



明報網站

新聞

訂戶

財經

教育

MP Travel

OL·消閑

健康

求職增值

會員

萬華媒體

電子報|新聞|即時新聞|財經|易博網|健康|MP Travel|翠明假期|OL|教育|親子|求職增值|亞洲週刊|明月|書店|讀書|Video

明報 \* OL網  
ol.mingpao.com

搜尋器

文章 產品 圖片 搜尋

[討論區] [我要做會員]

熱門搜尋： · 楊千嬅誕男嬰 · 香草食譜 · 送3晚台灣酒店



你是我們的第 8.888 個訪問者，你於 05:15 p.m. 瀏覽了現在這個網站！

恭喜你！你因此被選中參加我們的iPad 2大抽獎！

想贏取一台最新型號的iPad 2， >>[www.win-ipad.com.hk](http://www.win-ipad.com.hk)<<



今日副刊

主頁 > 今日副刊 > 今日副刊 > 人物

2012年6月7日 星期四



今日副刊

[昔日文章]



### 小型欖球 4歲有得玩

文章日期：2008年3月28日

[放大及觀看全部圖片\(4張\)](#)

【明報專訊】一連三天的香港國際七人欖球賽又告展開，香港作為這項國際盛事的重要賽站之一，我們怎可以對欖球毫無認識？一般家長或會認為，欖球比賽在球場上推推撞撞，狂野粗暴，絕不適合小朋友。其實小型欖球的玩法與傳統欖球有別，小朋友只要4歲或以上，便可參加這項有趣的運動。

非撞式 安全刺激

[放大及觀看全部圖片\(4張\)](#)

欖球強調「A Game for All」，為使欖球適合所有人玩，「非撞式」小型欖球便應運而生。傳統欖球以15人為一隊，而小型欖球則根據球員年齡來決定每隊人數，舉例說，7歲的球員便以7人為一小隊，餘此類推。而4至8歲小朋友比賽時，防守球員只要一觸及對方持球員，持球員便要傳球，禁止身體碰撞，較為安全。

擒抱對手防得分

至於9歲或以上的小型欖球比賽，便會依傳統英式欖球玩法。要取得分數，關鍵在於閃避，而非與對手碰撞。觀眾在球場上看到的「合法」碰撞稱為「擒抱」(Tackle)，即防守一方持球一方進行擒抱，是一種防守和攔截對方的適當方法。進攻球員要成功避過對方攔截，才能入球得分。所以欖球比賽講求以敏捷身手逃過對方攔截，並非靠一股蠻力一味向前衝。

感受國際賽氣氛

[放大及觀看全部圖片\(4張\)](#)

玩欖球的另一個要訣，是所有球員熱情投入比賽。現時香港小型欖球總會屬下共有17個球會，各球會在總會協助下，每年定期舉行比賽，讓各會的小隊員互相切磋。比賽沒有計分制，亦不設冠亞季，小球員只要參加比賽，每人都可獲得獎牌，讓他們明白最重要是投入比賽，輸贏尚屬其次。

每逢3月底，香港大球場都會上演香港國際七人欖球賽，為了讓孩子感受比賽氣氛，總會屬下17個球會會員均可參加表演賽，小球員能在球場上接受近四萬名觀眾打氣和歡呼，經驗難得。

文：梁翠薇

圖：陳淑安

[放大及觀看全部圖片\(4張\)](#)

[明報置業網 助你掌握樓市脈搏](#)

[電子遊戲機 電動玩具](#)

電動玩具 投籃球機 娃娃機 電玩 飛盤機 足球檯 電動麻將桌  
[www.1949.com.tw](http://www.1949.com.tw)

[香港補習介紹中心-政府註冊](#)

大量招聘全職或兼職上門補習, 語言及 音樂導師, 補習遍佈港九新界, 免費登記。  
[www.ectutor.com](http://www.ectutor.com)

[想申請香港工作簽證?](#)

代辦簽證類別: 就業、投資、受養人、續期。免費專業諮詢。查詢: 2159 9666  
[www.Bridges.hk/WorkingVisa](http://www.Bridges.hk/WorkingVisa)

Google 提供的廣告

錄像區

上底妝謹記向外推

2012年4月5日

擊退油光小貼士

2012年4月5日

網編推介



香草食譜 ...

編輯：黃敬安

[香港戀愛拍拖網 www.HongKongCupid.com](http://www.HongKongCupid.com)  
提供多種途徑，結識一位屬於你的心儀對象，仲等咩  
Google 提供的廣告

- 基甸中心TEEN 路歷程暑期活動
- 得成僱傭中心 29年專業家傭顧問
- 最新一代 校園數碼中央廣播系統
- 輕輕鬆鬆上英國大學
- 進念教育 全新暑期課程現已招生
- Top Class English Summer School 現已接受報名
- 今是首屆中國藝術品拍賣會
- 新中華道教學會舉辦「文憑課程」
- 葵涌大廠出口德國貨辦出售.適合尖沙咀.中環 out let
- 貴豪旅行社:海天佛國普陀山.南海觀世音菩薩道場.專線

[回頁頂](#)

[影視娛樂](#) · [識飲識食](#) · [生活潮流](#) · [今日副刊](#) · [錄像區](#) · [會員互動](#) · [主頁](#)

明報網站 · 版權所有 · 不得轉載 Copyright ©2012 Mingpao.com All rights reserved.