



重點新聞 有喜

立會人數多次不足 須響鐘召集

Mandy Lieu 西班牙險釀車禍

張炳良料公屋居屋 解決港人住屋問題

港股尾段跌幅收窄

2012年06月07日

免費即時股價

蘋果日報

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](#)

2009年03月24日 Rugby Sevens 攬住跌

## Rugby Sevens 攬住跌 讀



■作為教練的顏爸爸指小型攬球可訓練小孩手腳協調性。

香港人熱愛英式足球，但從足球衍生而成的攬球卻冷淡對待。每年一度的Rugby Sevens月底舉行，香港人卻永遠像隔岸觀火，看着一班運動員橫衝直撞、飛撲底線，刺激歸刺激，總覺得事不關己。但不少本地小朋友亦開始被這項刺激的玩意吸引着，屬於攬球世家的顏氏一家，爸爸是教練、媽媽是球會義工、囡囡囡因則是小型攬球隊成員，以為他們愛攬球，誰知囡囡卻說：「我都唔想玩！」

記者：區佩嫦

攝影：梁細權

鳴謝：大坑東少林小型攬球會

### Mini Rugby

小型攬球適合4歲至12歲，因應年齡而分組別，一般分設U5至U12，U8以下每隊8人，U9起每組增加1人，成人每組則15人。U11-U12分上、下半場，各5分鐘，中場休息2分鐘；U10或以下則連續10分鐘。若想學攬球的話，可參加暑期攬球訓練班（收費\$300/14堂），適合5至12歲兒童，查詢25048300。



### 學攬球先要識跌

無法想像，像攬球般感覺粗魯的運動，竟是周日的最佳親子活動，8歲的家琳和6歲的家駿便與爸媽每逢周日度攬球日。兩姊弟最初打攬球完全是「被迫」，

1 2 3

05:05pm 繩結打法專業 網友質疑李旺陽死因

04:53pm 倪震周慧敏 避談張茱訂婚

04:44pm 駱家輝坐巴士？ 網友點錯相  
9004:40pm 旺角一幼稚園 20學童染流感  
704:35pm 內地企圖掩真相 阻接觸李旺陽遺體  
36304:32pm 丁媽媽讚乖孫靚仔  
18304:29pm 歐洲股市造好  
5704:27pm 吳若希請食飯 賀新碟銷量好  
93

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

讚 42,058



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

「因為我是欖球教練，每次教波時家人也會在旁等候，與其等不如讓兩姊弟一齊學，無謂浪費時間！」

家琳與家駿的爸爸顏生說。

人人也以爲欖球粗魯易受傷，連顏媽媽最初也擔心，原來爲小孩而設的 Mini Rugby則好安全，以訓練小孩的平衡力、手腳協調及體能爲主，8歲以下的不會有身體接觸，9歲以上則可拉、推或擒抱，無論點都要先學識跌，「教練會教小朋友跌時不可用手撐，要抱着落地。囡囡玩了4年多最多係撞損塊面，所以都放心。」顏媽媽說。



■裝備之一的牙膠，可保護牙齒及下顎，備不同顏色及圖案。



■欖球裝備簡單，衫褲長襪及球鞋，球鞋爲普通的膠底釘鞋。

### 親子關係唔教欖球

現每逢周日便是顏家的 Family Day of Rugby。「欖球會鼓勵大人與小朋友一同參與，希望爸爸媽媽成爲義工或教練，所以每星期都似嘉年華，小朋友又可識到大班朋友，親子關係亦好了！」不過作爲爸爸，顏先生避免擔任兩姊弟的教練，以免破壞親子關係，「我唔會對他們的球技、體能等有任何建議，始終要尊重教練，閒時最多講講欖球睇睇比賽，唔會干預他們的欖球。」



■推、拉、擒抱是欖球的基本動作，連帶可學習戰術及訓練團體合作精神。



■由上而下分別是5號至2號波，5號是成人波，其他則小童專用。



■欖球的傳球方法是向後傳，傳球時還要用腰力，球先會傳得遠。

### 人人有獎永不落空


自從囡囡學了欖球後各方面亦有明顯進步，「家駿做事積極了，現在逢星期日都自動自覺起身。在 Mini Rugby比賽中講求參與，無論輸贏人人有獎牌永不落空，亦間接增強了家駿的自信心。」家駿亦自言跑得快，好鍾意打欖球：「好鍾意在草地上狂跑，學校的同學仔無人追到我！」而顏爸爸亦坦言家駿的波 Sense較好。至於家琳則興趣一般，「雖然學欖球後跑得冇進步，不過我唔想玩，我想跳中國舞、溜冰。」

媽媽從旁解釋：「因爲好少女仔打欖球，囡囡現在的歲數最重視同輩關係，佢班女同學好多都跳中國舞，所以佢咪唔想學囉！」媽咪亦預告暑假會讓家琳學溜冰及中國舞，現惟有從旁多鼓勵，希望加強他們的體能，「講老實，佢哋病少咗都係靠欖球！」



上一則: [大世界 細路仔](#)

下一則: [誓做 Angelababy 師弟妹](#)



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 旅遊 科技 消費 文化 汽車	健康 蘋果樹下 名采 暖流/服務 豪情 蘋果基金 手機版 app看蘋果

香港 台灣 用戶登入 新登記 私隱聲明 刊登廣告 聯絡我們

Audit and Analytics by Nielsen/NetRatings

版權所有 不得轉載 ©2012 AD Internet Limited. All Rights Reserved