



**I FORM tester:  
undervandsrugby**

**Her gør det godt:**

(5 røde felter er toppen, 1 rykker mindst)

Kondition:

Styrke:

Koordination:

Humør:

**I FORM's tester,  
Birgitte Nymann (th.), bobler  
rundt med hele rugbyholdet.**

## Rugby på den våde måde

Ja, det er faktisk, som navnet siger, rugby under vand. Måske ikke verdens mest publikumsvenlige sport, men sjov og meget konditionskrævende. Sporten er "opfundet" af dykkere, som havde brug for at holde sig i (vand)form om vinteren – og det skal vi love for, at man kan.

### LINKS

Der findes i alt 9000 medlemmer i Danmarks 167 sportsdykkerklubber. Mange af dem dyrker undervandsrugby. Du kan dyrke uv-rugby i alle større danske byer. Få mere information hos: [www.sportsdykning.dk](http://www.sportsdykning.dk) og [www.jubii.dk/sport/sportsgrene/undervandsrugby/klubber](http://www.jubii.dk/sport/sportsgrene/undervandsrugby/klubber) samt [www.uv-rugby.dk](http://www.uv-rugby.dk)

At få en bold i en kurv stiller store krav til legebarnet i dig. Især når kurven er placeret på bunden af bassinet i den dybe ende. Din kondition, din konkurrencevilje, dine samarbejdsevner, dit overblik (gennem dykkermasken vel at mærke) bliver sat på en prøve. Men sporten stiller bestemt ikke krav til din forfængelighed!

– Prøv lige at kradse jer på benene med neglene! Kradser det, skal I op og klippe neglene, er ordren fra Helle, som er instruktør for os nybegyndere, mens vi står og tager badehætte, hætte med ørebeskytter, svømmefodder og dykkermaske med snorkel og næsebeskytter på.

Jeg er til undervandsrugby sammen med en flok piger i

Danmarks eneste uv-rugbyklub for kvinder. Jeg tripper i den lave ende af svømmehallenens bassin sammen med tre andre begyndere. Kønne ser vi ikke ud, men udstyret er effektivt til formålet, skal det senere vise sig. Vi skal først lære at dykke ned under vandet og lade vandet komme ind i snorkelen for at komme op til overfladen og puste vandet ud igen.

Det er ret let, men skal vise sig at være noget sværere, når man også skal huske at trykudligne for ikke at få ondt i ørerne, gribe en bold og lave en kolbotte i vandet samtidig. Jeg synes selv, jeg er ret god til at koordinere, men når jeg skal gøre alle disse ting under vand – og på samme tid – bliver koordinationen virkelig prøvet.

Vi svømmer nogle baner i bassinet, både i vandoverfladen og i en meters dybde, hvor man skal holde vejret hele vejen. Det er ikke svært, men alligevel grænseoverskridende at vide, at du ikke lige kan inhalere noget luft, når du har behov. Vi får hurtigt varmen, men bliver meget forpustede af at skulle holde vejret så længe ad gangen.

Så skal vi lære nogle teknikker til kamp. En af pigerne holder på bolden, som vejer 2,5 kilo og let smutter ned på bunden, så snart man taber den, og nu skal jeg vriste den fra hende. Alle kneb gælder, bortset fra at man ikke må slå og tage kvælertag, som vores instruktør siger. Det er udfordrende, og viljen til at få bolden fra hende er stor – og det lykkes. Jeg får lyst til at svømme væk som en hund, der endelig får vristet kodbenet fra sin ejer.

### Kæmpende haletudser

Adrenalin pumper i kroppen og jeg gør mig klar til at give hende kamp til stregen, når hun skal tage den fra mig. De piger, som har prøvet det nogle gange, smyger sig allerede rundt i vandet og er lynhurtige til at flytte sig efter bolden.

1 kamp ligner pigerne haletudser, der vælter rundt for til sidst at score ved at komme bolden i målet. På et undervandsrugbyhold er der typisk 11 spillere, hvoraf seks er i vandet ad gangen – og fem på udskiftningsbænken. Der skal mange udskiftninger til, fordi det er så hårdt. Men også dejlig socialt.

Undervandsrugby er ikke en typisk kvindesport. Du kan ikke se godt ud undervejs, og du kan ikke tale sammen under spillet. Men selv om mændene har fordel i styrke, er det til gengæld ofte kvinderne, der er de hurtige og smidige i vandet.



Basketball for menneskelige delfiner. Det er noget af en kunst på én gang at dykke, kæmpe og forsøge at få en 2,5 kg bold i kurven. Undervandsrugby er en teknisk krævende og meget konditionsgivende (vand)sport.