



# TIME OUT

COPENHAGEN BALLCRACKERS

## KØRESTOLS RUGBY

*- tør du være med!*

Ballerup Kørestolsrugby Klub



- Super god træning med pulsen på højtryk
- Oplev teamspirit, og få testet din fightervilje
- Fysisk velvære og større styrke og kondition
- Gode oplevelser, taktik og tacklinger

MARX'S  
Rengøring

JYSK  
SENGETØJ · BAD · BOLIG

[www.ballcrackers.dk](http://www.ballcrackers.dk)

Langhej

HJALTE LIN STAHL

## Velkommen

til Ballerup Kørestolsrugby Klub, eller som vi kalder vores hold "Copenhagen Ballcrackers". Med dette blad, vil vi give dig en introduktion til kørestolsrugby - og er du en potentiel spiller, der søger en idrætsgren med høj fart, tacklinger, tekniske finesser, kampe i ind og udland og en super træning af styrke og kondition, så kontakt vores formand eller træner og hør mere.

### Indledning

Kørestolsrugby er en sport der oprindeligt er udviklet til mennesker med rygmarskader og derfor nedsat funktion i hænderne og armene. I dag er også andre grupper af personer med fysiske handicap der dyrker sporten.

Men selvom mange kan dyrke kørestolsrugby er det ikke en sport for alle, du skal kunne lide en sport der er fysisk hård, med masser af fart og dynamik hvor det at kunne bruge sin krop (med det handicap man nu har) er i fokus. Men det handler ikke kun om fysik, det fysiske skal kombineres med teknik og evne til at tænke strategisk.

Når man ser en kamp første gang kan sporten virke lidt voldsom, men selvom tacklinger hvor to spillere støder hårdt ind i hinandens stole er en del af spillet, er det sjældent at folk kommer til skade. Men det er nok lidt med kørestolsrugby som det er med at køre radiobiler i tivoli

## BESTYRELSE

### Formand:

Bo Petersen  
40 13 65 74  
bpetersen@it.dk

### Kasserer:

Johnny Jahn  
40 68 06 05  
j.jahn61@gmail.com

### Bestyrelsesmedlem:

Lars Helmer Jensen  
32 52 93 01  
larshelmerjensen65@gmail.com

### Bestyrelsesmedlem:

Michael Larsen  
30 31 42 86  
michael@dhf-net.dk

### Bestyrelsesmedlem:

Michael Jodehl  
29 93 68 06  
mjk76@mail.dk

man skal kunne lide fornemmelsen af fart og tumult, og man skal ikke være alt for nem at skræmme, ellers er det ikke sjovt at være med. Men hvis en sport hvor høj fysisk intensitet kombineret med køligt strategisk overblik er noget for dig så bør du prøve kørestolsrugby. Det vil både udvikle din fysik samtidigt med du er med i en holdsport hvor vi lærer af hinanden og udnytter hinandens stærke sider.

En af de fantastiske sider ved sporten er at en spiller som kommer til træning i en el kørestol og må løftes over i sin rugbystol af to hjælpere stadig har

en vigtig funktion på et rugbyhold og kan opleve glæde ved spillet, opleve friheden i en rugbystol og følelsen af et deltage på lige fod med resten af holdet. Du kan dyrke rugby på mange niveauer, nogle dyrker det på elite niveau med ambitioner om at komme på landsholdet, deltage i kampe og turneringer mellem danske og udenlandske klubhold. Andre dyrker sporten for motionen og fællesskabets skyld.

Kørestolsrugby eller murderball som det blev kaldt i starten, blev udviklet i Canada som idrætsgren i midten af halvfjerdserne. Sporten blev udviklede som et



*Spillerne gør klar til en intern klubturnering*

## TRÆNINGSTIDER

Onsdage kl. 18.00 - 21.00  
Højagerhallen  
Skovvej 55, 2750 Ballerup

Fredage kl. 15.00 - 18.00  
Herstedlund Skole  
Nyvej 5, 2620 Albertslund

alternativ til kørestolsbasket for mennesker med nedsat hånd og arm funktion. I begyndelsen af firserne blev de første stævner afholdt i USA og i 1993 blev den internationale kørestolsrugby federation dannet (IWRF). Kørestolsrugby var med som en opvisningssport i de paralympiske lege i 1996 og var med som fuld anerkendt disciplin i 2000.

I dag er kørestolsrugby en af de mest sete og hurtigst voksende boldspil for mennesker med handicap på verdensplan.

Ballerup Kørestolsrugbyklub blev dannet i 1994, med hjælp fra DHIF. I starten spillede folk i deres hverdagsstole men efterhånden fik vi med hjælp fra forskellige sponsorer fat i rigtige rugby-stole. De 6-7 spillere det hele startede med har i dag udviklet sig til en klub med omkring 20 aktive spillere, gode træningsfaciliteter i henholdsvis Ballerup og Albertslund hvor der er mulighed for at træne 2x3 timer hver uge,

og ikke mindst de specielle rugby-stole vi har brug for, og selvfølgelig også stole som helt nye spillere kan starte i.



*Lavpointsspiller bruger sin stol til at låse en modspiller*



*I forsøget på at slå bolden væk, eller få en "holdt bold" (begge spillere deler kontrol af bolden) opstår der kontakt, Illegal use of hands og spilleren bliver udvist 1. min - eller til modstanderne scorer.*

## **Er du interesseret i at høre mere om kørestolsrugby**

så kig ud en træningsaften - eller kontakt:

formand Bo Petersen 40 13 65 74 - [bpetersen@it.dk](mailto:bpetersen@it.dk)

eller træner Michael Jodehl 29 93 68 06 - [mjk76@mail.dk](mailto:mjk76@mail.dk)

### **Spiller profil**

**Navn: Lilly Christensen**

Alder: 53

Handicap: Jeg er tetraplegiker efter en bil ulykke i 1982

Point: 1,5

Jeg har spillet rugby i klubben siden den startede i 1995, inden da havde jeg ikke dyrket boldspil. Jeg blev ringede op af en konsulent fra DHIF der fortalte at de var i gang med at starte en klub op i Ballerup, efter den første træning var jeg klar over det bare var mig.

De sidste 3-4 år har jeg dyrket sporten på motions plan, da min ryg ikke kan holde til de hårde taklinger. Når man spiller kamp er hårde taklinger svære at undgå, men til daglig i klubben, ved alle at de skal tage hensyn til min ryg hvis jeg skal kunne være med og det gør de!.

Rugby betyder meget for mig, det er naturligvis en måde at få pulsen op på og få motion, jeg træner en til to gange pr. uge hvilket er godt for mig da jeg til daglig bruger el-kørestol. Men hvad der betyder ligeså meget



for mig er sammenholdet og stemningen i klubben, nogle af dem jeg spiller med har været med helt fra starten, at vi stadig er med skyldes nok at vi godt kan lide ånden i klubben.

Noget af det jeg stadig tænker tilbage på er den første træning hvor det pludseligt gik op for mig at jeg faktisk kunne spille rugby! Også i min manuelle stol, det var ikke let, sikkert heller ikke kønt at kikke på, men jeg kunne og jeg er helt sikkert blevet meget bedre.

*Støt vores sponsorer og Support-Team, de støtter os*

**Gamle Ting**  
Godthåbsvej 55, 2000 Frb.  
Tlf. 38 87 27 76

**Marx's Rengøring**  
Godthåbsvej 190, 2720 Vanløse  
Tlf. 29 44 38 44

### **Hvem kan spille rugby**

Som sagt i indledningen blev kørestolsrugby oprindeligt udviklet som en holdsport for mennesker med rygmarvskader der har en nedsat hånd og arm funktion. Det har efterhånden udviklet sig så både folk med hånd og arm funktion (paraplegiker), spastiker, muskelsvind mfl. deltager.

Der er stadig en del diskussion om hvordan forskellige grupper skal og kan deltage. Som en tommelfinger regel kan man sige at kan du af en eller anden grund ikke spille kørestolsbasket, kan du nok spille kørestolsrugby. Selv hvis du har en meget begrænset hånd og arm funktion kan du deltage.

I starten er der meget der ser umuligt ud, hvis du for eksempel ikke har arme og hænder der rigtig dur til at kaste en bold skal du lære at slå til den i stedet for at kaste, hvilket kan være svært i starten, men er noget du lære hen af vejen.

I takt med at du lærer at spille rugby er der mange andre ting der blive lettere i din dagligdag, fordi din fysik og balance bliver markant bedre.

For at få et spil der er fair, og danne nogle hold der kan spille mod hinanden får hver spiller tildelt nogle point (mellem 0,5 og 3,5) efter graden af handicap. Der kan så højest være et vist antal point på et hold (8,0) på en gang. På den måde sikrer man at alle kan få en plads på et hold uanset graden af handicap og at fysisk meget stærke spillere ikke kommer til at dominere totalt.

Det betyder også at man inden for et hold er nød til at kende hinandens stærke og svage sider så man f.eks. sørger for at aflevere en bold så medspilleren har en chance for at få fat i den med de begrænsninger han/hun nu har. Der er en stadig diskussion om klassifikation i forhold til forskellige handicap og det er noget der er i stadig udvikling.

### **REGLER FACTS:**

- Ved fejl, mistes bolden / udvises 1min eller til modstanderen scorer
- Illegal use of the hands, er en fejl når du rører en modstander
- Four in the key, opstår når den 4 forsvarsspiller kører ind i egen key
- One meter, er fejl når en indspiller har under 1m fri plads foran sig
- Spinning er hvis du rammer bag akslen, og balancen mistes

# Kørestolsrugby

blev i 1973 opfundet af rygmarvskadede atleter, der ville finde et alternativ til kørestolsbasketball, så spillere med en nedsæt arm eller håndfunktion også kunne deltage. I kørestolsrugby er indblandet elementer fra basketball, håndbold og ishockey - og er med tiden blevet en af de mest populære holdidrætter. Der spilles både EM, VM og PL i kørestolsrugby.



Støt vores sponsorer og Support-Team, de støtter os

Tlf. 29 44 38 44

**MARXs**  
Rengøring

### Sådan spiller man rugby

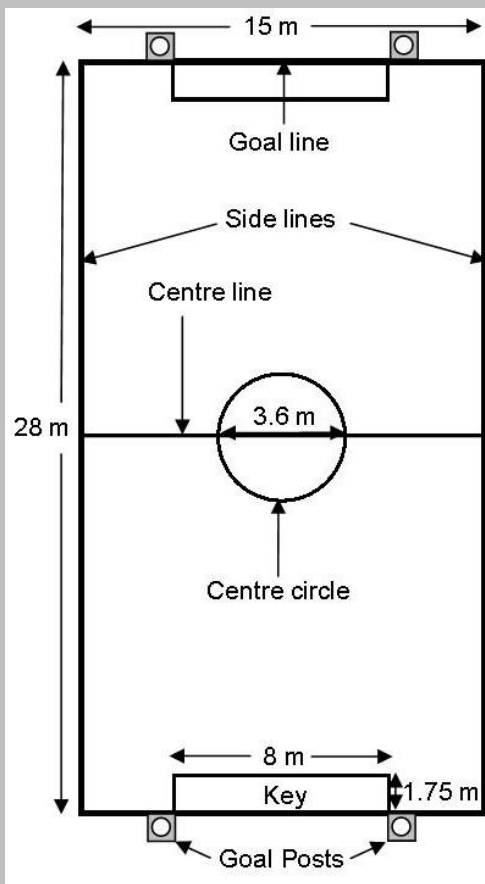
Kørestolsrugby spilles af to hold der hver består af 4 personer på banen, og op til 8 udskiftere. Der spilles med en bold der minder meget om en volleybold. Banen er på størrelse med en basketballbane med en midterlinje hvorfra bolden gives op ved spil start. I hver ende er der et målfelt og en mållinje. Kort fortalt handler spillet om at man skal få bolden over modstanderen mållinje, med bolden under kontrol, dvs. man skal have den i hånden eller liggende skødet mens man kører over mållinjen.

Forsvaret må højst have 3 mand i deres eget målfelt, den sidste vil typisk placere sig lige uden for feltet og prøve at standse den modspiller der er boldfører.

Angriberne må godt køre 4 mand ind i modstandernes målfelt, men må kun opholde sig 10 sekunder i feltet ad gangen ellers mister man bolden til modstanderne. Derfor kan forsvarerne prøve at holde en modstan-

der inde i feltet i mere end 10 sekunder for at få bolden.

En kamp starter med at dommeren giver bolden op på midten, to spillere sidder på hver side af midterlinjen og prøver at slå



### REGLER FACTS:

- Du må køre med bolden i 10 sec. herefter skal du dribble eller aflevere
- Bolden skal over midterlinjen inden 12 sec. efter indspil
- Det hold der giver bolden op fra mållinjen har 40 sec. til at gennemføre et angreb
- For at score skal du med boldkontrol, ha´ to hjul over mållinjen



bolden ud til en medspiller der sidder uden for midterfeltet. Dem der får fat i bolden har så 40 sekunder til at score ved at køre over modspillernes mållinje.

Når man først er kørt over midterlinjen må man ikke køre (eller blive skubbet!) tilbage over den med bolden, man må gerne kaste/slå den over linjen (ikke tilbage) til en medspiller, men aldrig køre tilbage med bolden.

Efter scoring vil en spiller fra det hold der blev scoret imod lave indspil bag mållinjen ved at spille

en medspiller inde på banen. Den der spiller ind kaldes "inbounder" og må ikke køre ind på banen med nogen del af sin stol før bolden er kastet.

Herefter gælder det om at komme over midterlinjen inden der er gået 12 sekunder, det foregår ved at man kører så langt som muligt med bolden i skødet, eller afleverer til en medspiller. Man må have bolden i max 10 sekunder så skal der enten dribles eller afleveres.

Dem der ikke har bolden vil prøve at beskytte boldføren så godt



*Bolden afleveres lige inden en tackling*



**JYSK.dk**

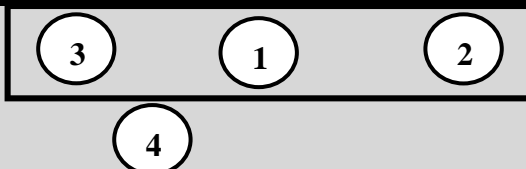
**JYSK støtter  
handicapidrætten i  
dit lokalområde**

som muligt ved at blokere eller screene modstandernes stole samtidigt med at de bringer sig i stilling til at modtage en aflevering.

Holdet har så i alt 40 sekunder til der skal være en scoring, ellers mistes bolden. Modstanderne vil naturligvis på bedste vis prøve at erobre bolden for selv at score. Spillet vil, lidt som i basketball eller ishockey være dynamisk, så der bliver spillet over hele banen hele tiden. Men når en modstander er presset tilbage over egen bane halvdel kan de gå i hvad man kalder et "keyforsvar" hvor 3 mand sidder i målfeltet og forsvarer mållinjen og en placerer sig udenfor målfeltet og modtager angriberne.

Som det ses i det foregående afsnit så adskiller kørestolsrugby sig en del fra andre idrætsgrene, det gør taktikken under spillet også. Spillet er reguleret af en række regler som den erfarne spiller kan udnytte, kørestolsrugby handler derfor ikke kun om styrke og hurtighed men i høj grad om overblik og taktisk snilde.

Da dette lille hæfte kun er en indføring i sporten vil der ikke være plads til at gennemgå alle finesser, men i det følgende vil blive gennemgået nogle få typiske ting det kan være rart at vide til en start.



### ***Et typisk Key-forsvar***

*Man inddeler sine egne og modstanderens spillere fra 1-4, hvor nr. 1 er højpointer og stærkeste spiller, mens nr. 4 typisk er lavpointer*

*Støt vores sponsorer og Support-Team, de støtter os*

**Drogisten - Helsekost**  
Finsensvej 6  
2000 Frederiksberg

**Ulla Skovbæch Pedersen**  
Kastaniegade 6A  
1876 Frederiksberg. C

**Taktik i forbindelse med angrebsspil:** Efter der er scoret et mål vil bolden blive spillet ud fra målfeltet, ofte vil man placere en spiller et par meter fra mållinjen der kan modtage bolden mens de to andre spillere vil cirkle rundt og prøve at bringe sig i stilling til at modtage en aflevering. Når bolden er i spil vil man søge hurtigt mod modstandernes målfelt. En meget hyppig måde er score på er at en medspiller skaber plads til en scoring i et hjørne dvs. fastholder den modspiller der sidder nærmest hjørnekeglen og sikrer plads så der kan scores helt ude i hjørnet af målfeltet.

Når dette sker, vil han/hun råbe "hjørne" hvorefter boldføren omgående søger hen mod det åbne hjørne og laver et scoringsforsøg. I kørestolsrugby vil man ikke spille sine modspillere så hyppigt som f.eks. i basketball, hver gang man spiller bolden er der en stor chance for at miste den, derfor handler det oftere om at beskytte den der har bolden ved at låse/takle være i ve-

jen for de modspillere der prøver at tage bolden. I den forbindelse er det vigtigt hele tiden at følge en modstander og gøre det man kalder at sætte en screening, at spærre vejen for en modspiller.

**Taktik i forbindelse med Forsvarsspil:** Forsvarsspillere starter allerede inden de andre spiller bolden ud, her prøver man at få en god position og forhindre at modstanderne får bolden over midten inden 12 sec. Det er vigtigt at man hele tiden følger sin mand. Man følger så modstanderne hen over midterlinjen alt i mens man prøver at erobre bolden og tage farten ud at modstandernes angreb. Hvis man har mulighed for det kan man til sidst prøve at sætte sig i et klassisk Key forsvar.

**Transition eller omstilling:** Er en af de allervigtigste elementer i rugby i både angreb og forsvarsspil. Begrebet dækker over det at læse spillet allerede inden bolden sættes i spil, og dermed opnå en bedre position på banen.

- En kamp dømmes altid af 2 dommere, en 1. og 2. dommer
- Derudover er der 4 officials. En scorekeeper til at føre protokol
- Time keeper styrer kampuret og resultattavlen
- En official til at styre 40sek uret, og en official i straffeboksen

### Spiller profil

**Navn: Kashif Butt**

Alder: 32

Handicap: Jeg er blevet inkomplet tetra, efter en svulst i hjernestammen.

Point: Endnu ikke klassificeret.

Jeg har spillet siden august 2012, jeg hørte første gang om kørestolsrugby da jeg lå på Hornbæk, her var der en spiller der fortalte mig om spillet og sammenholdet på holdet.



Det lød meget tiltalende og da jeg altid har dyrket sport på højt niveau var det noget der måtte prøves. Siden har jeg fundet ud af at rugby er et spil der både er meget fysisk men også kræver taktik og overblik, det kan jeg godt lide. Det var fantastisk at

starte op i klubben, der var en rigtig god tone, fin humor og alle forstod min situation. Nu træner jeg 2 gange om ugen og dyrker herudover en del styrketræning. Det at få brugt mine kræfter giver mig overskud i dagligdagen.

**Aalborg**

**Aarhus**

**København**

**Odense**

**Ny afdeling!**  
Se: [langhoej.dk](http://langhoej.dk)

Hos Langhøj er du altid velkommen til at komme og se det store udvalg af biler med indretning.

- Indendørs biludstilling
- God plads og HC toilet
- Frisk kaffe på kanden
- Velkommen!

**Ekspert i bilindretning - Forhandling af ALLE bilmærker**

**Når du skal spille første gang.**

I kørestolsrugby som i de fleste andre idrætsgrene er der en række udtryk der er rare at kende, du vil lære dem hen af vejen men her er en lille liste over nogle af dem du hurtigt vil løbe ind i:

**Inbounder:** den som kaster bolden ind efter en scoring eller fra sidelinjen, hvis man råber man vil være inbounder skal ens modspillere lade en komme hen og tage indspillet, også selvom man er låst fast.

**Equipment:** hvis man har problemer med sin stol f.eks. er punkteret eller ens handsker/remme sidder forkert kan man råbe "Equipment" så vil dommeren stoppe spillet indtil det er ordnet.

**Time out:** Alle spillere på et hold kan kalde time out, man gør det ofte når holdet er i problemer, hvis man er låst og ikke kan spille bolden inden for tidsfristen, eller det kan f.eks. være umuligt at komme over midterlinjen inden 12 sec. Man har kun 4 time outs på hvert hold, samt 2 Coach Time outs.

**Chaser eller indianer:** hvis man sidder i et key forsvar (hvor der jo kun må være 3 forsvarsspillere inden for målfeltet) kaldes den 4. mand for chaser/indianer som typisk vil placere sig lige uden for målfeltet og modtage den modstander der fører bolden.

**Over and back:** er hvis man som boldfører krydser midterlinjen med et eller flere hjul, og samme hjul enten kører eller bliver skubbet tilbage over linjen. Det koster et boldtab.

**Turn-over:** er når bolden skifter til modstanderens hold, det kan være ved en fejl eller tabt bold ud af banen.

**Tip Off:** når bolden gives op i midtercirklen ved kampstart eller overtidperiode.

**Penalty Goal:** er et mål tildelt når en forsvarsspiller begår fejl i forsøget på at forhindre en modstander i at score. Det er afgørende vigtigt ikke at lave Penalty Goal når en medspiller er udvist, da spilleren så må blive i straffeboksen tiden ud, eller til modstanderne scorer igen.

# [www.ballcrackers.dk](http://www.ballcrackers.dk)

Klik ind på vores hjemmeside, og få flere informationer om klubben, spillet, regler, resultater, turneringer, links og meget mere.

### Rugbystole og udstyr

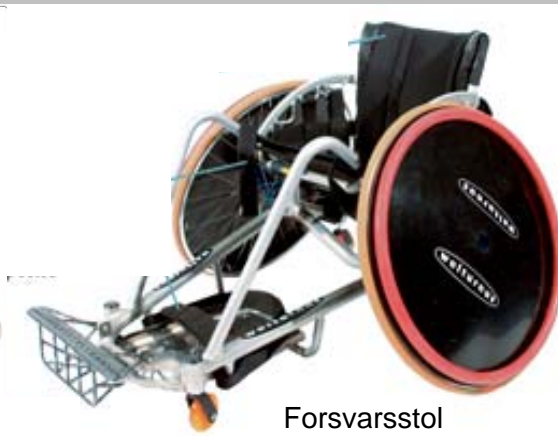
Kørestolsrugby spilles i speciel byggede stole, din almindelige stol kan ikke bruges og både du og stolen vil hurtigt gå i stykker hvis du prøver. Men at du ikke har en stol fra den første dag skal ikke afholde dig for at prøve kræfter med sporten. Klubben råder over en del rugby stole, både angrebs og forsvar stole i forskellige størrelser så vi skal nok finde en til dig du kan bruge i starten.

En del fortsætter med at spille i en af klubbens stole andre får hen af vejen bevilget en af deres

kommune. Som nævnt findes der to typer af stole, angrebsstole og forsvarsstole, forskellen på de to typer er stor men i starten er det lidt lige meget hvilken slags du spiller i. For begge stole gælder at de er bygget så de beskytter spillerens krop mod at komme noget til under spillet, spilleren sidder normalt spændt fast i stolen så man har en rigtig god balance, dvs. du har en rem om lænden og dine ben vil normalt også være spændt fast med et par remme. Dine fødder er beskyttet bag bumperen og spændt fast så de ikke flytter sig i kampens hede.



Angrebsstol



Forsvarsstol

### **REGLER FACTS:**

- Du må aldrig være mere end 10 sec. i modstandernes målfelt
- Der må aldrig være mere end 3 forsvarsspiller i eget målfelt
- Du må ikke røre din modstanders krop, men gerne takle eller fastholde hans stol med din egen stol

Rugbystole er altid forsynet med 6 hjul, for og baghjul som på en normal kørestol, herudover to små ekstra baghjul der fungerer som en tipsikring så du ikke kan vippe bagover når du kaster med en bold eller bliver taklet. Stolene er temmelig dybe at sidde i, og i kombination med at du er spændt fast giver de en god balance så du kan en masse ting du ikke er i stand til i din almindelige stol.

Forsvars stole er bygget så de er gode til at fastholde andre stole og vil typisk blive brugt af folk med begrænset hånd og

arm funktion, på billedet kan du se at de har en stor "bumper" som er god til låse en anden stol med, de har ikke så store winger til at beskytte deres baghjul.

Angrebsstole er bygget med små bumpere der er beregnet til at støde andre stole væk med så der bliver plads til at komme igennem, de er ikke så gode til at holde en stol fast men har til gengæld nogle store winger der beskytter dem mod at blive holdt fast. Forsvarsstole bliver generelt brugt af folk med forholdsvis dårlig arm og håndfunktion.



Forsvarsstol

Selvom spillere i de to typer af stole har lidt forskellige funktioner på holdet, er det ikke sådan at en forsvarsspiller ikke deltager i et angreb og scorer mål og angrebsspillere ikke deltager i forsvaret.

Påklædning: De fleste spiller i træningsbukser og en t-shirt.

*Støt vores sponsorer og Support-Team, de støtter os*

# HJALTELIN STAHL

---

Man kan også godt i en snæver vending spille i ens hverdagstøj hvis man f.eks. kommer lige fra arbejde og ikke har mulighed for at skifte inden træning. Men det kan godt være en lidt varm fornøjelse.

Når man spiller har man handsker på af forskellig slags, alt efter håndfunktion, de bliver tapet fast til ens håndled så de ikke falder af mens man spiller. Mange bruger også harpiks på handskerne for at få et godt greb om stol og bold. Det betyder at både stole og bolde har det med at være noget fedtede.

Efterhånden som du får mere erfaring med spillet, vil du finde ud af hvilke typer handsker der passer dig bedst og hvilke remme du sidder bedst med i stolen. Harpiks og handsker er en vigtig hjælp for spillere med begrænset håndfunktion og gør det muligt at gribe, fastholde og kaste/slå til bolden.

Bolden vi spiller med ligner en volleybold og er forholdsvis let

både at kaste og dribble med.

Som sagt råder klubben over en del stole som du kan starte med at spille i, men som tiden går og du kommer mere ind i spillet kan det være at du ønsker dig en stol der er bygget lige netop til dig.

I mange tilfælde kan man ansøge sin kommune om tilskud til køb af en stol via paragraf 100 (tilskud til merudgifter i forbindelse med handicap) det kan være lidt bøvl og til tider skal man igennem en ankesag før det hele kommer på plads. Men i klubben er der flere der har været gennem processen og vi hjælper gerne med at skrive ansøgning til din kommune, men ansøgning om din egen stol bliver først aktuelt når du har spillet et stykke tid og indtil da kan du låne stol af klubben.

Kan du ikke få bevilget en stol kan du fortsætte med at bruge en af klubbens stole (det er der en del af os der gør).

*Støt vores sponsorer og Support-Team, de støtter os*

### **JPH Concept A/S**

Frederiksberg Allé 26, 2000 Frederiksberg

**Tlf. 33 25 13 30**

### **Rialto Grill**

Smallegade 2

**2000 Frederiksberg**



### **Spiller profil**

**Navn: Lars Helmer Jensen**

Alder: 47 - Point: 0,5

Handicap: Tetraplegiker efter en bade ulykke i 1995

Jeg startede med at spille rugby i slutningen af 1996 efter jeg havde mødt en anden rugbyspiller i en bordtennisklub som fortalte om sporten. Det lød godt og jeg ville meget gerne dyrke en sport med tempo, hvor man får pulsen op og træner hele kroppen, ikke kun den ene arm.

Jeg har siden brugt rugby til at bygge min fysik op, for mig har det været en sjov måde at få god motion på. Det at jeg har udviklet og vedligeholdt min fysik har haft stor betydning for min livskvalitet og selvværd, der findes ikke noget værre end fornemmelsen af at ens krop går i forfald, her er rugby en stor hjælp.

Rugby giver selvrespekt, alene det at jeg kan køre min egen manuelle kørestol giver selvtillid, det har rugby hjulpet mig med. Jeg træner 2 gange om ugen og har deltaget i mange stævner i Danmark og udlandet. Inden jeg kom



til skade dyrkede jeg en del sport, rugby er den naturlige fortsættelse af det.

Når jeg tænker tilbage på de mange ting jeg har oplevet gennem rugby står to stævner i Sverige med et års mellemrum som noget særligt. Første gang vi kom derop fik vi virkelig tæv, vi blev jorderet totalt, et år senere vendte vi tilbage med et års ekstra træning i bagagen. Vi var seedet til sidstepladsen men kom hjem med medaljer hvilket jeg ser som en klar belønning for de mange timers træning.

### **REGLER FACTS:**

- Du må gerne slå bolden væk fra modstanderen, uden at røre spilleren
- Tackling på modstanderens baghjul bag akslen er ikke tilladt
- Ved et indspil fra side eller baglinje må linjen ikke overskrides, herefter må du køre på banen i max 45 graders vinkel.
- Som boldfører, må du ikke køre eller skubbes tilbage over midterlinjen

**Klassifikations guide, typisk**

**rollefordeling:** Denne guide omkring point, skal i høj grad ses som vejledende, da der er masser af eksempler på at spillere med lavere point er spillemæssigt langt bedre end andre der er klassificeret højere. Det kan f.eks. Være en 2.5 point spiller der er holdets mest dominerende, eller en 2.0 der er både hurtigere og taktisk bedre end en 3.0. Som i al anden sport, har nogen større talent end andre.

**0.5:** Oftest en defensiv spiller, hvis primære rolle er at blokere og sætte screeninger. Kan evt. være indspiller, og bruger ofte en flipaflevering eller slår til bolden.

**1.0:** Blokeringsspiller eller screeninger, kan ofte være indspiller eller Seagull (fisker). Lidt bedre boldhåndtering end 0.5.

**1.5:** Rigtig god screeningsspiller, og til tider også boldfører. Har gode sikre afleveringer, og ofte en dominerende side samt god balance.

**2.0:** Kan sagtens være boldfører, typisk en stærk og stabil spiller med god fart, men uden særlig god håndfunktion. En moderat afstand på afleveringer, men god sikkerhed i f.eks. Chest pass.

**2.5:** Ofte en god boldfører og playmaker med fart og stabilitet. Har sikkert lidt håndfunktion sammen med god balance, og kan aflevere enhåndsafleveringer langt og sikkert.

**3.0:** Rigtig god og dominerende boldfører. Styrer ofte spillet med sit overblik, fart og præcise afleveringer. Kan dribble og aflevere bolden i enhver retning. Gode hænder eller rigtig god balance.

**3.5:** Ligesom 3.0 point spiller, men endnu mere dominerende som playmaker, og rigtig hurtig i stolen. Har typisk både gode hænder og rigtig god balance, som til dels kan styre rugbystolen. Grænsetilfældet fra 3.5 til 4.0 er rigtigt svært at forudse, og må komme an på en test.

**[www.ballcrackers.dk](http://www.ballcrackers.dk)**

Scan koden,  
og gå direkte til vores hjemmeside



## **Rugby er en verdenssport og spilles også flere steder i DK**

### **Danske klubber og stævner**

Rugby spilles efterhånden i en del klubber rundt om i Danmark, hvilket betyder at der kan spilles turneringer på landsplan og afholdes et Danmarks mesterskab hvert år. Der bliver også løbende lavet turneringer hvor der bliver lavet blandede hold med spillere fra forskellige klubber (Mix turneringer) dette er en god lejlighed for nybegyndere til at prøve at spille en rigtig kamp.

### **International Historie**

Kørestolsrugby (quadrugby, wheelchair rugby) blev opfundet i 1976 af fem canadiske kørestolsatletikudøvere, til at være en sport for tetraplegikere (quadriplegia). På det tidspunkt var kørestolsbasket den eneste holdsport for kørestolsbrugere. Denne sport var for fysisk besværligt at deltage i for tetraplegikere. Denne nye sport blev oprindeligt kaldt Murderball på grund af den aggressive kontakt.

Murderball blev introduceret i USA i 1981 af Brad Mikkelsen (som på et tidspunkt har været dansk landstræner) sammen med North Dakota's Disabled Student Services, han startede det første amerikanske hold. Den første nord amerikanske turnering blev afholdt i 1982.

Murderball blev også introduceret i Australien i 1981. I slutningen af 80'erne blev Murderball navnet udenfor USA ændret til Wheelchair Rugby og i USA blev det ændret til Quad Rugby.

Den første internationale turnering blev afholdt i 1989 i Toronto, med hold fra Canada, USA og England. I 1990 var kørestolsrugby med i World Wheelchair Games for første gang, som opvisnings sport. I 1993 blev det internationale forbund (IWRF) startet.

De første IWRF mesterskaber blev afholdt i 1995 i Schweiz.

I 1996 var kørestolsrugby for første gang med ved handicap OL i

### **REGLER FACTS:**

- En kamp består af 4 perioder á 8 min. effektiv spilletid
- Der kan ikke spilles uafgjort, i stedet spilles overtidsperioder á 3 min
- Hvert hold har 4 time outs á 30 sek, og 2 coach time outs á 60 sek
- En udvisning er på 1min, eller til modstanderen scorer

Atlanta, som opvisnings sport og derefter fast på programmet fra 2000 i Sidney. Der afholdes desuden også både verdensmesterskab og Europa mesterskab.

Fra midten af 90'erne og til starten af 2000 tallet, var kørestolsrugby den hurtigst voksende handicapdrætsgren i verden. Der er pt. 26 nationer på IWRF's rangliste og Australien er nr. 1 og Danmark er placeret som nr. 12. Der er stadig en del lande hvor kørestolsrugby er under udvikling.

Der bliver også afholdt en del klubturneringer rundt om i vores nabolande hvor forskellige klubber kan prøve kræfter med hinanden. Den største og mest kendte er Bernd Best der afholdes hvert forår i København med mere end 50

klubhold fra hele Europa deltager. Vores klub har stillet hold de sidste 12 år, og medtaget en del pokaler til klubben.

Herudover er der også hvert år Malmø åben, lavpointturneringer i Schweiz m.m. og masser af andre klubturneringer rundt omkring i Europa, så der er mange muligheder for at komme ud og se rugby og med tiden prøve sig af i en rugby kamp.



*Bolden beskyttes, selv om der tackles hårdt*

#### **REGLER FACTS:**

- Man skal holde en afstand på mindst en meter til en modspiller der tager indspil fra mållinje/sidelinje og man skal lade inbunder komme helt ind på banen med de 4 hjul inden man tackler eller stopper dem
- Du må aldrig køre eller blive skubbet over din egen mållinje og du må aldrig køre over modstandernes mållinje uden at have bolden