



Uplifting Mini Rugby

小型欖球鍛鍊身心智 一連三日的香港國際七人欖球賽即將開始，每年香港賽事都會掀起一股欖球熱潮。別以為欖球是一種成人運動，其實小朋友也可以玩，近年亦愈來愈多小朋友參與，而且孩子從小學習欖球可以鍛鍊他們的體魄，變得更有紀律，更可以體驗不同文化。各位家長不妨趁著熱鬧盛事，讓小朋友認識這種有益身心的運動。

Text: Eri Photo: Jun

欖球起源於英國，據說英國有名學生在足球比賽求勝心切，抱起足球跑向對方龍門，隨後逐漸流傳開去，慢慢演變成今日的欖球運動。或許大多數家長都會覺得欖球推撞多，絕不適合小朋友，其實「非撞式」的小型欖球與傳統欖球有別，小朋友只要四歲以上便可參與。

傳統欖球以十五人為一隊，小型欖球則按球員年紀劃分組別，循序漸進掌握欖球技術及比賽規則。小型欖球按年齡可分為 U6 至 U12 共七個組別，而九歲以下之學員主要學習非撞式傳球。小型欖球與傳統欖球比賽形式相似，但傳統欖球賽會派 15 名球員上場，球場兩端各有一個「H」型球門，球員需衝往對方球門線後方以球觸地得分。小型欖球的規模則比較小，按年齡來決定每隊人數和規則，不會用到「H」型球門，球員只需持球衝到對方陣地的底線便能得分。

安全至上 絕不粗暴

家長視子女如珠如寶，眼見欖球碰撞多，難免令家長產生放

心不下的錯覺，大坑東少林欖球會教練林立仁指，U9 以下的防守球員會以拍腰來取代傳統激烈的擒抱 (Tackle)，當球員一觸及對方持球員的腰部便要傳球，因此較安全。另外，學員在落場前需學習自我保護技巧，如在倒地後要保護頭部，屈縮手腳等。硬件方面，球員要佩戴牙膠加以保護，以策安全。

多元增值 助身心健康成長

玩欖球講求紀律與團隊精神，教練林立仁表示小朋友學習欖球好處多。他說：「玩完欖球後，汗水和草泥沾滿身乃等閒事，玩欖球的學員個性會較豁達，不會容易斤斤計較。欖球所需體能要求高，能有助鍛鍊學員的體魄，在其他運動方面的表現亦會較出色。欖球講求團隊精神，在團隊中要遵守紀律，因此，學員在日常生活方面會更自律，亦有助個人成長和面對逆境困難。」

體驗不同文化

欖球主張「Game For All」，即歡迎不同國籍、年齡、性別的人

欖球技巧



開球一定要用腳，把球向前踢。



U9 以下的小學員學習非撞式欖球，以雙手觸碰對方的腰部阻止對方進攻，當碰到時對方需傳球。



防守時，記得把手大字形張開阻擋對方進攻和增加防守壓迫感。



直奔對方底線把球觸地便能取分。

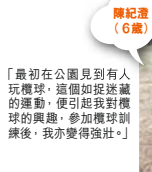
我們都是欖球員

陳柏希 (7歲)



「最初想學一種運動，因此選擇了小型欖球，玩了約4年，發現自己體魄強健了，生活亦變得更有規律。在參與小型欖球的過程中，與球友認識了不少外國朋友，如泰國、印度、台灣等，增廣了不少見聞。」

陳紀澄 (6歲)



「最初在公園見到有人玩欖球，這個如捉迷藏的運動，便引起我對欖球的興趣，參加欖球訓練後，我亦變得強壯。」

呂太太



「囡囡呂本甘在4歲開始進行小型欖球訓練，學欖球能讓他多接觸草地、新鮮空氣，在訓練完畢出一身汗水，對孩子的健康的確有很大幫助。」

參與，在訓練場上會有不同國籍的小朋友一同練習交流。教練林立仁亦指出，球會內會有不同國籍的學員參與訓練，比賽時亦有機會與外國的球隊對壘，小朋友可從學習小型欖球，體驗不同的文化。

踏足七人欖球賽

學習小型欖球除能鍛鍊體魄、提升自理能力及有助學習外，每年球會亦會於香港國際七人欖球賽舉行期間參加小型欖球賽，小朋友能感受這載譽國際的體育盛事澎湃的氣氛，更可參加大巡遊，踏足大球場草地，畢生難忘。他們亦有機會與球星接觸。在看比賽的同時，教練亦會教導球員如何欣賞比賽，小朋友能透過觀察去模仿，從而提升自己的技巧。

現時，香港欖球總會轄下共有 20 間小型欖球會，分布在各區，每逢星期日上午進行訓練。家長想與子女一齊玩，亦可參加家長教練訓練班，與子女一同在青草地享受運動和家庭樂。家長想讓孩子接觸欖球，亦可參加小型欖球會，每年的收費約 \$300 至 \$1,500 不等。圖

小型欖球訓練
費用：現時本會年費為\$500
對象：4歲至12歲
查詢：香港欖球總會
(2504 8300)
大坑東少林欖球會
(6621 3415)
網址：www.hkrugby.com

香港國際七人欖球賽

日期：3月22至24日
地點：香港大球場
費用：成人\$1,500、
成人加小童\$1,650(三天票)
網址：www.hksevens.com



大坑東少林欖球會教練 林立仁