

# 冬季热血打球指南



## 腰旗橄榄球 厢遇主播白泡泡带你现场探秘

近日,厢遇主播白泡泡深入体验了一场别开生面的腰旗橄榄球活动,用镜头记录下这项运动如何点燃寒冷冬夜。

### 腰旗橄榄球 男女老少皆宜

腰旗橄榄球是传统美式橄榄球的简化友好版本,它保留了战术配合和运动乐趣,同时去掉了身体冲撞环节。

核心规则简单易懂:参与者腰部两侧各佩戴一条腰旗,进攻方带球突破防线,防守方则通过拔下对方腰旗来阻止进攻,以“带球进攻、拔旗防守”为核心,更考验球员的速度、反应力与团队配合。

不同于传统橄榄球的激烈冲撞,它用腰间佩戴的彩色腰旗作为“防守目标”,安全系数拉满,男女老少皆可参与。

### 为什么选择腰旗橄榄球?

#### 新手可入,社交氛围好

##### 主理人推荐:

我认为腰旗橄榄球最大的优势是“低门槛、高体验”:

无需专业装备,穿舒适运动服就能参与;

规则简单易上手,新手经过10分钟基础指导就能融入比赛。

更重要的是,这里形成了稳定且热情的社群,大家因运动相识,在配合中建立信任,这种纯粹的社交氛围,是很多运动难以替代的,也是我一直想带给大家的运动体验。

#### 工作一天后的“精神充电”

##### 厢遇主播白泡泡推荐:

作为本次探秘的体验者,我一定要把腰旗橄榄球安利给所有人!一开始只是好奇这项冬日里的热门运动,没想到亲身参与后彻底爱上。

从场边观望到下场尝试防守拔旗,我深刻体会到这项运动的魅力:它不仅是身体的锻炼,更是精神的“充电”——在屏幕前工作一天后,在这里奔跑、呐喊、和真人互动,解压效果远超想象。

#### 有团队协作的成就感

##### 队员推荐:

最让我触动的是团队协作的成就感:我的跑动必须信任队友的阻挡,传球者必须信任我的位置,这种即时的、双向的信任连接,特别有感染力。在我看来,它早已超越运动本身,既满足了年轻人对健康生活的追求,又提供了高质量的社交场景,绝对是冬日里最棒的“情绪补给站”。

#### 活动时间:

1月13日(周二)20:00-22:00

1月16日(周五)20:00-22:00

#### 活动地点:

两江新区棕榈泉橄榄球场

欢迎扫码通过厢遇平台报名参与腰旗橄榄球体验活动!

重庆晚报-厢遇记者 唐晨

#### 知多点

2023年10月16日,国际奥委会全会决议通过了2028年洛杉矶奥运会新增的5个运动项目,腰旗橄榄球正式成为2028年洛杉矶奥运会(第34届夏季奥林匹克运动会)的新增比赛项目。目前,腰旗橄榄球在30多个国家的青少年中广为流行。



扫码观看探秘视频



## 羽毛球 挥拍正当时



“欢乐羽毛球”活动,不限球技,不分新手和老手,报名费仅需35元,即可解锁全程精彩。

专业球馆提供舒适场地,挥动球拍时,感受汗水肆意流淌的畅快;跃起扣杀时,体验心跳加速的激情。每一次精准接球、每一轮精彩对打,都充满了成就感。

途中轮换休息时,无需拘谨陌生,愿聊便交流打球技巧,想歇便为队友呐喊助威,在挥洒汗水的畅快与同频伙伴的陪伴中,释放压力,重拾活力满格的自己。

值得一提的是,分组实战可点燃对抗热情,记分车轮战搭配男女混合双打,会打破单打独斗的单调。怎么样,要不要来一场?

时间:1月15日(周四)20:00-22:00

集合点:两江新区远展球馆(黄泥磅馆)

## 壁球 回弹一瞬间

这是一场速度与专注力并存的解压狂欢局,没有复杂的规则,只有纯粹的快乐。

赛场中,既有挥拍击球的利落爽快,也有步伐腾挪的敏捷较量,新手也能快速掌握技巧,在一次次精准回弹间感受壁球的独特魅力。

尽情挥拍、灵活走位、精准回击,既能甩掉一天的疲惫,还能趁机结识一群热爱生活、活力满满的同频伙伴,收获运动的畅快与珍贵的友谊。

周二的壁球体验,小众高燃新运动,专为想告别枯燥、享受单人/双人对决快感的你而来!

时间:1月15日(周四)19:00-20:30

集合点:渝中区大坪时代天街原子盒壁球俱乐部  
重庆晚报-厢遇记者 蒋婷



扫码报名



扫码咨询

打球一小时,开心一整天。乒乓球、足球、篮球、排球、橄榄球、网球、羽毛球、壁球……哪些球是你的菜,哪些朋友又会陪你打球?

如果没有人陪你打球,请参考这些为大家推荐的、适合冬季的球类运动!

