



在玩飞盘的焯焯



扫码看视频



飞盘比赛现场

易上手、强社交、一票难求……

已被列入义务教育阶段课程

# 有种时尚叫 我在草地扔飞盘

如果说今年最火的户外活动是在草地上搭帐篷露营,那么最火的户外运动,可能就是在草地上扔飞盘了。打开社交媒体,从简单的飞盘科普到规则教学,从打盘Vlog到穿搭分享内容应有尽有。现代快报记者探访发现,简单易上手、包容性强,又自带社交属性等特点,让飞盘运动在年轻人中火了。在南京,有俱乐部组织的飞盘活动名额更是“一票难求”。

现代快报+记者  
王新月 文/摄

## 一票难求 想参与飞盘运动是需要拼手速的

“还有名额吗?又没抢到!”4月,飞盘爱好者焯焯发现,身边有越来越多的朋友开始玩飞盘,南京的飞盘俱乐部也在增多。“我有6个飞盘微信群,每个群都有500人左右。想玩的人是越来越多了,但因为场地、教练有限,想要参与飞盘俱乐部的活动还是得拼手速抢票才行。一般俱乐

部办活动,新手场名额可能就20个左右,所以票比较难抢。”

梧桐飞盘俱乐部,成立于2021年底,其负责人之一廖静告诉现代快报记者,目前俱乐部有3个微信群,人数在1100人左右,已经办过30多场飞盘活动,有超过500人次参与过活动,年龄层在18-30岁左右。“我们组织的活动基本很快就能报满,甚至有些供不应求。在她看来,今年4月可能是飞盘在南京快速出圈的一个时间点。“4月以来,我们还增加了活动频次,扩大了活动范围。原先活动多集中在建邺,后来扩展到仙林、迈皋桥、江北、江宁等

地。”

王飞和朋友们在今年4月开始运营宁创飞盘俱乐部。一个月以来,俱乐部已经有2个微信群,参与活动人数近400人次。据了解,目前南京大多数飞盘俱乐部收费在每人每次50元,一场活动人数限制在20至30人左右,主要以推广飞盘文化为主,暂时还谈不上营收。

现代快报记者了解到,飞盘俱乐部需要租场地,提供飞盘、队服、水等物料,有俱乐部为避免盘友买到假盘,还主动和厂家对接购盘。

## 活动现场 新手队员彼此多不认识,但玩得很尽兴

飞盘运动为啥这么火?5月8日,现代快报记者来到迈皋桥附近的一个足球场一探究竟。

当天下午4点,有俱乐部在这里举办活动,新手场和进阶场都有,有30人左右参与。在热身运动后,俱乐部负责人黄湛天开始教新手队员如何握盘。“反手握盘,拇指放在飞盘顶部,其余四指放在飞盘底部。站姿是身体

垂直于投掷方向,双脚前后站立,膝盖微微弯曲,重心微微向前移动……”随后队员们两两一组练习发盘、接盘,一个小时左右,就开始组队比赛。

“你怎么对别人,别人就怎么对你。场上没有裁判,当出现争议时由双方队员自行裁决,如果解决不了,那就退回争议发生前的赛况,继续比赛。”当黄湛天说出这句话时,队员们都露出了不可思议的表情。“还是头一次听说没有裁判的比赛。”队员小王说。

“要休息一会吗?”“还有点时间我

们再来一局吧。”虽然刚练习不久,规则不算熟悉,彼此之间也不太认识,但场上的两队新手乐此不疲地跑动,传盘、接盘时常失误,也丝毫没有影响大家的兴致。

记者看到,在这个足球场上,有两批队伍正在练习,除上文提到的新手队员们,还有一批队员在进行进阶版的训练。据了解,他们之前来玩过几次,彼此之间都相互认识,在教练的指导下,能熟练地传盘、接盘,场边观赛队员不时鼓掌叫好。

## 门槛不高 不受场地限制,有块草坪就能玩

“受疫情影响一些室内场馆关闭,露营火爆。在露营的时候,你总得玩些什么吧,足球篮球都没有场地,羽毛球只能两个人玩。而飞盘可以一群人在草坪上玩。在社交媒体上飞盘爱好者分享图片视频,飞盘运动正在快速破圈。”王飞告诉记者。

根据某社交平台发布的《2022十大生活趋势》显示,2021年飞盘相关内容发布量同比增长了6倍。目前,该平台关于飞盘的内容已经从年初的3万条增加到了6万多条。内容包括从简单的飞盘科普到规则教学,从打盘Vlog到穿搭分享等。

在王飞眼中,极限飞盘运动像是

橄榄球、篮球和足球的结合体。“在草地上跑动像是足球,用手传接盘的方式有点像篮球传接球,有得分区的划定,又像是橄榄球的规则。这项运动基本上不存在一个人可以carry全场,因为你一拿到盘就不能动,更多的是靠团队的配合,队友之间的传盘、接盘。”

## 为什么火 快乐、参与感强、能认识新朋友

晚上9点左右,焯焯还在明基医院附近的足球场和朋友玩飞盘。接触飞盘近两个月以来,焯焯已经参与过几个飞盘俱乐部的近30场活动。“刚开始接触时,可能是一周玩一次,后来在玩的过程中认识一些朋友后,就自己约着去玩。如果没事的话,基本每天下班都去玩。玩飞盘上瘾,可能是我很享受接到盘的那个瞬间,还有队友之间互相配合、相

互鼓励的感觉,让我很开心。”

90后白领曹荣在今年3月第一次接触飞盘,“之前我觉得飞盘,那不是小狗玩的吗?了解后才知道飞盘玩法多样,趣味性很强。”不过曹荣正式打过比赛的次数不多,更多的还是每周末和朋友徒步时带上飞盘,在休息的时候,找个平地,相互传盘、接盘或者是玩投盘。

感到快乐、有参与感和团队精神,

能交到新朋友是飞盘爱好者们一致认同的观点。“在场上,队友如果有什么失误,我们会相互鼓励,得分了,我们会击掌呐喊。每次结束,大家还会围坐在一起,分析刚刚的表现。感觉总是在一种相互鼓励的情况下进行交流。”焯焯说,“除了一起玩飞盘,我们还会私下相聚,今年五一假期,就一起去露营了。”

## 未来发展 极限飞盘纳入义务教育阶段课程,有望进入奥运会

现代快报记者注意到,今年4月,教育部印发《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知》,公布了新修订的义务教育课程方案和体育与健康等16个课程标准,极限飞盘作为新兴体育项目被正式列入义务教育阶段课程。此外,即将在成都举办的2025年世界运动会中,飞盘是比赛项目之一,同时还有权威组织在积极推进飞盘进入

2028年的奥运会项目。

据了解,极限飞盘是用飞盘进行竞赛的团队运动,每队上场5-7人,在长方形的场地上进行,该场地的宽度大约为一个足球场宽度的一半。值得一提的是,极限飞盘默认每个队员都遵守公平竞赛的飞盘精神,即队员要为自己和他人遵守规则负责,在两队需要仲裁时,双方队员即为场上裁判。

“这项运动参与的男女比例相对

均衡,因为避免身体对抗,也就意味着男女之间的生理差距缩小了很多,所以可以男女同场竞技,包容性强,也被称作“绅士运动”。”体育专业毕业的黄湛天,一直很关注社区体育文化。他说:“我很喜欢全民体育的氛围,而飞盘精神——熟知规则、避免身体接触、享受过程、公平公正、友好沟通等,又很契合当下年轻人的一些追求。我想让更多人了解飞盘的魅力。”