

羽毛球是香港最普及的運動之一，但礙於場地質素、訂場困難、羽毛球消耗率高，打球有時仍難免受到限制。不過，近年香港新興的戶外羽毛球則以極高的CP值完美解決此問題，現為世界羽聯戶外羽毛球技術顧問的前羽球港將黃永棋，就為大家解構戶外羽球既方便又刺激的獨特魅力，無論何時何地都可以「羽」眾同樂！

前港將黃永棋「羽」眾同樂

戶外羽毛球 CP值爆燈

無論是室內或是戶外羽毛球，甚至近年急速興起的匹克球、板網球等，都是促進身心健康及有助社交互動的運動，但戶外羽毛球的靈活性更勝一籌，在不同種類的地面上皆可進行活動，而且架設場地相當方便。訪問當天黃永棋於籃球場上組裝球網與支架，架起及收納皆只需三數分鐘就能完成，他亦笑言：

「戶外羽毛球裝備非常輕便，體積大概像一般球袋的大小，隨時可以帶上街，而且支架是摺疊式設計，只需拉開固定、放上球網就完成，賽場邊線亦已整套組裝好，只需放在地上加上固定釘即可，非常適合與家人朋友隨時『過招』。」

傳統羽毛球極易受氣流影響，消耗率亦相當高，一節訓練可能就已用光一筒羽球，加上近年羽毛球價格水漲船高，想要訂場也是競爭激烈，有時亦難令人卻步。戶外羽毛球則成功克服此限制，永棋就大讚其性價比超群：「戶外羽球的球拍與傳統羽球相同，參加者不需額外購買球拍，但有特製的專用球，球身較硬及較重，抗風能力和耐用程度亦提高，大大減低氣流影響之餘亦非常耐用，即使經常進攻扣殺亦『打極都唔爛』，一筒三個球已經可以用很久。加上球網及戶外羽球套裝價格僅數百元，入門負擔不大，是性價比很高的新興運動！」

便又刺激的獨特魅力，無論何時何地都可以「羽」眾同樂！

圖、文：郭思華

■戶外羽毛球設施組裝僅需數分鐘。

戶外羽毛球 裝備一覽

球拍：與室內羽毛球使用的球拍基本相同，但建議拉線時使用較低磅數及較粗的拍線（約17至20磅）。

戶外羽毛球：設有專用球AirShuttle，由納米彈性體和尼龍材質製成，可提高抗風和耐用性，減低戶外環境的影響。

球架、球網、球場線套裝：設有專用的戶外球架、球網與球場線，非常方便架設及收納，令戶外設置場地更快捷。

球場：戶外羽毛球場地比室內場大，大小為16米×6米，並設有2米的前場禁區。球員不可在禁區內擊球，以鼓勵遠距離揮拍，及發揮更多戰術。

賽制：戶外羽毛球有單打、雙打及三打三賽事，賽制為5局3勝制，每局11分，球場不設中線，但設有發球標記，前場亦有2米禁區，球手不能於禁區內擊球，以鼓勵遠距離對攻。

■戶外羽毛球有專用球及球網架組件。

■黃永棋致力於香港推廣戶外羽毛球。

詳情查詢：中國香港戶外羽毛球總會
<https://www.hkairbadminton.org/hk/>



■戶外羽毛球可於不同類型的地面進行活動。
香港羽總圖片

三打三賽制夠刺激 無需訂場夠親民

戶外羽毛球是於2019年開始由世界羽聯大力推廣的新運動，新設的「三打三」賽制更為球賽帶來新挑戰，但黃永棋直言戶外羽毛球最親民之處在於無需訂場，任何一塊空地都能成為球場，完美解決體育館訂場「爭崩頭」的最大難關！

戶外羽毛球近年成為世界沙灘運動會比賽項目，國際賽以沙地賽場為標準，但在香港的戶外羽球活動則以硬地為主，永棋直言正是有利推廣的優點：

「香港的體育館出名難訂場，但戶外羽球只需要一片空地，無論在水泥地、草地或是沙灘皆可打球，免卻訂場煩惱，亦有助舒緩爭場情況。」

他又指戶外羽球獨有的「三打三」賽制令球賽更刺激：「在此賽制下球員需要輪流擊球，網前又有禁止擊球的禁區，因此球員如何走位、戰術部署亦很考心思。由於國際賽主要以沙地及遠距離對攻為主，因此亦會經常看到左飛右撲、滿天飛沙的情景，相當刺激！」



■戶外羽毛球新設三打三賽制，令比賽更刺激。
香港羽總圖片