

歷史:

- 1991年 中國山西白榕老師
- 中外國官員,交流柔力球運動
- 2007年 香港柔力球總會成立至今
- 2017年 柔力球首次納入中國第十三屆全運會比賽項目,也是歷史上規模最高階的賽事

柔力球運動,主分兩大項目

(一) 花式套路

(二) 網式對打

基本動作是將軟膠波放在球拍上揮動,利用離心力及向心力的原理,需要一條弧線完成整體動作

柔力球糅合了太極動作:以[弧形引化]原理,把球納入球拍之內,並根據不同技術做出半弧形或畫圓的控球動作,每套動作都要一氣呵成,不能中斷

進行此項運動時:球與拍不會產生直接碰撞,運動員要自然放鬆,全身整體用力,把球控制在球拍內,以退為進,以柔制剛等原理

發力的技術:從入球到出球時連貫流暢,一氣呵成,過程利用來球的速度,借力打力,利用身體的協調與柔韌性---畫圓,卸力

(一) 柔力球套路花式

個人 雙人 團體

演練 比賽.....

(二) 柔力球對打網式(競技)

男女子單打 男女子雙打 混合雙打 團體等

練習 比賽.....

好處:

- 講求少撞擊,故運動時較為安全
- 助全身的協調和肌肉控制 ; 暢通氣道,血液運行 ; 增進肺泡的換氣功能 ; 鍛鍊反應速度,靈敏性,專注力及耐性 ; 有助靈活關節及柔韌 .....

優點:

- 花費少,室內或戶外,個人或團隊均宜
- 玩法多變,運動強度速度,可因個人而定,故長幼/傷健人仕均可同樂
- 腿、腰、手、肩、頭、眼、腦、.....內臟器官等功,能得到較全面運動,增強體健