



**Get Into
Rugby**
Try • Play • Stay



Lippurugbya koululiikuntaan

www.rugby.fi

Mitä on rugby?

Rugby on perinteikäs kontaktipalloilulaji, joka sai alkunsa Englannissa 1820-luvulla. Lajista on olemassa muutamia eri versioita. Tunnetuin on Rugby Union, jossa vastakkain pelaa kaksi 15 pelaajan joukkuetta. Lisäksi suositaan kovasti kasvattaa Rioissa 2016 olympialaisiin palaava Rugby Sevens (suom. Seiskarugby), jossa pelataan 7 vastaan 7 Rugby Unionista hieman varioituilla säännöillä. Lajista on olemassa myös kontaktiton versio *lippurugby*, jota pelataan lähinnä kouluissa ja oppilaitoksissa. Rugbyssa on tavoitteena palloa kantamalla, syöttämällä, tai potkaisemalla edetä vastustajan maalialueelle ja tehdä maali eli try.

Lajina rugby on erittäin monipuolinen ja vaatii pelaajalta muun muassa kokonaisvaltaisesti hyvää fysiikkaa ja pallonkäsittelytaitoja. Juuri tämä tekee lajista koukuttavan – vaikka alkuun pääsee varsin helposti, uutta opittavaa löytyy aina! Rugby on viimeisen päälle joukkuelaji, jonka ydintä on ainutlaatuinen, samana pysynyt henki. Rugbya ei pelata pelkästään noudattamalla sääntöjä, vaan myös noudattamalla sääntöjen henkeä. Kurinalaisuudesta, omanarvontunnosta sekä vastustajan kunnioituksesta muodostuu reilun pelin ja kumppanuuden ilmapiiri, joka erottaa rugbyyn muista lajeista.



Miksi lippurugby sopii hyvin koululiikuntaan?

Rugbyn perusarvoja ovat yhteisöllisyys, kunnioitus ja reilu peli. Lippurugby on vielä Suomessa varsin tuntematon laji, mutta jo pienen harjoittelun jälkeen jokainen osaa tarpeeksi osallistuakseen hauskaan ja vauhdikkaaseen peliin. Lajista innostuvat helposti sellaisetkin pelaajat, jotka eivät välttämättä perinteisistä lajeista piittaa. Pelatessa pitää ajatella vähän uudella tavalla, ja hiki tulee ihan huomaamatta kaikille! Lippurugby harjaannuttaa hyvin monipuolisesti liikkumistaitoja sekä motorista toimintakykyä.

Lippurugby on täysin kontaktiton versio rugbyista. Siinä juostaan ja liikutaan paljon, mutta minkäänlainen törmäily ei kuulu pelikentälle. Rugbyn perusarvoihin kuuluvia vastustajan kunnioittamista ja reilua peliä korostetaan lippurugbyssakin.

Laji sopii kaikenikäisille ja peliä sekä harjoitteita voi helposti soveltaa ryhmän ikäluokan, koon ja käytettävissä olevan tilan mukaan. Koulun liikuntasali soveltuu tilaksi hyvin, jollei sää salli ulkokentän käyttöä.

Palaute lippurugbya kokeilleilta oppilailta ja opettajilta, on ollut hyvin positiivista ja laji on levinnyt jo varsin hyvin mm. Hämeenlinnan, Helsingin, Kuopion ja Tampereen kouluissa. Parasta lajissa on se, että se eroaa selvästi muista pallopeleistä ja on useimmille aivan uusi tuttavuus, ja näin ollen jokainen oppilas on samalla viivalla lajia aloittaessa. Tämä motivoi sekä liikunnallisesti lahjakkaampia että vähän heikompia oppilaita liikkumaan ja pelaamaan yhdessä!

Pelin idea pähkinäkuoressa

Lippurugbyssa on vastakkain kaksi 5-10 pelaajan joukkuetta. Kaikilla pelaajilla on yllään lippuvyö jonka molemmin puolin, lonkkaa vasten, on kiinnitettyä tarralippu. Pelikenttä on min. koripallokentän ja max. puolikkaan jalkapallokentän kokoinen. Pelissä tarkoituksena on kuljettaa pallo kentän pätyyn ja koskettaa sillä maata maaliviivan takana. Tästä seuraa yhden pisteen arvoinen maali eli try. Palloa saa syöttää vain taaksepäin tai suoraan sivulle ja pallon pelaaminen jaloilla on kiellettyä. Puolustava joukkue pyrkii estämään hyökkääjiä pääsemästä etenemään ryöstämällä lippuja heidän vöiltään. Lipun saa ryöstää vain pallolliselta pelaajalta.

Lipunryöstön jälkeen peli jatkuu siten, että lipun ryöstänyt pelaaja jää seisomaan lippu kädessään paikalleen. Pallollinen pelaaja palaa tälle paikalle ja asettaa pallon jalkojensa väliin. Tämän jälkeen puolustaja ojentaa lipun takaisin pallolliselle pelaajalle ja tämä laittaa sen vyölleen. Samaan aikaan toinen hyökkääjäpelaaja tulee ja pelaa pallon takaisin peliin. Kaikkien muiden puolustajajoukkueen pelaajien tulee olla siirtynyt viiden metrin päähän aloituspaikasta. Paitsiolinja on aina viisi metriä myös muissa aloituksissa.

Jaksot aloitetaan keskeltä kenttää siten, että pallollisen joukkueen pelaaja koskettaa jalallaan palloa. Pallon mennessä pois kentältä aloitetaan peli tällä samanlaisella aloituksella viisi metriä rajanylityskohdasta kentän keskustaa kohden. Hyökkäävä joukkue vaihtuu, jos puolustajat saavat ryöstettyä viisi lippua tai, jos hyökkäävä joukkue pudottaa pallon eteenpäin tai syöttää eteenpäin.

Miten pääsen alkuun?

Suomen rugbyliitto levittää lajia kouluihin jäsenseurojensa kautta. Seurojen henkilöstö pyrkii tekemään kouluvierailuja joissa he esittelevät lajia ja vetävät oppitunteja koulusi oppilaille. Tämän lisäksi vuosittain järjestetään koulutustilaisuuksia liikunnanopettajille ympäri Suomea. Parhaiten alkuun pääset siis ottamalla yhteyttä lähimpään rugbyseuraan niin he auttavat teidät alkuun.

Laji on sen verran uusi Suomessa, että suomenkielistä materiaalia opetukseen löytyy melko rajallisesti. Rugbyseuran kautta saat kuitenkin tilattua käyttöösi pienen oppaan, jossa on selitetty yksityiskohtaisesti lajin säännöt sekä perusharjoitteita opetuskäyttöön. Oppaasta löytyy myös muutamia esimerkkioppitunteja joiden avulla pääsee hyvin alkuun. Kansainvälisen rugbyliiton Get In To Rugby-projektin kotisivuilta löytyy varsin kattavasti harjoitteita esimerkkivideoin. Näiden katsomiseen tarvitsee kuitenkin salasanan, joka on mahdollista saada rugbyseurasta.



Kuopio Rugby Club ry.

Olemme vuonna 2011 perustettu rugbyseura, jolla on sekä naisten että miesten joukkueet. Miesten joukkue pelaa talvikaudella Seiskarugbyn SM-sarjaa ja kesällä Rugby Unionin SM-sarjaa. Naisten joukkue on perustettu 2014 ja pelaa talvikaudella Seiskarugbyn SM-sarjaa, jossa on menossa ensimmäinen täysi kausi. Kehitämme seuran toimintaa ja kasvatamme jäsenmäärää, jotta saisimme Kuopion rugby-perhettä yhä monipuolisemmaksi. Junioritoiminnan aloittamiseen liittyen mm. kierrämme kouluja ja oppilaitoksia, koulutamme opettajia ja olemme olleet myös mukana Kuopion koulujen Liikuntapolku-ohjelmassa.

Jos haluatte tietää meistä enemmän, sopia kouluvierailua tai jotain muita yhteistyökuvioita, ota rohkeasti yhteyttä!

Kotisivut: <http://www.kuopiorugby.fi/>

Sähköposti: kuopio@rugby.fi

Facebook: <https://www.facebook.com/KuopioRugbyClub/>

Twitter: <https://twitter.com/kuopiorc>

