

■香港國際武搏體育節設有Energy Run跑步賽。



■Energy Run 慈善沛力跑嘉年華

腕力全開 拳情投入

「第二屆香港國際武搏體育節 — Energy Run 慈善沛力跑嘉年華」將於3月22日在數碼港舉行，當日不僅有與眾同樂的慈善沛力跑嘉年華，同場更會舉行刺激好玩的「拗手瓜」大灣區腕力賽，以及優雅又強大的全港法式拳擊交流賽。就讓本地搏擊新星向籽羲、向籽贏及黃智軒率先為大家解構這兩項新興運動的魅力！



■向籽羲(左)與向籽贏示範法式手杖動作。

法式拳擊展優雅攻力 首設「法杖賽」好玩易上手

法國代表着浪漫、優雅，曾是1924年巴黎奧運表演項目的法式拳擊(Savate，又稱法式踢拳)亦同樣展現優雅紳士氣質。今屆活動除了法式拳擊半接觸賽外，亦首次加入「法式手杖交流賽」，本地搏擊新星向籽羲、向籽贏就親身示範如何以靈活、協調及優雅的動作攻擊對手獲取分數！ Savate是源自19世紀初巴黎和法國北部的街頭搏鬥技術，南方的法國水手則發展出一套擅

長高踢以及開掌打擊的技巧，亦有使用杖的技法。比賽時分為半接觸的點擊、全接觸的搏擊，以及杖術。今屆武搏體育節亦有法式拳擊體驗區，同日舉行的半接觸賽強調「點到即止」，與首次增設的法式手杖賽同樣凸顯運動的優雅特質。向籽羲指：「無論是法式拳擊還是手杖賽，選手都必須遵守禮儀，比賽前後要行禮，比賽時亦要保持君子行爲，展現紳士態度。法杖賽基本有6種進攻方式，容易上手，熟習後又能作出不同變化，樂趣無窮！」

不靠蠻力考技術 腕力運動顛覆印象

說起「拗手瓜」，常給人粗魯、蠻力、「大隻佬」等印象，不過今年初遠赴烏茲別克出戰2026腕力世界盃的搏擊新星黃智軒就笑指，「拗手瓜」並不靠蠻力，更充滿細膩技術，今屆武搏體育節除有大灣區腕力賽外，亦有腕力運動體驗區，正好能讓公眾「親手」顛覆印象！

黃智軒身形高挑，與腕力運動一向給人「大隻佬」印象截然不同，他直言腕力賽需要利用手腕下壓、側壓、旋前、旋後等多種技術，更有專用器材作針對性訓練，不能只靠蠻力取勝：「腕力

■大灣區腕力賽



■小朋友亦可以參與腕力運動體驗。

運動員必須具備基本的技術與安全意識才可參賽，以免增加受傷風險，而且賽事如拳賽一樣分設不同級別，亦有殘疾人士腕力賽，並非『大隻佬』專利，不過運動員都會利用不同專業器材訓練，臂力及腕力確實比普通強。」 今屆武搏體育節設有腕力運動體驗區，黃智軒笑言：「親身體會過腕力運動，就更能明白當中的樂趣。從15歲到60、70歲，都可以在互相角力之間不斷發掘自我潛力，既刺激又好玩！」



■黃智軒(左)笑言腕力選手不一定是「大隻佬」。

文武雙全青少年發展基金 盼助基層青年拓眼界

香港國際武搏體育節一直大力推動腕力運動及法式拳擊於本地發展，原來背後亦是秉承助人信念。主辦機構文武雙全青少年發展基金主席李俊亨直言，兩項新興運動不僅有助青年人培養良好體格與心靈，更盼助基層青年拓眼界，找到更多出路。



■李俊亨(中)期望活動能推動青少年運動發展。

李俊亨曾是香港武術隊成員，退役後持續關注本地青少年體育發展，舉辦武搏體育節亦盼為青少年拓展眼界：「文武雙全基金的成立目的，就是為低收入家庭青少年提供一個既能做運動，又能讀書的機會。法式拳擊強身之餘可以學習紳士態度，腕力運動則助其了解凡事除了力量亦要注意技術及細節，拓眼界令未來人生道路更廣闊。」

「第二屆香港國際武搏體育節 — Energy Run 慈善沛力跑嘉年華」

日期:2026年3月22日(星期日)	10:00-10:30 3km 個人/團體/慈善隊
地點:數碼港	10:30-10:40 1km 親子跑
報名連結: http://event.mcsf.hk	11:00-18:00 香港國際武搏體育節專題講座、攤位遊戲
截止報名:2026年3月8日	11:30-12:30 香港國際武搏體育節開幕禮及頒獎禮
WhatsApp查詢:55069377	13:00-15:30 大灣區腕力賽
活動流程	16:00-18:00 全港法式拳擊交流賽
08:30-09:30 10km 個人/團體/慈善隊	