

Svenska Dragkampförbundet
Furets väg 4
S-432 65 VÄRÖBACKA

Org.nr. 814800-3992
Tel. 0340-660416
e-post: anders.andersson@dragkamp.rf.se
Bankgiro: 5740-9658



Lathund för skolbesök

1. Kontakta skolan (Hitta.se) och prata med idrottsläraren
2. Bestäm plats och tid för provapå dagen
3. Berätta vad du/Ni önskar av idrottsläraren
Att de meddela eleverna om att ha oömmakläder och helst inte fotbollsskor om man skall dra på en gräsmatta då det är lätt att fastna med dobbarna i gräsen och vrid knät.
Att de dela upp lagen klasser, killar mot killar tjejer mot tjejer osv
Eftersom de känner eleverna bättre än ni själva
4. Ta med ett dragkamps rep som är markerat på rätt sätt, helst utan kåda om ni har, och en visselpipa kan vara bra att ha
5. Berätta lite om Er klubb och Svenskdragkamp, nu läget och kanske lite historik
6. Prata om hur man skall göra när man drar, enkel teknik fötter i marken och inte på ett ben osv, hur man håller och inte håller (Vira repet runt handled eller att ankaret virar in sig på alla möjliga vis) att man skall dra motståndaren 4 meter och byter sida och drar en match till mm. visa gärna ett ankarbälte och dragskor.
På skolor måste man informera att ett lag inte får släppahelt, alltid någon som skadar sig då
7. Tala om hur en start går till (Färdiga för dragning-fatta linan-sträck-stilla-dra)
8. Sportsligt uppträdande att man tackar varandra efter matchen
9. Samla alla efter lektionen och pratar lite om hur det har gått och svarar på frågor, bjud in till Er träning och ta telefonnummer och namn på de som är intresserade och gör en uppföljning
10. Gör gärna ett infoblad som ni kan dela ut till de intresserade ungdomarna.