

Øvelsens navn:

Vand Rugby

Kategori:

Svømmehalslege

Sejlerens niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):

Alle

Ressourcer:

- Bold
- Polohuer

Formål:

- Kondition
- Leg

Mål:

- Skabe selvtillid
- Gøre sejleren tryk ved vand

Opsætning af øvelsen:

2 hold á 4-6 sejlerer spiller mod hinanden på tværs af bassinet.

Øvelsens gennemførelse:

- Hvert hold forsvaret sin egen bassinkant og scorer ved at trykke bolden ind imod det andet holds bassinkant.
- Bolden må kun fragtes svømmende fremad.
- Bolden må kun kastes bagud.
- Modspillerne kan stoppe den boldførende ved at røre vedkommende. Vedkommende, som er blevet rørt, må herefter ikke svømme videre, men må godt aflevere bagud til en anden medspiller.
- 'Tackling' er ikke tilladt.

Variation:

- Der kan spilles med handicap, hvor et ligeligt antal spillere på hvert hold udstyres med svømmefødder.
- Der kan spilles med regler, hvor fysisk kontakt og tackling er tilladt. Dog må man aldrig dukke hinanden under vandet.