



SNØRUGBY

I snørugby får du testet samarbeid og fysikk. Dette er en vinteraktivitet som kan gi et befriende avbrekk på dagen. Det er viktig at elevene er godt kledd.

► UTSTYR:

Kjegler til oppmerking
Vester til lagene
En ball
Dommerfløyte

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn
Viktig med tydelig
voksenledelse



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Rugby er en fysisk lagsport basert på konkurranse om ballen. Begge lagene konkurrerer om å få kontroll over ballen, for så å frakte den over mållinjen til motstanderne – kortlinjen på motsatt side. Her legges ballen i bakken. (Touchdown).

Banen bør være på et område med løs snø. Banestørrelse maksimalt 20 x 40 meter. Elevene deles inn i to lag.

Spillet settes igang med at lagene står på hver sin side og dommeren kaster ballen i været mellom lagene.

Man kan ikke kaste ballen forover, men må sende pasninger sidelengs og bakover. Det er bare lov å takle spillere som har ballen. Taklinger med beina eller over skulderhøyde er ikke lov. Det er ikke lov å sparke eller slå.

Ved mølje av spiller blåser dommeren etter 3-5 sekunder og ballen droppes eller settes i gang på annen måte.

Når et av lagene skal ta avkast, kastes ballen bakover, mellom bena.

Ballføreren må bevege seg mest mulig fremover for å prøve å vinne terreng ved å utnytte åpninger i forsvaret. Det angripende laget ligger i en linje bakover for å komme i fart når man mottar ballen.

Det laget som er i forsvar, bør i hovedsak organiseres på en rett linje på tvers av banen.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

