



重點新聞 呈問題

港股尾段跌幅收窄 全日升157點

貓同母雞老友鬼鬼 互助解蛋湊B

男子4x100米接力 港隊排名亞洲第1

立會續審議

2012年06月07日

免費即時股價

要聞港聞

即時新聞

兩岸國際

財經地產

娛樂

體育

副刊

馬網

目錄

動新聞

搜尋

飲食 旅遊 科技 消費 文化 汽車 健康 蘋果樹下 名采 暖流/服務 豪情 專欄

2007年04月01日 小朋友七人欖球賽 攬呀！衝呀！

小朋友七人欖球賽 攬呀！衝呀！

讀



攔住佢呀！

上呀！一定要攞分呀！

教練喊破喉嚨：「傳球！……跑快點！…… Tackle！」今天大坑東遊樂場夠熱鬧，只見欖球在半空飛舞，難道國際七人欖球賽的健兒在練習？對！不過他們是當中將進行小型欖球表演賽的小朋友。他們來自「大坑東少林欖球會」，現正積極備戰中！

記者：小月巴

攝影：星神

模擬賽篇——4歲都玩得

小型欖球規模比較小，連平常見到的「H龍門柱」也不會用到，他們目標只有一條得分線。為此大家在場上拼搏，不要看他們年紀輕輕，其實比賽中充滿狠勁，經常來個大混戰，絕不相讓。教練：「我們不是為了勝利而比賽，是要小朋友享受欖球，享受在球場上的追逐。」隊員 Ryan：「損傷是難免，傷痕代表了我們的戰績……就是要橫衝直撞才夠刺激！」看來他們戰意十分旺盛，年輕就是要狂妄一點！Mini Rugby是按年齡分級，由 U6（6歲以下），但最少4歲~U12（12歲以下），每個歲數一級。



1 2 3

05:19pm 黃大仙女墮樓亡 37

05:18pm 挪威經濟增長 料按年升 3.2%

05:05pm 繩結打法專業 網友質疑李旺陽死因 230

04:53pm 倪震周慧敏 避談張茆訂婚 247

04:44pm 駱家輝坐巴士？網友點錯相 350

04:40pm 旺角一幼稚園 20學童染流感 160

04:35pm 內地企圖掩真相 阻接觸李旺陽遺體 837

04:32pm 丁媽媽讚乖孫靚仔 533

最新

最hit

要聞

財經

娛樂

兩岸

國際

體育

影片

facebook

免費註冊

建立帳號或登入，看看你的朋友喜歡些什麼。



蘋果日報的 Facebook

讀 42,063



蘋果日報

「但願你，其實只是站在窗邊景。」

香港藝術家蔡芷筠為李旺陽畫說很有意思：

「雖然李旺陽死前的照片有助死狀傳來傳去始終覺得好可憐昇版，希望大家一方面要向共請為李旺陽好好用念力祈求，牛淨十，放下牽掛。」

Facebook 社群外掛元件



單人練習篇

場上的每個動作，大家都是苦練得來，他們的訓練絕不輕鬆，不斷的衝、撞、跌倒，唔付出又點會有成果。



這招十分常見，是必須練好的「Tackle」（擒抱）。只可以抱着對手腰以下的位置，否則犯規。練得好，可以將對手撞倒從而把球搶走。



所有人都要練習持球撞開人圍，只要一球在手，所有人都視你為目標，要學懂突圍而出。



持球者跌倒後，記着必須放開手上的球，否則犯規。



就算你不是持球者，都有機會被人撞跌，記住着地時必須雙手抱頭、彎起身體保護自己。



小常識篇

這是正確的持球動作，由於球是橢圓形，這樣捉球身才會穩。



欖球運動有碰撞，尤其在比賽中，意外更是無可估計，所以牙膠是必備的。



雖有專用欖球鞋，但一般大家都會穿着足球「波 Boot」！



球鞋的鞋釘必須是「膠釘」，避免無謂的損傷。



大坑東少林欖球會
查詢：65333503（蘇啓昌主席）

香港欖球總會
查詢：25048300
網址：www.hkrugby.com 🍎

下一則: 愚人節是怎樣來的？

留言

Facebook 社群外掛元件

要聞港聞	國際兩岸	財經	娛樂	體育	馬經	副刊	其他
要聞 港聞 法庭 健康 隔牆有耳 論壇	國際新聞 兩岸新聞 環球Pop-up	財經要聞 投資 地產樓盤	娛樂新聞 娛樂名人 名人時尚 國際娛樂	蘋果波經 體育要聞	馬網	飲食 健康 旅遊 蘋果樹下 科技 名采 消費 暖流/服務 文化 豪情 汽車	蘋果基金 手機版 app看蘋果