



看看这些“潮”爆朋友圈的小众运动

和光

飞盘、腰旗橄榄球，



“嘿，有时来玩飞盘吗？”“要不要下楼玩滑板？”“下班一起组个橄榄球队吧！”……仿佛一夜之间，许多小众体育运动突然间爆红。2022年上半年霸屏我们视野的生活方式大多是运动系的，一时间，滑雪、滑滑板、露营、玩飞盘和橄榄球渐渐出现在人们的生活中。几亿网友跟着刘畊宏开启了宅家健身模式，带火了健身类云课堂；智能健身装备消费创新高，运动健身大品类挤进“618”消费热门榜单；露营搜索热度及消费指数空前，成为时下最流行的户外运动方式……对于现代年轻人来说，休闲娱乐的需求已成为生活中的重要部分，而宅家生活更加激发了大家对户外运动的热情，于是就有了2021年户外运动爆发开端，也因此滋养了2022年飞盘、腰旗橄榄球等运动的繁荣发展。

这些小众运动丰富了年轻人的健身选择，也改变着他们的生活方式。这些新奇有趣、充满活力的运动，成为了年轻人工作学习之外充电解压的重要方式。它们更加简单、便利，不用准备繁琐的装备，想要跟朋友感受一下随便找个空地就可以；想专业一些也可报名参加俱乐部，在足球场感受一场刺激的对抗赛。这些潮流运动，已经在我们身边星火燎原。



简单易上手 体验感超棒

飞盘运动于1948年在美国问世，20世纪80年代，飞盘运动开始传入中国。2019年，国家体育总局正式将飞盘运动纳入办赛计划，这项运动逐渐从小众圈层走向大众视野。当下在国内流行开来的飞盘运动玩法主要是极限飞盘，规则十分简单。比赛分为两队，每队各七人，可以男女混合。在比赛中，进攻方将飞盘传到得分区内的队友手中便可得1分。在规定时间内，先得到规定分数或是分高者获胜。比赛时队员之间不能发生身体接触，且没有裁判。

飞盘运动一直都是运动圈里的小众项目，从最初的组局艰难，到现在一票难求，飞盘运动已经成为当下都市圈内最受欢迎的运动之一。

现在，飞盘运动火到什么程度？6月8日，云南白药联合全国多家飞盘俱乐部开展草系多巴胺运动，参与者便有机会获得联名款飞盘；截至6月26日，小红书上飞盘相关的笔记数突破十万，而在抖音输入飞盘二字，点赞数破10万的视频屡见不鲜。今年年初，某社交APP发布的《2022年十大生活趋势》显示，去年一年，飞盘相关内容的发布量同比增长了6倍。如今，在该平台，“飞盘”这一词条下的笔记多达六万余条。

不少爱好者坦言玩飞盘容易让人上瘾，这块市场价普遍不超过100元的小圆盘，简单到只需要一片空地两个人就能玩起来。即使是在写字楼，也能看见午休时年轻人在楼下扔飞盘的场景。亲身体会一次就能够了解规则和玩法，对体力要求也相对较低、没有肢体碰撞，对于学习、工作忙碌的年轻人非常友好，虽然一场下来依旧会跑得大汗淋漓，但不会对身体产生负担。

不过，真正让飞盘运动从小众运动变为如今的爆款，还是离不开飞盘运动本身的特性。“低门槛、易上手、强社交”成为这项运动最吸引人的地方。不同于高尔夫这类花费较高的运动项目，飞盘运动的门槛确实低了不少，淘宝上的飞盘价格大多为几十元，即便是国外进口的飞盘往往也只需要花费几百元。

“看我，看我，往这里传！”“不要着急，小心右边！”“好盘！传得漂亮！”6月30日晚上9点多，南京体力波体育公园足球场上，一场激烈

的飞盘比赛正在上演。耀眼的探照灯下，只见身穿蓝、橘队服的两队人马迅速组织攻防，跑动、跳跃、飞扑，只为把手中的飞盘精准地飞向队友，最终传至得分线。

近一个小时的比赛后，秋馨浑身上下已被汗水湿透，在场边咕咚咕咚大口喝水。今年4月，她第一次接触飞盘运动，自此成为这项运动的“发烧友”。“之前在国外留学时看别人玩过，回国之后在朋友的推荐下‘入坑’。说实话，玩起来真累，但也确实上瘾。”秋馨说，现在自己每周起码得“飞”上一次。

周末下午4点，上海市杨浦区双阳北路上的OKSports运动体育中心足球场上，20多个年轻的女孩因为飞盘运动聚到了一起，参加上海攀达麟女子飞盘队组织的一次活动。她们中的许多人互相都不熟悉，甚至此前从未见过面。上海攀达麟女子飞盘队创始人郑毅介绍，来参加这次活动的，几乎都是以前没怎么接触过飞盘运动的“小白”，所以她特意请了一位教练教大家怎么玩。“不会玩没关系，飞盘运动入门很简单，基本上十分钟就可以学会基本投接动作，而且对场地要求也不是很高，运动场、空地、草地都可以玩，这其实是项“零门槛”的运动”。

飞盘运动入门简单，一方面，运动规则简单，上手门槛并不高。另一方面，由于比赛中禁止身体碰撞，男女同赛成为可能，也使其充满了趣味性。“不需要运动基础，只要体能不太差，男生女生都能玩。没有身体接触，女生也能和男生打。”贵阳小玩嘉运动社的主理人东锋是健身教练，他平时的主业是带着会员做各种体能和力量训练。从今年3月开始，他的工作重心开始向飞盘运动组织的身份转移。

绿茵场上的热闹，不只属于飞盘。在腰间挂上两条彩色旗帜，用拨对方腰旗代替冲撞对抗，玩法酷似美式橄榄球的腰旗橄榄球，近期也在全国多个城市流行起来，不但场地一票难求，一些学校还将其列入了体育课程。

“好球！”4月21日的晚上，广东省广州市海珠区六元素·体验天地广场灯火通明，一群年轻人正在进行一项新潮都市运动——腰旗橄榄球。他们来自各行各业，下班后换上一身轻松的运动服，在这里

奔跑、攻防，挥洒汗水，乐在其中，在一阵阵欢呼声、喝彩声中，将生活的烦恼抛之脑后。

夏日的夜晚，江苏南京水木秦淮街区的体育场内灯火通明，一群身着运动服的年轻人正热火朝天地玩着腰旗橄榄球。他们来自各行各业，在球场上奔跑、攻防，挥汗如雨，现场不时传来阵阵呐喊与喝彩。继去年飞盘运动爆火之后，腰旗橄榄球也持续升温，成为一项新潮都市运动，在年轻人中迅速走红。

在很多人的印象中，橄榄球运动要进行激烈的身体冲撞、对抗，对身体素质要求高且存在一定的危险性。腰旗橄榄球则规定不允许抱人和推人，当防守方拉下持球进攻球员腰带上的任一条腰旗，进攻即被阻止，以拔腰旗的方式，取代了身体冲撞，是一种安全的“非冲撞性”运动。因此，腰旗橄榄球对于参与者的人数、身高、强壮程度、性别都没有严格要求，即使是零基础的“小白”也可以快速融入团队，还可以实现男女混合组队。

周末晚上的东枫体育公园足球场灯火通明，北京女子腰旗橄榄球社团HuddlerGirls的社员们夹在两个飞盘社群中间训练。“我们周末的活动名额基本是秒空。”社团负责人闫申说。同样的热情不止出现在北京，武汉橄榄球俱乐部全速体育的总经理张昱也说：“我感觉腰旗橄榄球爆发趋势非常明显，发酵得很快。”

“打腰旗橄榄球时队友们团结合作，让我像是回到了读书参加校队的时候。这项运动对新手尤其是女生也非常友好，不用穿戴很笨重的护具，不同身体条件的人在阵容中都能找到合适的位置。现在橄榄球已经和我的生活密不可分。”00后腰旗橄榄球爱好者高同学说道。某腰旗橄榄球俱乐部负责人称，三月至今，单他们俱乐部就迅速壮大到了近3000人。而在微博上，“腰旗橄榄球”话题的阅读量超过1188万，满足城市青年的线下娱乐需求，又兼具社交属性令腰旗橄榄球迅速走红。

此外，腰旗橄榄球也正走进校园，今年4月，北京市中小学体育协会发布了《2022年北京市中小学腰旗橄榄球比赛通知》，促进这项体育运动全面推广和开展。

“小众”变“网红” 社交属性强

周五晚上7点半，在九龙坡万象城旁的一块足球场上，重庆THU腰旗橄榄球俱乐部的成员们正在训练。目前俱乐部每周要进行5场活动，每场的名额都要靠抢。上周，俱乐部又新增加了活动场次。

在北京市朝阳区十里堡的一块足球场上，经常有青年男女开展腰旗橄榄球比赛，欢乐的场景吸引不少来踢球的人驻足观看。

与飞盘运动一样，借助社交媒体的传播，腰旗橄榄球这个小众项目从去年开始“出圈”。如今，每逢周末、节假日都能看到有人在玩。

玩家郑尘刚开始接触腰旗橄榄球时，身边只有七八个人会玩，现在每天都有几十人的线下活动。作为腰旗橄榄球资深爱好者，他感受到这项运动越来越热了。

当下最火的两项运动——飞盘和腰旗橄榄球，两项运动都在社交媒体上发酵，并在线下高速发展。户外、小众、时尚、社交，这两项本就有着亲缘关系的运动，快速出圈。

“最近飞盘、腰旗橄榄球运动项目特别火！运动中有社交属性，又比较潮流，很受年轻人和亲子家庭喜欢。”曲靖木兰星飞盘俱乐部负责人刘小白表示。的确，近期在云南省第二大城市曲靖，曾经小众的飞盘运动、腰旗橄榄球等项目成为“新宠”，成为疫情下都市青年热衷的“运动+社交”两不误的项目，许多人争相体验、发圈晒图晒感受。

社交属性是这些小众运动吸引年轻人的重要原因之一，一场由社群组织的活动往往25至30个人一组，充斥着各行各业的年轻人，一场比赛下来大家相互配合、熟悉，一起为得分追逐拼搏，是一项非常时候克服社交恐惧症的娱乐运动。可谓是飞盘一出手，四海皆朋友！

6月23日晚，在滨江天街空中足球场，杭州最大飞盘社群“盘人甲共创社”举办活动的场地之一。盘人甲负责人郑淳说，目前盘人甲的微信粉丝群已经扩展到10个，现在每周都安排了不同数量的教学场、练习场、竞技场，但仍无法满足数千人的运动需求。“因为飞

盘运动讲求的是团队意识，很多人在玩飞盘前根本不认识，但是一起玩了一次飞盘后可能就能成为朋友。”这种合作搭档的形式，对于年轻族群来说，十分有吸引力。

刚刚玩飞盘不久的小陈表示，自己之前都不知道怎么和身边的男性交流，但是玩飞盘让她遇见了很多风趣幽默的男生，大家经常会在两场两小时的比赛后一起出去吃饭或是唱歌。“因为你们在一起打了一场比赛，团队感会消除人与人之间的隔阂。光是我认识的盘友，都已经成了好几对了。”正是飞盘运动的“强社交”属性，让一波波城市青年趋之若鹜。

作为一名有10年玩橄榄球经验的爱好者，梁文安不仅是广州MA腰旗橄榄球俱乐部的创始人之一，也是一家青少年橄榄球学院的创始人。另一创始人琇媛是一名飞盘玩家，在玩过一次腰旗橄榄球后，发现了它的乐趣，也发现了腰旗橄榄球的流行趋势，于是在2021年底，与梁文安还有另一位合伙人一起组织创办了MA腰旗橄榄球俱乐部。

梁文安感知到腰旗橄榄球开始火起来是在去年年底，“其实腰旗橄榄球很早就传入国内，只是很少人认识这项运动，多数人的认知都还停留在正式橄榄球的‘野蛮冲撞’。腰旗橄榄球突然火起来是社交平台的推流。”社群的成功营造，让参与者找到了拥有相同生活理念与生活态度的同伴，更让他们凭借强烈的“归属感”，自愿为体验式消费埋单。

梁文安表示，腰旗橄榄球不仅能增强参与者的身体素质，让他们收获健康、快乐，还能锻炼勇敢、毅力。而且，腰旗橄榄球的技术要求，对于参与者的协作能力、应变能力、领导能力、团队精神都有着潜移默化的影响。

“新兴潮流运动的走红，主要原因在于这些活动既能满足城市青年的线下娱乐需求，又兼具社交属性。”用马蜂窝旅游研究院院长冯饶的话说，活动小众且潮酷的特性也极大地满足了年轻人的分享欲，他们在社交平台上的分享内容，又能吸引更多用户关注到这些小众运动并参与其中。