



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 奚云阳
本版编辑 吕剑波

意天涯

腰旗橄榄球作为一项改良的橄榄球运动,可以让人在轻松收获快乐的同时,达到竞技和锻炼的目的。更重要的是,这是一项对团队理念要求非常高的运动,每一个位置的球员都有自己的任务,要想获得比赛的胜利,每个人都需要紧密配合。严谨执行战术需要高度的纪律性,对于从事腰旗橄榄球的爱好者特别是青少年而言,每一次练习都能让人的纪律观念加强,这或许是

腰旗橄榄球所带来的最大益处之一。此外,腰旗橄榄球能够教会人如何有效地与他人沟通,毕竟一名球员不能把所有任务完成,一两个明星拯救不了一支球队,必须所有人共同努力,通过彼此在球场上的依赖与信任,共同去争取胜利。

亲爱的家长,看到这里,或许你可以考虑让手机休息一会儿,陪自己的孩子去户外运动一下,最好再带上一个橄榄球,我想,他们会非常高兴。



申之魅

『撕名牌』的橄榄球

◆ 李元春

行有迹

沪上部分腰旗橄榄球活动基地

前滩体育公园:浦东新区前滩大道735号
上海市民体育公园:嘉定区安辰路999号
卢湾体育场:黄浦区肇嘉浜路128号

提到橄榄球运动,你通常会想到哪些词汇?头盔、护甲?横冲直撞容易受伤?但是有一种橄榄球运动,不需要头盔护甲,甚至规则中都不允许身体冲撞,它类似于球场上的“撕名牌”运动,也被认为是“聪明人的游戏”,那就是腰旗橄榄球。

脱胎于美式橄榄球的腰旗橄榄球,以扯旗代替擒抱,对于参与者的人数、年龄和身体素质都没有要求,是一项很友好的运动。在21世纪初进入中国后,腰旗橄榄球已经取得了长足发展。

因改变,更流行

美式橄榄球运动在北美拥有极高的普及度和收视率,稳坐第一运动宝座,但在海外市场,它的受众和影响力要差得多。究其原因,美式橄榄球高强度的对抗和价格不菲的装备,成为不少人望而却步的主要原因。面对这种局面,腰旗橄榄球应运而生,作为一项无接触、零装备、小场地的橄榄球比赛形式,腰旗橄榄球的门槛很低,即使零运动基础也可以快速融入团队,并可以实现男女混合组队,同场竞技。具体来说,腰旗橄榄球规定不允许抱人和推人,持球进攻方腰带上的一条腰旗被防守方拉下,进攻即受到阻止,避免了队员间因碰撞而产生不必要的伤害,所以这是一种安全的“非冲撞性”运动。不过,腰旗橄榄球上手简单的同时,也保留了橄榄球比赛的独特魅力,例如通过战术设计、分工协作,最后完成达阵得分,争取比赛胜利。

上海的校园腰旗橄榄球发展非常迅速,例如上海理工大学作为最早在上海开展橄榄球运动的高校,不但开设了腰旗橄榄球体育课,还组建了校队,并建造了国内唯一一个专业腰旗橄榄球场。

吴珊然,一位来自黑龙江齐齐哈尔的新上海人,在上海工作生活了8年多。吴珊然平时一周健身5次以上,许多运动项目都很热爱,在去年5月开始接触腰旗橄榄球之前,她对这项运动一窍不通,“以前只在电视上看到过,就很好奇像我这样的普通人怎么也能玩橄榄球”。带着好奇心,吴珊然作为一名“小白”去参加了去年五一期间在前滩体育公园的一次腰旗橄榄球活动,在听完专业人士的讲解之后她感觉到,没有身体对抗的腰旗橄榄球对青少年和女孩子真的很友好,“这是一项既考验脑力、又能体现身体素质和运动能力的运动,我觉得团队作战是这项运动最迷人的地方”。

去年7月底,在上海橄榄球协会的支持下,一支名叫Valkyries(女武神)的女子腰旗橄榄球队成立,吴珊然也加入其中。“在打腰旗橄榄球的这段日子里,我健身更有动力了,因为我深感提升身体素质可以让自己在球场上更有爆发力,表现也会更加稳定。我

觉得腰旗橄榄球给我打开了一种新的生活方式,因为腰旗橄榄球,我想成为更好的自己。”

越投入,越时尚

女武神女子腰旗橄榄球队的另一名队员张馨文,是被身为美式橄榄球爱好者的男朋友带入圈的,“他一直觉得橄榄球这项运动所要求的‘纪律’‘谋划’‘协作’等特点是很积极的,所以也想带我参与进来。恰好上海市橄榄球协会的合作伙伴‘Life In The Huddle’社群去年五一期间组织腰旗橄榄球体验活动,男朋友就带我去了,然后我就一发而不可收”。

在张馨文看来,腰旗橄榄球是一项非常新潮时尚的运动,在上海尤其发展得好。“我在美国上大学的时候,是接触过橄榄球运动的,因为学校的橄榄球氛围很浓厚。不过当时主要是美式橄榄球,腰旗橄榄球只是听说过,具体规则不太了解。”张馨文说,她回国后在北京工作生活的时候,也没有机会接触腰旗橄榄球,没想到来到上海发展之后,发现了那么多爱好者,“上海真的是一个腰旗橄榄球文化推广得特别好的地方,能够有这么多热爱这项运动的人,大家一起参与进来,特别开心”。

“‘Life In The Huddle’社群的腰旗橄榄球活动,每次都会迎来很多以前从未接触过这项运动的新手,他们都被大家的热情和活力所感染,无一例外和我一样爱上了这项运动。”腰旗橄榄球活动参与得越多,吴嫣然就越发现这项运动的时尚魅力。“在生活节奏如此快的上海,有这么一群人非常真挚地热爱腰旗橄榄球,带着一种使命感和信念致力于这项运动的传播,我相信这种氛围会持续带动更多充满活力的年轻人关注和参与进来,拥抱这种充满活力、积极向上的生活方式。”

上海市橄榄球协会秘书长丁晔表示,作为国际大都市的上海,橄榄球氛围和土壤都是全国最好的,而腰旗橄榄球男女老少皆宜,在协会的大力推动下这两年参与人数更是剧增。“从协会的角度讲,我们刻意把橄榄球加上一个时尚的标签,现在许多年轻人都愿意来玩腰旗橄榄球。”

值得一提的是,2022年伯明翰世界运动会已经宣布将增设腰旗橄榄球项目,这项运动成为2028年洛杉矶奥运会正式比赛项目的声浪也越来越高。丁晔透露,明年的上海城市业余联赛将有腰旗橄榄球联赛,上海市橄榄球协会也计划和NFL合作,开展中国腰旗橄榄球联赛,“对于腰旗橄榄球运动在中国的发展空间和未来,我们非常看好”。



练门道

腰旗橄榄球注意事项:

1. 首先一定要找到一个靠谱组织,因为这项运动很大程度是要靠团队完成,所以一定要有可靠的组织方来安排场地、完成分组、基础技巧教学等基础工作。
2. 腰旗橄榄球活动大多在足球场地进行,因此为了更好的运动表现,可以考虑穿一双钉鞋(足球鞋或橄榄球鞋皆可)。
3. 腰旗橄榄球需要较多的短距离跑动,因此如果身体有不适的话,一定要提前告诉自己的小伙伴,听从大家的建议,安排适合自己的场上角色。
4. 无论是进攻还是防守,一定要把保护自身及对手的安全放在第一位,无论何时、什么情况,都要避免身体冲撞。
5. 有不清楚的地方,一定要和队友、教练、组织方多多交流沟通。