

태그 럭비 가이드북!

다함께
Try!

쉽고, 안전하게
럭비를 즐기자!



ONE FOR ALL, ALL FOR ONE

모두를 위해 한 사람이, 한 사람을 위해 모두가

태그럭비는 럭비의 가장 재미있는 부분만 모아놓은 게임입니다.
공을 향해 다 함께 공을 패스하는 아주 간단한 게임이지요. 태그럭비에는 '태클'도 '킥'도 없어요.
그냥 럭비공을 들고 달리고 패스하면 된답니다. 친구들과 공을 패스하면서 공을 향해 달리다보면
기분도 정말 좋아지겠죠? 자 그럼, 다함께 태그럭비를 시작해볼까요?

<http://rugby.or.kr>



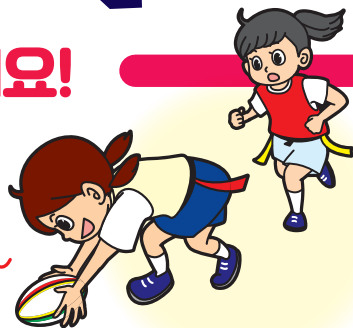
태그 럭비

규칙은 간단해요!

1

득점방법은 단 하나.

넓은 골 안의 어디든 상관없이 양손으로 공을 내려놓으면 1점(트라이) 득점



2

공격할 때는, 달리면서 패스

공을 들고 골을 향해 달려요. 태그를 떼이면 패스. 단, 앞으로 던지는 건 안 돼요.

태그를 떼이면 그 자리에 멈춰서 패스해요.



3

수비할 때는, 태그를 떼요.

공격을 멈추게 하려면, 공을 들고 있는 사람의 태그를 떼요. 떼면 태그를 상대에게 돌려주지 않으면, 경기를 이어갈 수 없어요.



!

「태그 럭비의 약속」

- 충돌은 금지
- 태그를 떼 후에는 그 자리에서 직접 손으로 돌려줘요.



!

「공수교대」

- 태그를 연달아서 4회 떼이면 공수교대
- 공을 땅에 떨어뜨리면 공수교대
- 터치라인 밖으로 나와도 공수교대



태그 럭비 지도 Point

경기장 크기는 아이들 상황에 따라 코트의 가로·세로 크기를 조정하시기 바랍니다. 공은 태그 럭비용 공 등 타원형 공을 사용하기를 권장합니다. 한 팀의 인원은 4~5명, 경기시간은 전·후반 5분 하프 타임 1분 정도가 일반적이지만 운동량이 많은 경기이므로 아이들 상황에 맞게 적절하게 시간을 조절하시면 됩니다.

우리모두가 주인공



태그럭비 코트와 준비물

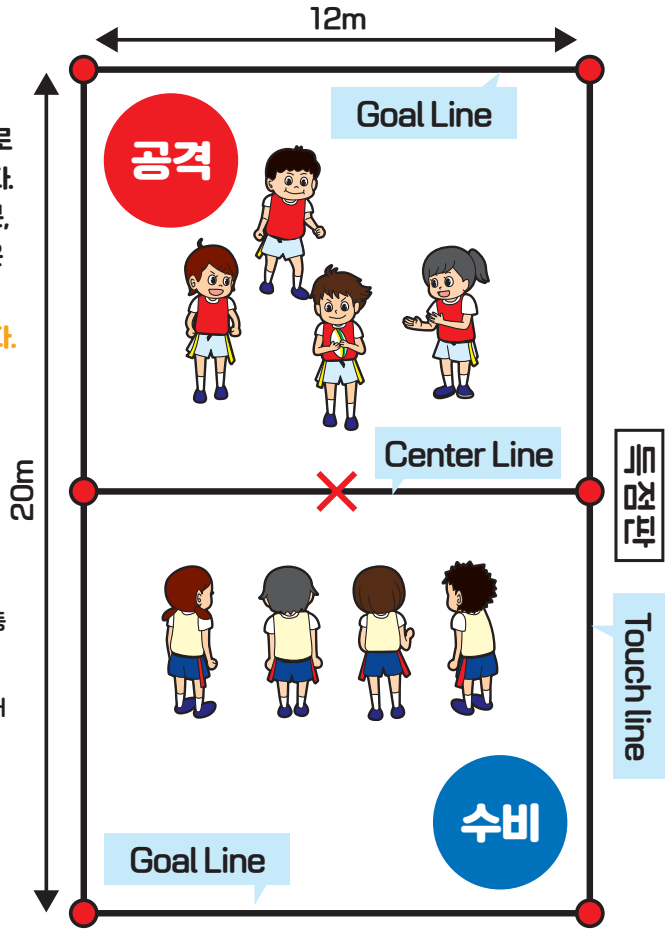
1 태그럭비 코트의 기준 (4인제)

센터라인의 중앙(X)에서 자신을 기준으로 뒤로 2m 이내의 같은 팀에게 패스해서 경기를 시작한다. 한 팀의 인원수는 4~5명. 경기시간은 전반 5분, 후반 5분, 하프타임(전·후반 사이 휴식시간)은 1분. 후반에는 코트를 교체합니다.

※인원수, 시간은 상황에 따라 조절합니다.

2 태그럭비 준비물

- 1 인원수만큼의 태그럭비 세트**
(1인당 태그 2장 및 태그벨트 1개)
★없을 경우 → 허리를 묶을 수 있는 천, 손수건, 타올 등
- 2 시판용 태그럭비공**
★없을 경우 → 작은 세탁망에 종이나 천조각을 넣어 만든 타원형공
- 3 포인트가 되는 점시론 6개**
★없을 경우 → 포인트가 되는 라인 등



노사이드 (no side)

럭비에서 경기가 끝나는 것을 '노사이드'라고 합니다. 노사이드가 되면 승패와 상관없이 함께 플레이를 즐긴 모두와 악수하고, 서로 '수고했어' '고마워' 등의 격려와 칭찬의 말을 나누며 친구가 됩니다.

1 다함께 악수

상대팀과 인사를 나눈다.



2 경기시작

공격팀의 프리패스로 경기를 시작한다. 수비팀은 5m(7걸음) 물러난다.



노사이드 No Side

9 Nice Try

공을 상대팀의 골 안에 두면 트라이. 골 안으로 몸을 던지는 행위는 금지.



8 공수 교대 시



프리패스로 경기를 재개한다.

태그 럭비의

반칙 play

아래와 같은 플레이가 일어나면 공수 교대

- 1 상대선수와 접촉
... 상대선수와 충돌해서는 안됩니다.
- 2 스로 포워드(Throw Forward)
... 공을 가진 선수가 앞에 있는 같은 팀에게 패스해서는 안됩니다.
- 3 녹온(Knock-on)
... 공을 바닥에 떨어트리면 안됩니다
- 4 패스컷(Pass Cut)
... 태그후의 최초 패스나 프리패스를 방해해서는 안됩니다.(오프사이드)

3 공을 받으면 공을
향해 달린다.



공을 목표로
태그를 떼일
때까지 달리지.

4 태그를 떼면 경우

큰소리로 '태그'라고 외치며,
머리 위로 태그를 들어올린다.



5 태그를 떼이면 즉시
패스한다.

태그를 떼인 후에는
즉시 멈춰서서, 후방에 있는
같은 팀에게 패스한다.



7 터치라인 아웃



공을 가진 선수가
터치라인을 밟거나,
라인 밖으로 나간 경우
경기는 중단됩니다.

태그를 떼 후에는
태그 당한 상대방에게
직접 손으로 돌려준다.
돌려받은 태그는
그 자리에서
허리에 재부착한다.

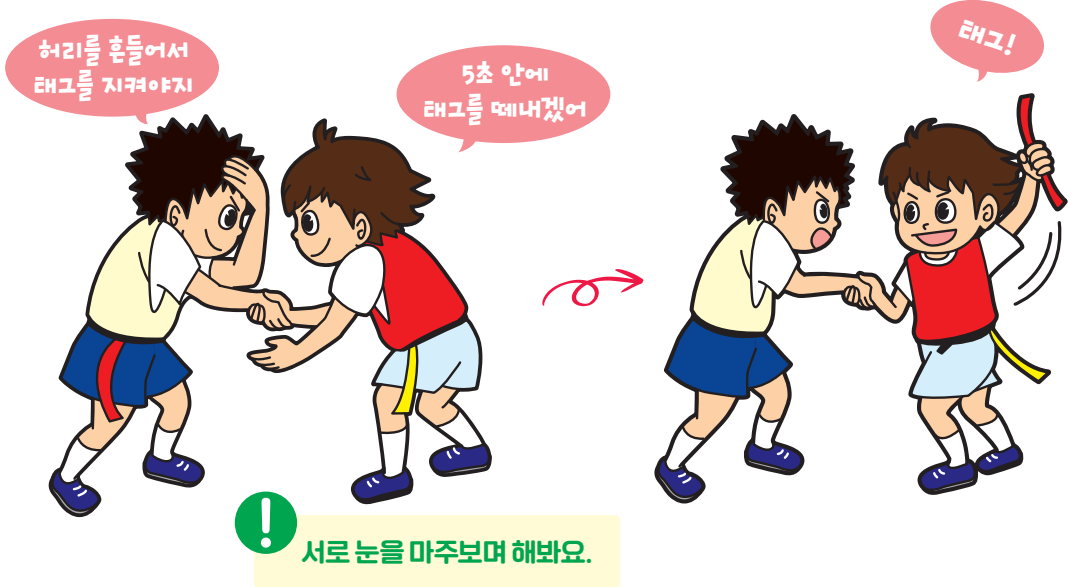
6 「여기 있어」
「고마워」



1 태그에 익숙해지자.

① 약속한 채로 태그 떼기

두 사람이 약속을 한 상태에서, 수비수는 다른 한손을 이마에 대어 상대방과 머리를 부딪치지 않도록 한다. 공격수는 다른 한손으로 수비의 태그를 가능한 빨리 떼낸다. 태그를 떼는데 성공하면, 태그를 머리 위로 들어올리며 큰소리로 '태그!'라고 외친다.



② 태그잡기 술래놀이

좌우 두 손을 사용해서, 1인당 총 2개의 태그를 떼 수 있다.

※태그의 색깔로 팀 대항을 할 수 있다.

- 태그를 2개 다 떼어도 게임을 계속합니다. 2개를 떼 사람은 더이상 태그를 떼수없고 도망만 다녀야 해요. 코트 안에 인원이 너무 많으면 위험해요.
- 뒤에서 움직이면 충돌할 수 있어서 위험해요.



2 럭비공과 친해지자.

① 원형 패스 (내·외)

팀별로 양손을 넓게 벌려 커다란 원을 만들어, 바깥쪽을 향해 서서 20회 패스한 후, 중앙으로 모여 공을 높이 들고 큰소리로 '트라이'를 외친다.



다같이 큰 소리로 숫자를 세어보자.



공을 가진 사람의 등을 보면서 따라가야지.

패스를 이어가면서 공을 향해 가는거야



- 공을 떨어트리더라도 재빨리 다시 주워서 게임을 이어가요.
- 양손으로 공을 들고, 상대방 가슴쪽으로 가볍게 패스해봐요.

② 삼각 달리기

삼각형을 만들어 달리면서, 공을 가진 앞사람이 뒤에 있는 두 사람 중 한명에게 패스한다.



- 패스한 사람은 공을 받은 사람의 뒤로 가서 서요.
- 패스할 사람의 얼굴을 보고, 부드럽게 패스해봐요.

3 공을 들고 달리자.

① 1대1 태그 떼기

공을 목표로 수비팀과 공격팀, 두 팀으로 나눠서 1대1로 태그 떼기 놀이를 해보자. 수비가 끝나면 공격줄에 선다.

서로 충돌하지 않도록 조심해

두손으로 공을 잡아야 해



- 태그를 뗀 후에는 상대방에게 돌려줘요.
- 작전을 잘 짜서, 상대를 제치고 트라이에 성공해봐요.

GO, KOREA!

대한민국 럭비의 새로운 도전



누구나 할 수 있는 태그럭비 Q&A

Q : 태그럭비의 코트 크기는?

A : 세로 20미터, 가로 12미터 정도면 됩니다. 학교 운동장이나 체육관에서 할 수 있어요. 골대가 없는 체육관에서 할 경우에는 골라인을 넘어가면 트라이로 하는 것도 좋습니다.

Q : 심판은 꼭 있어야 하나요?

A : 경기 규칙을 잘 아는 심판이 있다면 더 재미있겠지만, 심판이 없어도 상관없어요.

Q : 태그럭비는 몇살부터 가능한가요?

A : 어린이집, 유치원생도 태그 놀이를 할 수 있어요. 초등학교부터는 조금 더 즐겁게 놀 수 있을 것입니다.

Q : 태그럭비 준비물은 어떻게 마련하나요?

A : 대한럭비협회에 문의해 주세요. 없을 때는, 긴 끈 등으로 응용해서 사용해도 됩니다.

Q : 태그럭비를 잘 하려면 어떻게 해야 하나요?

A : 팀을 만들어서 작전을 함께 짜거나 다양한 연습을 통해 즐겁게 경기하다 보면 실력이 쑥 늘어날 거예요.



대한럭비협회 메일 : rugby@sports.or.kr



대한럭비협회 페이스북

<https://ko-kr.facebook.com/rugby.or.kr>

대한럭비협회 인스타그램

<https://www.instagram.com/korearugbyunion>

