SEPAK RAGA

Permainan ini dimainkan oleh kanak-kanak lelaki berumur sembilan tahun ke atas dan juga orang dewasa. Ianya hampir sama dengan 'Sepak Raga Bulatan' dan 'Sepak Raga Tikam'. Lazimnya dimainkan di kawasan tanah lapang terdiri daripada lima pemain atau sepasukan. Dua pasukan atau lebih diperlukan jika permainan ini dipertandingkan. Bahan asasnya adalah bola raga daripada rotan. Permainan ini memerlukan kecekapan pemain mengawal bola sewaktu timbangan dengan menggunakan kaki, kepala, peha atau bahagian badan yang lain kecuali tangan.

Sebelum permainan dimulakan, satu bulatan besar di atas tanah atau gelanggang akan dibuat oleh pemain. Setiap pemain tidak dibenarkan keluar dari bulatan sewaktu menimbang bola. Jika dipertandingkan, pemain tidak dibenarkan menimbang bola melebihi tiga kali dalam satu-satu masa dan hendaklah diserahkan kepada pemain selagi tidak jatuh ke tanah. Setiap pasukan diberikan peluang tiga kali untuk sepak mula dan ditamatkan setelah selesai tiga kali jatuhan bola pasukan yang banyak membuat timbangan dikira pemenang



SEPAK RAGA

This game usually played by boys aged nine and above. It is quite similar to Sepak Raga Bulatan and Sepak Raga Tikam and is generally played in an open space involving at least players. Two or more teams can play this game of which the game requires the players to juggle the woven rattan ball using the feet, head, thigh and any other part of body except the hands.

A large circle is drawn on the round and the players are not allowed to step out of this circle once the game has begun. Each player is allowed to kick or heading the passing the ball to the next player, so long as the ball does not fall to the ground. Each team is allowed to restart the game three times before handling the game over to the next team. The team with the most number of kicks is declared as the winner.



Bola takraw pada zaman dulu menggunakan rotan berbeza dengan bola takraw terkini yang menggunakan fiber sintetik.