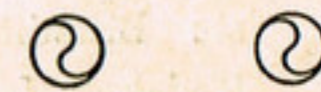


RÅD OCH ANVISNINGAR

RÖRANDE

TRÄNING

DRAGKAMP



OLYMPISKA SPELENS KOMMITTÉ FÖR DRAGKAMP:

HAMNGATAN 1 A, STOCKHOLM.

Rikstel.: 1000. Allm. Tel.: 900.

Postadress: OLYMPISKA SPELEN, STOCKHOLM.

Telegramadress: OLYMPIADEN, STOCKHOLM.

KOMMITTÉN FÖR DRAGKAMP:

- Ordförande:* Kapten G. GÖSTA DRAKE, Grefmagnigatan 18, Stockholm, (Rikst. 94 56, Allm. Tel. 166 96).
- Vice ordförande:* Löjtnant ERNST KILLANDER, Sibyllegatan 77, Stockholm, (Rikst. Ö, 4 50, Allm. Tel. Ö. 45 50).
- Sekreterare:* Herr KRISTIAN HELLSTRÖM, Olympiska Spelen, Stockholm.
- Öfriga medlemmar:* Sergeant A. ALMQVIST, Löjtnant ANDERS DAEVEL, Regementsintendent NILS DJURBERG, Löjtnant BIRGER EKSTRÖM, Inspektionskonstapel ALFRED FÄLDT, Förste Brandlöjtnant C. GYLLENHAMMAR, Redaktör J. AF KLERCKER, Öfverkonstapel G. H. LINDMARK, Sergeant A. HJ. WOLLGARTH.

P. M.

FÖR

TRÄNING I DRAGKAMP.

Hälarna nästan tillsammans, tårna uppåt, *således endast klackarna i marken* med kroppens framsida vänd mot motståndaren, benen raka, kroppen nästan rak med ungefär 45° vinkel mot marken, armarna något böjda och händerna med fattning intill hvarandra. Bröstit bör hållas fritt och axlarna följaktligen något tillbakadragna.

Ställningar och fattning.

Fotfästet i marken bibehålles. Händerna flyttas hastigt framåt (ej för långt) samtidigt som knä- och höftleder lindrigt böjas, så att öfverlifvet kommer något framåt. Dragningen verkställes därefter med »knyck» genom att hastigt räta ut hela kroppen, föra öfverlifvet bakåt och draga armarna åt sig. Linan får ej lyftas, utan dragningen måste ske i dennas förlängning bakåt. Händerna flyttas i två hastiga tempo: den främre handen först, sedan den andra intill (ej förbi) och omedelbart därefter dragningen, så att knyckarna komma tätt på hvarandra. »Ankaret», den man, som står sist i laget, bör draga med linan öfver endera axeln. Äfven han bibehåller sitt fotfäste och förflyttar linan öfver axeln för hvarje knyck.

Dragsätt och förberedande öfningar.

Inöfning af ställningar och dragsätt kan lämpligen ske på följande sätt: 70—100 kg. tyngd (ökas så småningom) fastgöres i ena ändan af ett rep; den andra ändan drages genom ett block, fastgjordt i taket, samt genom ett annat block en half meter från marken och i denna ända

af repet fastgöres dragkampslinan. Man ställer sig 10 à 15 meter ifrån och på ofvan angifvet sätt drages tyngden till taket. Tyngden bör ökas i förhållande till träningens fortskridande.

Af stor vikt är, att såväl de förberedande öfningarna som äfven lagets samöfning, i all synnerhet då man kommit till den period, då träningen försiggår ute, bedrifvas på ett sådant sätt, att förmågan att uteslutande med klackarna åstadkomma fotfäste på hård mark i hög grad uppdrifves. Detta är en af hufvudsakerna i dragkampstekniken.

Lagets sammansättning.

Vid sammansättning af dragkampslag bör man söka få långa och tunga karlar, som dock äfven äro smidiga och gymnastiserade. Smidighet och uthållighet spela stor roll. Om man har flera man att välja på för lagets slutliga sammansättning, kan man taga ut de bästa genom anställande af följande prof. Hastighets- och styrkeprof: genom att på kortast möjliga tid medelst ofvan nämnda anordning draga lämplig tyngd (t. ex. 90 kg.) till taket. Uthållighetsprof: genom att hålla lämplig tyngd (t. ex. 130 à 140 kg.), sedan den först med andras hjälp lyfts omkring 1,5 m. från marken, så lång tid som möjligt, innan den faller ned.

»Kaptenens» åligganden.

Den man, som står främst, benämnes lagets »Kapten». *Det är af synnerligen stor vikt, att han besitter förmåga att framkalla lystring, samtidighet och energi.* Kraftig och eggande röst är således nödvändig. Dessutom måste han hafva sinne för dragningen, vara liflig, vaken och energisk men på samma gång lugn och beräknande, så att han ej i förtid »pumpar ut» sig utan har kraft och energi kvar att sätta in i det afgörande ögonblicket.

»Lagmännens» åligganden.

Skarp lystring och sträng disciplin äro nödvändiga. Uppmärksamheten skall vara riktad på kaptenen. Denne kommenderar Hej! (icke Åh-hej!) i den takt, som ofvan angifvits, och hvarje man måste hafva sin kropp så i

hand, att han absolut samtidigt kan vara med i den taktmässiga dragningen. Då man kommit in i takten, kunna alla »heja» och fortsätta därmed, så länge man får linan åt sig. Blir motståndet så stort, att man ej får linan åt sig någon bit för hvarje knyck, kommenderar kaptenen »Ligg!», hvarvid man intager ställning med ettdera benet under kroppen och det andra med stadigt fotfäste framåt. Linan hålles lågt med stark spänning. Motståndarens knyckar endast pareras med en gungning bakåt. Man bör ej förblifva i denna ställning alltför länge, utan då motståndaren gjort några knyckar, är det bäst att sätta i gång på nytt innan han åter hunnit lägga sig i försvarsställning. Kaptenen bör använda sig af något öfverenskommet lystringsord, innan han börjar sitt »hej». Då det motsatta laget är så starkt, att det drager linan åt sig, måste man försöka stanna den, innan man börjar den taktmässiga dragningen. (Mot slutet af en hård dragning kan den ofta afgöras genom att bibehålla taget med händerna och gå på klackarna baklänges.)

Dragkamp torde vara en af de allra hårdaste idrotter, som förekomma. Det är därför nödvändigt att i början taga träningen mycket försiktigt, så att de tränande ej blifva öfveransträngda och afskräckas från att fortsätta. Då man vid början af en träningsperiod ställer två lag emot hvarandra, bör tiden begränsas till t. ex. en minut för hvarje dragning. Tre korta dragningar med fem minuters mellanrum skola dock göras vid hvarje träningstillfälle, och tiden för dragningarna så småningom ökas. Då träningen pågått någon tid, t. ex. en månad, bör sista träningen i hvarje vecka göras så hård, att en verklig ansträngning framkallas för att stärka energi och uthållighet.

Tre dagar i veckan äro fullt tillräckliga för samträning. Den enskilda träningen däremot bör bedrifvas

Stegring af träningen.

Enskild träning.

dagligen och bestå i särskilda öfningar för stärkande af händer och underarmar samt ben- och magmusklerna, t. ex. hållande i linan med kroppen i 45° vinkel mot marken, tåhäfning och knäböjning, sträckliggande benlyftning och bålresning. Dagliga promenader med korta raska steg äro mycket välgörande för att sätta de tränande i god kondition.

Plats för träningsarbetet.

Under vintern är det fördelaktigt att bedrifva träningsarbetet inomhus. Ett ridhus är i så fall mycket lämpligt. Där sådant ej är tillgängligt, kan möjligen en foderskulle eller någon dylik lokal med tillräckligt utrymme med fördel användas. Förekommer trögolf eller golf af sådan beskaffenhet, att fotfäste ej kan ernås, måste sådant på ett eller annat sätt åstadkommas, t. ex. genom anbringande af tvärribbor. Dessa konstruerade fotfästen få dock ej vara större än att de utgöra fäste *endast för klackarna*. Af stor vikt är, att samöfningen försiggår på mark af samma beskaffenhet som den, på hvilken en blifvande täflan kan komma att hållas. Därför bör, så snart väderleken det tillåter, träningen försiggå ute.

Massage m. m.

Lätt massage, knådning och »rullning» af handleder och underarmar omedelbart efter hvarje dragning verkar mycket välgörande, hvilket de tränande själfva kunna hjälpa hvarandra med. Språngmarsch i mycket lugn takt efter hvarje träningstillfälle är lämplig för reglering af hjärtverksamheten, men bör till en början pågå endast 4 à 5 minuter med någon stegring sedermera. Språngmarschen bör utföras så, att man tager emot kroppstyngden på fotbladet men trampar ned på hälen i steget för att ej anstränga vadmusklerna för mycket.

Ordningsregler.

Vid träningsarbetet är det lämpligt att vänja de tränande vid en viss ordning vid träningens utförande. På kommandoordet: Uppställning!; karlarna intaga plats vid den utlagda linan sicksack, hvarvid lämpliga inbör-

des afstånd erhållas genom att taga hvarandra i händerna med sträckta armar. Linan kvarliggert på marken.

»Fatta linan!»; linan endast lyftes från marken.

»Färdiga!»; man intager ställning med kroppen jämförelsevis upprätt och afvaktar med spänd uppmärksamhet startkommandot »Kör!», då kroppen kastas hastigt bakåt och dragningen börjar. Ankaret bör dock redan på kommandoordet »Färdiga» intaga utgångsställning

RÅD OCH ANVISNINGAR

FÖR

ENSKILD TRÄNING I DRAGKAMP.

Inledning. För uppnående af ett godt resultat i dragkamp är det nödvändigt, att ett noggrant och systematiskt träningsarbete af den enskilde individen bedrivnes, hvarvid följande medel med fördel torde kunna användas.

För uppöfvande och befästande af riktiga dragställningar Dragning af tyngder med lina i block (se P.M. för träning i »Dragkamp»). Omsorgsfull inöfning af drag- och hvilställningar. (Obs! Hälarbete.)

För att öka styrka och uthållighet. Genom systematiskt stegrade ansträngningar under den enskilda träningen uppdrifves styrka och uthållighet. Detta torde bäst åstadkommas genom dragning af för individen största möjliga tyngd en eller två gånger vid hvarje träningstillfälle samt dragning af mindre tyngd upprepade gånger i följd för åstadkommande af ett ihärdigare muskelarbete (tills man blir trött). Tyngden bör afpassas efter det stadium, hvarpå den tränande befinner sig.

Kan anordning med lina och block ej åstadkommas, kan denna i viss mån ersättas på följande sätt: en bit dragkampslina fastgöres vid något föremål i draghöjd och med stöd af denna intages dragställning och öfvas de rörelser, som förekomma vid dragkamp. (Sega kraftiga rörelser, tills man blir trött.)

För att stärka händer, handleder etc. Händer, handleder etc., hvilka frestas hårdast under dragkamp, behöfva ägnas en särskildt omsorgsfull träning. För detta ändamål kunna med stor fördel

Sandows pantenterade ijdergreppshantlar användas. Rörelserna göras långsamt och med stor energi (ej hastiga knyckar).

Saknas hantlar, kan detta arbete ersättas med hvad ofvan i fjärde stycket föreskrifvits.

Genom stark ansträngning blifva musklerna hårda och tröga samt förlora i uthållighet. Denna olägenhet afhjälpes genom massage eller i brist därpå genom hand-, arm-, fot- och bengymnastik. Enkla gymnastiska rörelser i öfrigt för armar, bål och ben äro nödvändiga för ernående af den smidighet, som är nödvändig. Gymnastiken bör utföras efter för ändamålet utarbetadt program.

För att tillgodogöra sig träningen måste den tränande befinna sig i god kondition. Det verksammaste medlet för ernående af denna är gång i raskt tempo minst en timme dagligen samt dusch eller kall afrifning efter hvarje ansträngning, då svettning uppkommit. Dessutom omkring 15 minuters gymnastik, enligt ofvan, omedelbart efter uppstigningen på morgonen.

Vid häftiga rörelser och större ansträngning har man benägenhet att hålla andan, hvarvid hjärtverksamheten rubbas. Därför är det nödvändigt att söka reglera dessa förhållanden. 5 à 10 minuters språngmarsch i mycket lugnt tempo, hvarunder man öfvar sig i att andas lugnt genom näsan, är välgörande i detta syfte. I öfrigt bör man vid all öfning ge akt på att andningen försiggår lugnt och jämnt.

Efter hvarje dragning böra några andningsrörelser (ex. 5 armrundningar) företagas under marsch på tå.

Absolut afhållsamhet från bruket af tobak och spritdrycker samt undvikande af öfveransträngning äro nödvändiga betingelser för uppnående af ett godt resultat af träningsarbetet. Dusch eller kallbad bör undvikas,

om ej kroppen kännes varm. Märkes tillfällig indisposition bör ansträngning undvikas.

Måltid bör ej intagas senare än två timmar före träning eller täfling.

Genom brott mot dessa regler nedrifves lätt hvad som genom en längre tids träget arbete uppbyggts.

VECKOPROGRAM

FÖR

TRÄNING I DRAGKAMP.

Måndagar och Torsdagar.

Samöfning i lag. 3 à 4 dragningar, begränsade till 4 minuter vardera; så småningom någon ökning af tiden. Massage, dusch eller kall afrifning efter hvarje avslutad dagsöfning.

Onsdagar och Lördagar.

Enskild träning. Dragning af tyngder med lina i block; största möjliga tyngd en eller två gånger, därefter mindre tyngd upprepade gånger samt »liggning» (tills man blir trött). Efter 10 min. hvila göres samma öfning om igen. Massage, dusch eller kall afrifning, om tillfälle därtill gifves.

Tisdagar och Fredagar.

Arbete med Sandows patenterade fjädergreppshantlar enligt illustrerad plan eller, i saknad af sådana, dragning af mindre tyngd; endast för åstadkommande af kraftig gymnastik för armar, rygg eller ben eller »liggning» i lina enligt punkt 4 i »Råd och anvisningar för enskild träning i dragkamp».

Alla dagar.

Gymnastiska rörelser enligt för ändamålet särskildt utarbetadt program (se följande sidor) omedelbart efter uppstigningen. Gång i raskt tempo en timme på förmiddagen eller annan tid på dagen, dock ej strax efter intagen måltid.

Absolut afhållsamhet från sprit och tobak.

GYMNASTISK DAGÖFNING

afsedd att genomgås i hemmet och lämplig för den individuella träningen i Dragkamp.

1. St. Hufvudböjn. bakåt och framåt samt till sidan (hftf.). (Hufvudböjningar.)
2. St. Hufvudvridn. (hftf.). (Hufvudvridningar.)
3. St. Hufvudrullning.
4. St. 2 A.-strn. framåt 10 à 20 ggr. (Armsträckningar framåt.)
5. St. 2 A.-strn. utåt under Fingerböjn. o. strn. 10 à 20 ggr. (Armsträckningar utåt under fingerböjningar och sträckningar.)
6. Halfstr. gr. st. sidoböjn. 5 à 10 ggr. åt vardera sidan. Sidoböjningar; åt vänster med höger arm uppåt sträck, och tvärtom.)
7. Gr.st. R.-böjn- bakåt och framåt m. hftf. 5 à 10 ggr. åt hvardera hållet. (Framåt- och bakåtböjningar med höftfäst.)
8. Gr.st. Bålrullning 5 ggr. åt hvardera hållet.
9. St. Häfn. på tå och 2 Kn.-böjn. m. hftf., hvarannan gång till nigsitt., omkring 10 à 20 ggr. (Knäböjn. med tåhäfning och höfter fäst, hvarannan gång till nigsitt.)
10. Gr.st. (afstånd mellan fötterna ungefär 40 cm.) Kn.-böjn. utan Häfn. på tå omkring 10 à 20 ggr. (Knäböjningar utan tåhäfning.)

11. Str. tvärframbågligg. 2 A.-strn. uppåt 5 à 10 ggr och framåt-nedåtböjn. 3 à 4 ggr.
12. Stupfall. 2 A.-böjn. 6 à 8 ggr. (Stupfallande arm-böjningar och sträckningar.)
13. Str. ligg. 2. B.-lyftn. 6 à 8 ggr. (Sträckliggande benlyftningar.)
14. Ving. el. str. mothelsitt. R.-fälln. bakåt (långsamt) 6 à 8 ggr. (Sittande på golvet med fötterna fasta under en möbel el. d., bålresning.)
15. St. 2. A.-lyftn. framåt, uppåt och sänkn. utåt, nedåt 5 ggr. (Armrundning.)