

Tema: «Å jeg vet en seter»

Besøke en seter

Mål: Elevene bør få innføring i grunnprinsippene for ressursgrunnlag og seterdrift som høstingskultur. Introdusere oppgaver som barna tok del i på setra, hesjing, matlaging, barneleker, sang og fortellinger. Alle setrer har historier knytta til hulder og underjordiske hvis man «graver» litt.

Sted: Sundsetra/ Gutulisetra/ Setertunet på Ebus



Innledning:

Vi lærer sangen «Å jeg vet en seter»

Vi finner Gutulisetra på kartet. Hvordan kommer vi oss dit?

Vi lærer om Gutulisetra/ Gutulia Nasjonalpark (Powerpoint)

Oppgaver (teori):

- Hvordan var livet på setra?
- Hvilke gårder hadde seter der?
- Hvorfor dro de langt av gårde med kuene til en seter om sommeren?
- Hvilke dyr var det på setra?
- Hva slags produkter lagde de på setra?
- Kunne du tenkt deg å arbeide på en seter? Er det noe du synes høres fint ut, og er det noe du tenker kan ha vært slitsomt eller vanskelig med seterlivet? (lange arbeidsdager uten innlagt vann og strøm)

Diverse praktiske oppgaver:

- Hesjing av høy
- Lage setermat
- Leke gamle leker
- Matauk
- Lokking/ laling på dyra

Setermat:

- Lage rømmegrøt
- Koke sik
- Bake stomp
- Koke båbærsaft
- Lage trollkrem

Gamle leker:

- Kaste på stikka
- Vippe pinne
- Kaste med hesteko
- Kilkast

Matauk:

- Garnfiske
- Bærplukking
- Jakt/ fangst

Lokking/ laling:

- Kulokk
- Laling

Fortellinger:

- Hulderfortellinger (a`Tore)
- «Bjørndansen»

Å hesje høy



Definisjon: «**Å hesje**» betyr å legge gras på **hesja**. Etter at graset er tørt kalles det **høy**. **Hesje** med streng settes opp ved at en lager en rett linje med hull i bakken ved hjelp av spett, og så setter staur i hullene.

- Målet med oppgaven er å få kunnskap om produksjon av tørrhøy i gamle dager. Hva er høy og hvordan produsere kvalitetshøy? Delta i prosessen fra gras til tørrhøy. Forskjell på høyproduksjon i 1980 til 2022.
- Lære å bruke ljàen som redskap, ljàslått og praktisk oppsetting, samt henging på hesjer. (Bli kjent med vekster i enga og litt om biologisk mangfold)

Program

Mandag:

19.00- 20.30: Vi lærer sangen «Å jeg vet en seter». Slått og hesjing i «gamle dager».

Tirsdag:

10.00-10.30 : Morgensamling v /elva (veranda`n). Gjennomgang av redskap og utstyr som brukes i slåttonn. Starte med å forberede en hesje. Bli kjent med «staur, spett og hesjetråd». Vise stempling av hull, oppsett av staur og pålegging av tråd.

10.30-13.00 : Fottur m/hest til Sundsetra (setervegen). Slå et jordstykke. Fylle en høyvogn med gras. Bli kjent med ljàen som redskap, praktisk slått.

13.00-13.45 : Lunsj ute ved bålplassen v/Morten eller v/ Gard`n. Spørsmål og samtale om slått.

14.00-16.00 : Kjøring med hest og høyvogn tilbake til Fjellheimen. Kort innføring om oppsett og henging av hesj, og om sammenhengen mellom slått, beiting og biologisk mangfold. Gjøre ferdig hesje m/gras. Oppsummering og kort evaluering av dagen.

Å lage setermat



- Målet med oppgaven er å få kunnskap om Gutulisetra, seterliv og setermat i gamle dager.
- Lære om garnfiske og tilberede fisk
- Lære å lage setermat (rømmegrøt og fisk)

Program

Onsdag

09.30-10.00 : Orientering om dagen. Vi finner Gutulisetra på kartet. Hvordan kommer vi oss dit? Vi lærer om Gutulisetra/ Gutulia Nasjonalpark (Powerpoint)

10.30-11.00 : Tur til Gutulisetra/ Ta opp garn

13.00-14.00 : Lunsj ved setra- medbrakt niste. Orientering om Gutulisetra. Bl.a. om setring, biologisk mangfold og verdifulle kulturlandskap Gjengroing. (Orientering v/ Ole Vangen eller Else Risbakken). Kuløkk og laling på setra.

Oppgaver:

- Hvordan var livet på setra?
- Hvilke gårder hadde seter der?
- Hvorfor dro de langt av gårde med kuene til en seter om sommeren?
- Hvilke dyr var det på setra?
- Hva slags produkter lagde de på setra?
- Kunne du tenkt deg å arbeide på en seter? Er det noe du synes høres fint ut, og er det noe du tenker kan ha vært slitsomt eller vanskelig med seterlivet? (lange arbeidsdager uten innlagt vann og strøm)
- Gruppearbeid: Matlaging- setermat. Tilberedning av fisk.

16.00- 18.00 : Middag i Gutulia. Setermat- rømmegrøt og fisk. Oppsummering og kort evaluering av dagen.

Kulokk og laling på setra



Kulokk:

- Kulokk er sang eller rop som man lokker på buskap med.
- En lokk bygger gjerne på faste melodiformer med lokkerop tilpasset de ulike dyreartene (kulokk, geitelokk, sauelokk), der dyrenes navn gjentas.
- Lokken blir brukt til å kalle til seg buskapen til kveldsstellet på setra.
- Den er en av våre eldste musikalske former og har levd helt fram til våre dager.
- Lokken mistet sin opprinnelige funksjon, da det ble slutt på seterbruk og gjeting i skog og mark.



Laling:

- Laling er en blanding av roping og sang, og er nært beslektet med kulokk.
- Det er en sangteknikk som tradisjonelt ble brukt på setra.
- Stemmen brukes i en høy og sterk tone der formålet er å kommunisere over lange avstander. En form for signalsang, et rop for å gi seg til kjenne over lang avstand, særlig brukt på fjellet.
- Laling er i slekt med jodling i Sveits og Østerrike.
- Laling er betegnelsen på sangen som det var vanlig at seterbudeiene sto på vollen og sang til hverandre.
- Laling blir regnet til setertradisjonen

Å lære gamle leker



- Hvorfor: For å utvikle motorikken og å gjøre en aktivitet som kan skape glede for hele gruppen. I tillegg er dette en fin turaktivitet
- Bidrar til følgende **mål**: å få kunnskap om hvilke leker barn/voksne lekte på setra i gamle dager
Utvikle sanser, motorikk og koordinasjonsevne
Utfordre seg selv fysisk og psykisk i aktivitet med andre
- Leke gamle leker

Program

Torsdag

- 10.00-10.30 : Orientering om dagen.
10.30-11.00 : Tur til Engerdalsætra (Ebus`s seterområde)
11.00-13.00 : Orientering om seterområdet. Stompbaking i setra. Leke gamle leker
13.00-13.45 : Lunsj på seterområdet- stomp.
13.45-15.00 : Leke gamle leker: Kaste på stikka, Vippe pinne, Hesteskokasting, Kilkast

(Oppgave: Grilling/gropstekt lam om vær og forhold tillater det)

- 16.30- : Middag på Fjellheimen . Sosialt samvær utover kvelden.

Kaste på stikka



Dette trenger dere:

- En haug med énkrøner eller femøringer
- Du trenger 3-5 mynter per elev
- Egnet uteområde med jevnt underlag som hardtråkket grus, asfalt eller annet.
- Pinne eller stein til mål

Slik gjør dere:

Sett en pinne i bakken eller finn en stor stein. Det er dette som er stikka, eller målet. Det går også an å kaste mot en vegg eller strek.

Tegn en strek et stykke unna - i passe kasteavstand for dine elever. Det kan være lurt å dele klassen i flere grupper dersom dere er mange og lage flere mål.

Be hver elev komme hente fem kroner før de stiller opp i rekke bak kastestreken. Hver elev kaster en krone mot målet etter tur. Den som havner nærmest, trenger ikke å kaste mer. De andre fortsetter å kaste til de ikke har flere penger igjen.

Den som til slutt ligger nærmest målet, vinner.

Nå kan dere enten fordele pengene likt på alle spillerne og begynne på ny, eller prøve ut den gamle måten å fordele gevinsten på:

Vinneren tar alle pengene i hendene sine og rister dem. Han velger så om han vil ha kron eller mynt før han kaster pengene utover. Valgte han kron, får han alle myntene som landet med kron-siden opp, og motsatt hvis han valgte mynt. Deretter er det den som kastet nest nærmest stikka, som får velge kron eller mynt og kaste resten av pengene utover. Slik fortsetter det til alle pengene er fordelt.

Vippe pinne



Dette trenger dere: 1 lien pinne (støttestikka), 1 lengre kjepp (langstikka) og et hull i bakken (gryta)

Slik gjør dere:

- Elevene deler seg inn i et utelag og et innelag. Innelaget stiller seg i en rekke bak et hull i bakken - gryta.
- En liten pinne, støttestikka, legges over gryta og førstemann på innelaget skal prøve på å vippe denne så langt som mulig ved hjelp av en lengre kjepp: langstikka.
- Greier utelaget å få tak i støttestikka før den når bakken, får den 20 poeng og bytter plass med innelaget.
- Før de endrer plass, prøver utelaget å kaste støttestikka mot gryta fra der den ble tatt. Klarer de å treffe langstikka som er lagt over gryta, får utelaget 5 ekstra poeng.
- Dersom utelaget ikke greier å gripe støttestikka i lufta, skal de forsøke å treffe langstikka som legges på gryta.
- Utelaget kaster støttestikka fra stedet den landet. Treff gir 5 poeng.
- Lagene bytter kun plass når utelaget greier å ta støttestikka før den når bakken.
- Det laget som har mest poeng når leken avsluttes, vinner og går triumferende hjem.

Hesteskasting



Dette trenger dere: 1 pinne som kastemål 5 stk. hesteko 1 poengpinne med inndeling av poeng (se tabell) eller en vanlig meterstokk

Slik gjør dere:

- Deltakere: én eller flere grupper, eventuelt enkeltvis i gruppen
- Oppstilling: Kastemålpinnen plasseres 10 meter fra stedet hvor det skal kastes fra.
- Konkurransen: Hver spiller/ gruppe har totalt 10 kast. Det er om å få hestekoene så nært som mulig på målpinnen, helst kontakt med pinnen, da dette gir 20 poeng.
- Poengene regnes så ut etter hvor nært hestekoene er målpinnen ved bruk av poengpinne/meterstokk.
- Den spiller/ gruppe som oppnår høyeste poengsum sammenlagt vinner. Nest høyeste poengsum gir andreplass osv.
- Ved kun en deltakende gruppe kan konkurransen gå individuelt mellom spillerne. Kan også spilles som cup.

Poengtabell:

0 til 2 cm	12 poeng
2 til 4 cm	11 poeng
4 til 7 cm	10 poeng
7 til 10 cm	9 poeng
10 til 13 cm	8 poeng
13 til 17 cm	7 poeng
17 til 21 cm	6 poeng
21 til 26 cm	5 poeng
26 til 31 cm	4 poeng
31 til 37 cm	3 poeng
37 til 43 cm	2 poeng
43 til 50 cm	1 poeng

Poengene regnes ut etter hvor nært målpinnen er hestekoene.

Kilkast



Regler for kilkasting:

- Spillet går ut på å komme først til 24 poeng. Oppnås mer enn 24 poeng, går en tilbake til 15 poeng. Dette kalles å «brenne».
- Kasteredskaperen skal være en stein av passe størrelse, fortrinnsvis litt avlang.
- Kasting om startplassering. Dette kalles «skoing». Deltakerne tar hver sin kil («lus» og «hjørnekiler») og kaster i rekkefølge på et på forhånd oppsatt merke. Den som kommer nærmest, starter som nummer 1. Rekkefølgen for de øvrige deltakerne bestemmes av plasseringen under «skoingen».
- Poengberegning:

Konge	12 poeng
Dame	6 poeng
Hjørnekil	3 poeng
Lus	1 poeng
- Disse poengene gjelder når en får ned bare en kil på ett kast. Faller flere kiler på samme kast, regnes det kun ett poeng for hver kil. Treffes kongen slik at den går helt ut av kilgården, får en 24 poeng og har vunnet omgangen. Hvis en del av kongen ligger inne i gården, betraktes den som «ute» hvis den kan rulles ut uten å berøre andre kiler.
- Når alle har kastet, får de deltakerne som har fått poeng et såkalt «bak-kast». Dette skjer fra det punktet der vedkommendes stein ligger. Ligger den så nær at en ved å ta et skritt fram og stå på en fot, rekker fram til kongen og knakker den i hodet, får en stå hvor en vil under bak-kastet. Under bak-kastet teller alle kiler 1 poeng.
- Det kan kastes både enkeltvis og lagvis. De samme regler gjelder.

Sangtekst: «Å, jeg vet en seter»

Å jeg vet en seter med så mange gjeter
Noen har en bjelle når de går i fjelle'
Gjetene de springer, bjellene de klinger
Singe-linge-linge-linge, lang-lang-lang

Horn i toppen, ragget på kroppen
Blakke og svarte og hvite og grå
Lang i kjaken, skjegg under haken
Listig og lystig og lett på tå

Alle springer løse, skynder seg av fjøse
Geitebukken fore, oppigjennom går'e
Killingene leker, alle sammen breker
Mæ-æ-æ-æ-æ-æ-æ-æ-æ-æ-æ

Vilter vinden tuter om tinden
Sneen den skinner på høyeste topp
Men i hellet nedover fjellet
Vokser de vakreste blomster opp

Hei da, hvor de skjener over stokk og stener
Over mos og grener, gjennom lyng og ener
Bekken oppi heien synger hele veien
Klonke-lonke-lonke-lonke-lonk-lonk-lonk

Tunge, trette, go'e og mette
Kommer de hjem når det lir i mot kveld
Hele flokken stanser ved tråkken
Sola har gjemt seg bak høye fjell

Og så kommer Anne, melker oppi spanne'
Nå må de stå stille, ellers kan hun spille
Siden ut på kvelden strør hun salt på hellen
Sikke-sikke-sikke-sikke-sikk-sikk-sikk

Alle tripper, napper og nipper
Hopper og stanser og stanger på snei
Nikker, nyser, står litt og fryser
Går inn i fjøset og varmer seg

