

# 棍網球體驗活動月杪中環「動起來」



【體路專訊】香港棍網球總會將於11月26日（周日）中午12時至下午5時，在中環遮打道行人專區的「滙豐香港社區節」舉辦棍網球體驗活動，由香港棍網球總會的球員及教練透過一系列遊戲活動，讓公眾認識及參與棍網球運動。活動歡迎任何人士參與，費用全免。

香港棍網球總會一直致力於社區推廣棍網球運動。今年起更參與香港遊樂場協會的「賽馬會動歷全城創意體育計劃」以及「敘事從家庭開始 - 讀寫障礙支援服務計劃」。後者將於11月26日在中環遮打道行人專區舉辦「動起來」棍網球體驗，透過棍網球活動，讓社區人士體驗這新興運動的技巧及玩法，藉以鼓勵參加者多發掘及探索個人不同方面的能力及興趣，發揮個人長處及能力。

棍網球被喻為「陸上最快、刺激有趣」的運動，是一種使用頂端具有網狀袋子的長棍作為持球工具的團隊球類運動，需要很高的體能和心理質素，講求速度、以及爆發力。今次「動起來」棍網球體驗，將會模擬比賽衝鋒陷陣的情景，讓參加者運球繞過多個紙板人型障礙物，再在龍門前射球，測試自己的運球及射門能力。

除了「滙豐香港社區節」，從未接觸棍網球的運動愛好者，可以透過香港棍網球總會舉辦的男女子7人混合聯賽學習這項運動。香港棍網球總會今年起首次舉辦這項聯賽，分為春、夏、秋、冬四季，每季約5至6課，包括第一課的初學者班以及之後的混合比

賽。參加者無須裝備、無須經驗，只要報名出席，每課均有專業教練即場指導。報名查詢可電郵至 [jswong@hklax.org](mailto:jswong@hklax.org) □

資料來源：公關提供