

# ERRUGBY-A



Errugbia mundu guztian zabaldutako kirola da, baina batez ere lurralde anglosaxoniarretan: britaniar koloniak (Australia, Zeelanda Berria, Hego Afrika), Pazifikoko uharteak eta batez ere europar lurraldeak (Ingalaterra, Irlanda, Gales, Eskozia...) nabarmenduz. Kontaktuzko jokoa da, non oso beharrezkoak diren trebetasuna, indar fisikoa eta taktika.





“MELÉ”-A



**“RUCK”-A**

RBS



NATIONS™  
rbs6nations.com



# “ALBOKO SAKE”-A



# ERRUGBYAREN LEGEDIA



Errugbiaren funtsa eta oinarria, bestekiko eta araukiko errespetuan.

Epaiaren erabakiak ez dira ia sekula eztabaidatzen ezta ere desobedezitu edo iraindu.

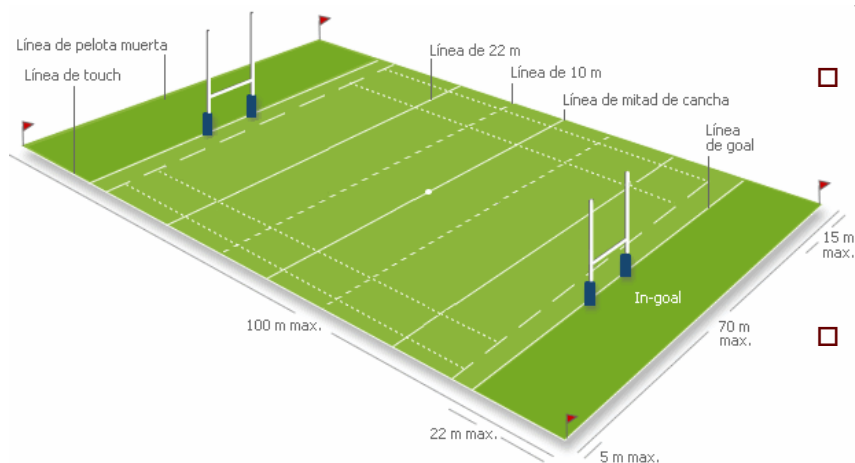
Joko ez baimendua:

Abant-a: Jokalariei baloia erortzen bazaie beste taldearen zelaiaren aldera marrazaina abant- adierazten du .Pasea aurrerantz bada marrazaina berdina adierazten du.

Zigor kolpea: zigor kolpea adierazten da jokalariai atakatzeko duenean bestearen gorpurantz plakatzeraz abiatzen denean beste jokalariai baloia ez duenean. RUCK baten ezin da beste jokalariai zelaiaren aldetik atakatu ezta ere MELÉ batean, melea aztoratzen bada marrazaina errepikatzeke aginduko du.

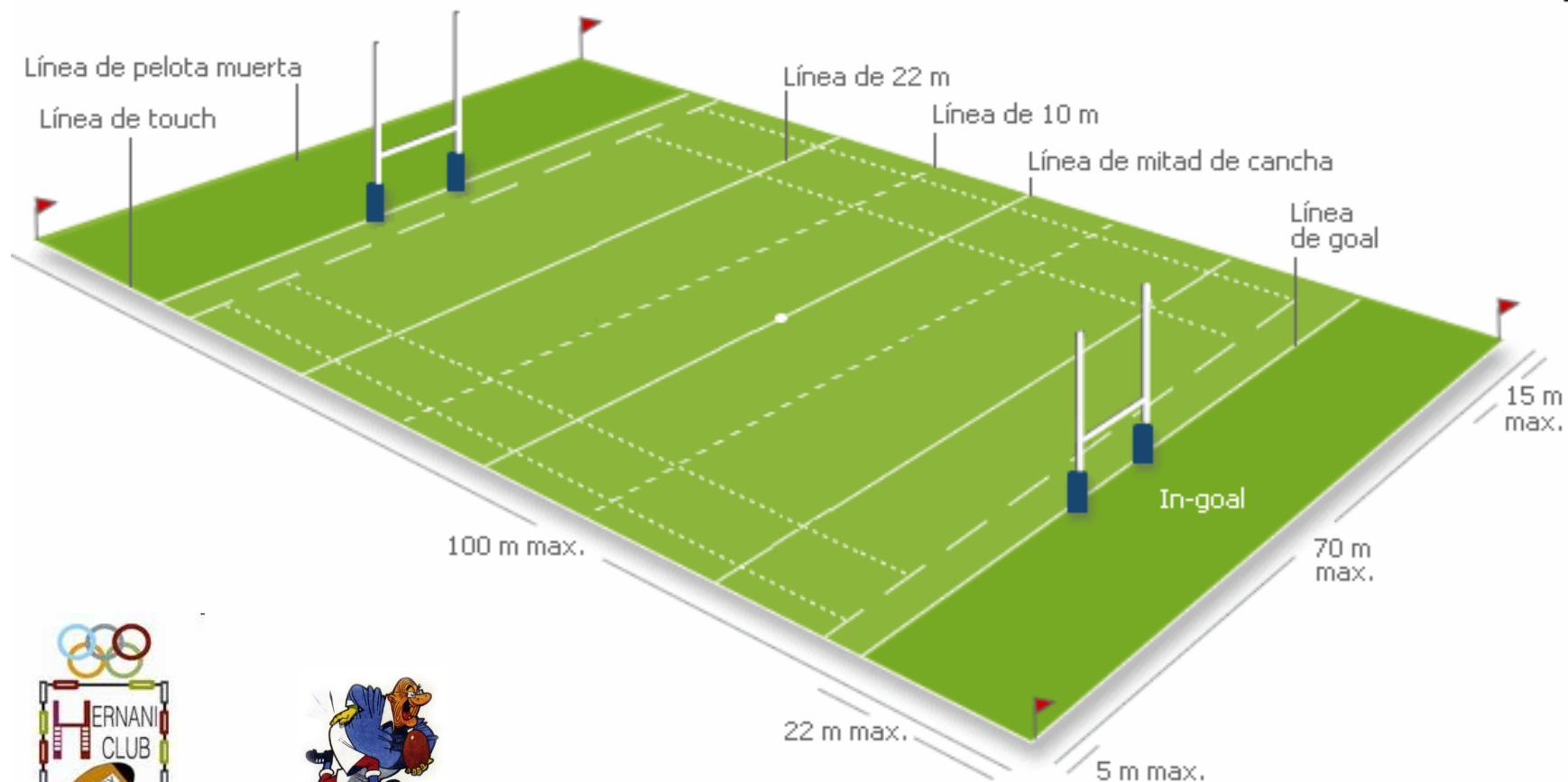


# ERRUGBY-KO ZELAIA



- Errugbiko zelai bat laukizuzena da, eta ezin ditu 100 metro luze eta 70 metro zabalera baino gehiago izan. Alboko marrek ez dute zelaia bera osatzen. Laukizuzenaren alde txikiaren jarraian entseia lortzen den gunea dago, bezala ezagutzen da, 10 eta 22 metro arteko luzeerarekin.
- Joko zelaia eta entsaiu gunea hauen artean jarraieko marra bat dago. Azken hauen zati da eta bere erdian golaren zurtoinak daude. Zurtoin bertikal hauek 5,6 metroko distantzia daude banatuak heuren artean eta 3 metroko langa horizontal batez elkartuak. Hortaz atek H itxura dute.
- Zurtoin hauen garaiera bertakoen gustoen arabera dago, halere ezin dute inolaz ere 3,4 metroko garaiera igaro. Joko zelaia eta gol guneari multzo osoari "joko eremua" deritzaie. Joko eremua, bertan sartuta ez dauden marrak, alboko eta amaierako lerroek *in-goal* gunearekin mugatzen dute, *touch in-goal* eta pilota hilaren guneak bezala izendatzen dira, eta aurreko multzoaren 5 metro zabalera eremu perimetralari "joko zelatia" deritzaio.

# ZELAIMA





# ERAMAN BEHARREKO PROTEKTORIAK



Badakigu errugbya kontaktuko kirola dela eta kirol oso arriskutzua dela golpe eta erorketekin .Horretarako kontaktuko kirol federatuetan nahitaezkoa da protektorea erabiltzea kadete maila bahino beherago dauden haurrentzako mailak.



# ERAMAN BEHARREKO PROTEKTORIAK





# HIRUGARREN DENBORA



- Hirugarren denbora da; ohitura moral bat errugbiarena, non garrantzi handi bat daukana errugbi infantilean. Harrapatzen duena da goi mailako izpiritua eta joku kalitate handia lortzea. Baita ere bakoitzaren jarrera erlazionatzen da errugbian. Hirugarren denborari esker tratu txarrak egon daitekenak ebitazten dira kontaktu fisikoaren bidez.
- Espainian taldeko talde berean janaria elkar banatzen dute, jokalariek batek aukeratuta astean bornean entrenatzailearen bidez, estremoetara iritsi gabe errugbian bezala, zeren bi taldeen artean delako, baina bai jokalarien artean, beraz adibide gisa izan daiteke, hirugarren denbora, bezala.



# ERRUGBY ZALEEN ELIKAGAIA

- Errugbia da kirol bat non aktibitate jarraia eskatzen du. Joku kontaktuarena denez, gure energiako erreserbei eragiten die: muskuluetako bolumenak eta indarra dira. Kirolari gazte asko edukitzen dute elikagaia garrantzitsua dela baina askok ez dute aplikatzen eta gorputza elikagaiez falta egoten da. Batzuetan jaten dituzten elikagaia, plater bat gutxiago jan beharko lukete. Astean galdu beharko litzatekeen kg, gutxi gorabehera 0.25-0.5kg-koa da, 5mm-ko koipe korporala.
- Beharrezkoa litzateke gutxi gorabehera izatea 500-1000 kaloria, eguneko. Non energia hau lortu behar da elikagaia baxukoak kontsumitzen. Baita ere janari hori 2 ordu lehenagotik jan beharko da, adibidez: sandwich-a, pasta livianako saltsakin, frutazko entsaladak...
- Errekuperazio prozesua berreskuratzeko aholkatzen da, elikagai: proteinazkoak, bitaminazkoak eta mineralak hartzea, konbinatuz likidozko edariekin.
- Jokua amaitutakoan ere beharrezkoa izango litzateke elikagaiak hartzea, non horrek lortuko lukeena izango zen: bakoitzaren gorputza sendotzea, berreskuratzea eta hurrengo partidurako prest egotea.





## AMAIERA:

---

- Eskerrak eman nahi dizuegu zuen arreta jartzeagatik eta zuen denbora gurekin pastetik.
- Gustatu zaituztelakoan, honela amaitutzat jotzen dugu.
- Besterik gabe, hurren arte.



ERRUGBIKO FILMA BAT:  
(1:05,MINUTO).

---

- <http://www.youtube.com/watch?v=nLYZFhADVqA>