myndunum á blaðsíðum 5, 7 og 8?
17. Finndu á korti tíu borgir/lönd sem hýst hafa Ólympíuleikana. Hefur þú komið til einhverra þessara borga/landa, hverra þá?
18. Finndu á korti Ólympíu í Elís-héraði á vestanverðum Pelópsskaga á Grikklandi.
19. Veldu eina ljósmynd í bókinni og láttu taka af þér ljósmynd þar sem þú líkir eftir líkamsstillingu íþróttamannsins.
20. Nefndu 5–10 atriði sem þú hefur lært við lestur þessa heftis.

Orðskýringar

3 **Hálfþípa:** Sérstök keppnisbraut fyrir snjóbretti.

En það er kalt á toppnum: einmanalegt að vera fremstur.

Hafði þó ekki erindi sem erfiði: náði ekki ætluðum árangri.

Að láta sér lynda: að líka við, sætta sig við.

4 **Etja kappi:** keppa.

Fagna fjölbreytileikanum: að vera ánægður með fjölbreytni.

5 **Fornir tímar:** áður fyrr, fyrir mörgum öldum.

Borgriki: borg sem er sérstakt (sjálfstætt) ríki.

6 **Erjur voru lagðar af:** deilur hættu.

Óáreittur: ótruflaður, öruggur.

Hvaðanæva að: úr öllum áttum.

Framámenn: menn sem mikið ber á, forystumenn.

Kaupskýslumenn: menn sem vinna við verslun og viðskipti.

Sameiningartákn: eitthvað sem tengir saman.

7 **Fereykisvagn:** vagn sem dreginn er af fjórum hestum.

Umfang ... jókst: stærri, urðu stærri í sniðum.

Hof: guðshús, einkum heiðinna manna.

Frjálsborinn: fæddur frjáls.

Meinað: bannað.

Kappsemi: ákafi, áhugi, eldmóður.

Ólympíuviður: greinar af trjám sem uxu á Ólymposfjalli.

Hylltir sem hetjur: fagnað.

Státa sig af: hrósa sér af, monta sig.

Það er ekki að undra: eitthvað kemur ekki á óvart.

Snar þáttur: mikilvægt atriði.



Erla Ásgeirsdóttir (t.v.) og Helga María Vilhjálmisdóttir (t.h.) kepptu í alpagreinum á Ólympiuleikunum í Sochi árið 2014.

8 Misstu Grikkir sjálfstæði sitt: Rómverjar réðu í Grikklandi.

Dvínað: minnkað.

Fangbrögð: glíma.

Umbar: þoldi, lét sér lynda, lét sér vel líka, lét viðgangast.

Heiðna viðburði: atburði sem tengdust fornum trúarbrögðum, öðrum en kristni.

Keisaradæmi: þau ríki sem hann var keisari yfir.

Brautryðjendur: frumherjar, forkólfar.

Lýðræðissamfélögin: þjóðir og samfélög sem aðhyllast lýðræði.

Eiga sér ekki hliðstæðu: ekkert sem er líkt.

9 Tíðarandi: almenn eða ríkjandi viðhorf á tilteknu tímaskeiði sögunnar.

Vestrænn menningararfur: siðir og venjur sem ríktu í Evrópu.

Hrinda í framkvæmd: koma í framkvæmd.

Fjölþraut: keppt í kapphlaupi, langstökki, skífukasti, spjótkesti og glímu.

10 Allar götur síðan: alltaf síðan, alla tíð, allt fram á þennan dag.

Við ofurefli að etja: eitthvað sem einhver ræður ekki við, hitta ofjarl sinn.

11 Undanskilinn: ekki talinn með.

Hlaupa á einhverju: eru til skiptis.

Krulla: íþrótt stunduð á ís með sóp og steinum.

Snjóbrettakross: keppendur renna sér saman í braut á snjóbretti, sá sem er fyrstur niður brautina vinnur.

Efniviður: efni til einhvers, inntak; umtalsefni, viðfangsefni.

12 Eiga rætur sínar að rekja: vera kominn af, eiga upphaf sitt í.

Hvetja til afreka: örva til dáða, til að vinna afreksverk.

13 Þátttökuréttur: réttur til að vera með.



14 **Kostgæfni:** vandvirkni.

Byggð ból: býli, aðsetur manna (í þéttbýli eða dreifbýli).

15 **Hvatamaður:** ötull stuðningsmaður.

Einkunnarorð: kjörorð.

16 **Bera sigur úr bítum:** vinna, sigra.

Gildi: verðleiki, virði.

17 **Ganga fylktu liði:** ganga í röð.

Dreginn að húni: hún er efsti hlutinn á fánastöng þegar fáni er dreginn að húni er hann dreginn að toppi stangarinnar.

19 **Íverustað:** bústað.

Fullnægja smekk: hafa eitthvað við hæfi.

20 **Fært miklar fórnir:** gefið mikið af sér, lagt í sölurnar.

21 **Sniðgengnir:** hunsaðir, hafnað að taka þátt í þeim.

Uppgangur: vöxtur.

Áróðursherferð: umtal eða skrif til að fá menn til að taka afstöðu með eða móti einhverju.

Stjórnmalagjörningum: verk sem unnin eru í pólitískum tilgangi.

Hornsteinn: upphaflega undirstöðusteinn undir horni byggingar.

22 **Tefldi Ísland fram:** Ísland sendi.

Vinna íslensku glímunnar sess: að glíman fái að vera með.

Herraþjóð: Á þessum tíma voru Íslendingar hluti af danska konungsveldinu og Danir því okkar herraþjóð.

Hafna fyrirkomulagi: vilja ekki.

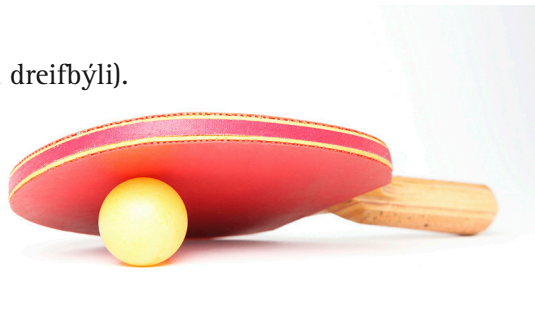
Bera gjarnan höfuðið hátt: vera stoltur.

Ríkar væntingar: miklar vonir.

23 **Kast og armlás:** hugtök yfir glímubrögð í júdói.

24 **Afrekstáning:** unglingur sem vinnur afrek.

Ofjarl: sá sem er öðrum meiri.



HRADAR HÆRRA STERKAR

ISBN 978-9979-0-2294-7

© 2015 Helgi Grímsson

Rétthafar ljósmynda:

Kápan: Guðmundur Jakobsson (Gummi Kobba)

Bls. 3 e Ervin Monn/Shutterstock.com

Bls. 4 e Soloviova Liudmyla/Shutterstock.com

Bls. 5 e Nordicphotos/Getty Images

Bls. 6 e Shutterstock/kostasgr

Bls. 8 n www.greeka.com

Bls. 11 e PhotoStock10/Shutterstock.com

Bls. 11 n Iurii Osadchi/Shutterstock.com

Bls. 12 e Hrafnhildur Heiða Gunnlaugsdóttir

Bls. 14 n Paolo Bona/Shutterstock.com

Bls. 16 m Diego Barbieri/Shutterstock.com

Bls. 17 e Kvanta/Shutterstock.com

Bls. 18 m Herbert Kratky/Shutterstock.com

Bls. 20 e.t.v. Mitch Gunn/Shutterstock.com

Bls. 23 e The Estate of Konrad Johannesson

Bls. 24 e MBL/Sverrir

Bls. 25 e MBL/Sigurður Jökull

Bls. 26 n Anna Karólína Vilhjálmisdóttir

iStock: 5 n, 7 e, 8 e

Nordicphotos/ Getty Images: 5 e, 19 e, 20 m, 20 n

Shutterstock: 1, 3 n, 4 n, 7n, 12 n, 13 n, 15, 16 n, 19 n, 26 e, 28, 29 e, 30, 31

Úr myndasafni ÍSÍ: 13 e, 16 e, 17 n, 18 e, 18 n, 22 e, 23 e, 23 m, 24 m, 24 n, 27, 29 n

Wikimedia Commons: 6 t.v, 9 , 10, 14 e, 21, 22 n

Ritstjórn: Ellen Klara Eyjólfsdóttir og Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Málfarsyfirllestur: Ingólfur Steinsson

Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Prentvinnsla: Prentsmiðjan Oddi ehf. – umhverfisvottuð prentsmiðja

Bestu þakkir fá þeir sem lásu yfir handrit og veittu góð ráð við vinnslu efnisins:

Jóhanna Lára Eyjólfsdóttir og Þuríður Ágústsdóttir, grunnskólakennarar.

Andri Stefánsson, Liney Rut Halldórsdóttir, Ragnhildur Skúladóttir, Þórarinn Alvar Þórarinnsson og Örvar Ólafsson starfsmenn ÍSÍ

1. útgáfa 2015

Menntamálastofnun

Kópavogi

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar og útgefenda.

TIL NEMENDA

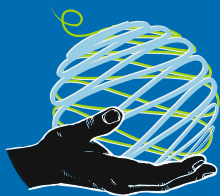
Þessi bók er eign skólans og þú hefur hana að láni. Bækur eru dýrar og því mikilvægt að farið sé vel með þær. Gættu þess vel að skrifa ekki í þessa bók.



**Gættu þess vel að skrifa ekki í þessa bók.
Svaraðu öllum skriflegum verkefnum í vinnubók**

Skóli		Bók nr.		
		Tekin í notkun		
Nemandi/bekkur	Útlán: (dags.)	Ástand	Skil: (dags.)	Ástand

- 1) Nafn nemanda skal greinilega skrifað í línurnar hér að ofan.
- 2) Ástandi bókar við útlán og skil skal lýst þannig:
N: ný bók, G: gott, S: sæmilegt, L: lélegt.



HEIMUR
Í HENDI

HRAÐAR HÆRRA STERKAR

Hraðar – hærra – sterkar er í flokki lestrarhefta sem taka mið af áhugamálum og hugðarefnum nemenda á mið- og unglíngastigi grunnskóla. Heftið fjallar um sögu Ólympíuleikanna að fornu og nýju; sumarleika, vetrarleika, Smáþjóðaleika og Ólympíumót fatlaðra. Þá er fjallað sérstaklega um þátttöku Íslendinga á Ólympíuleikum og ýmsa athyglisverða fróðleiksmola sem tengjast þessum stærsta íþróttaviðburði veraldar. Aftast eru orðskýringar og fjölbreytt verkefni.

Höfundur bókarinnar er Helgi Grímsson skólastjóri. Hann hefur langa reynslu af gerð námsbóka og kennslu í grunnskóla.



MENNTAMÁLASTOFNUN
40620

ISBN-13: 978-9979-0-2294-7



9 789979 022947