



# 田径运动会



# 钉球

## 钉球的历史

Spikeball 的首席执行官 Chris Ruder 在 1980 年代首次发现了这款游戏。这款游戏是一项团队运动，由两支队伍组成，每队两名选手。比赛开始时，两支球队将在 Spikeball 网的两侧相邻排列。



# 钉球



如何玩钉球

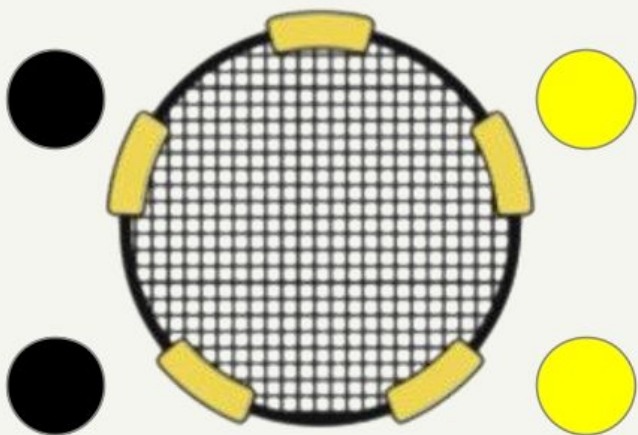
一名球员通过将球传到网上开始得分，然后球会反弹到他的对手身上。他们之间最多有 3 次击球(就像排球一样)来控制球并将球弹回网外。当他们错过时，你得分。



# 钉球规则

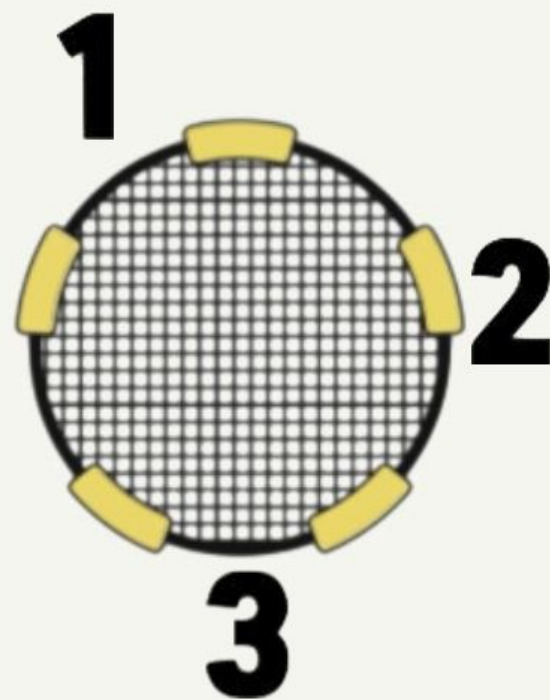
- 2对2

1队发球给 2队开始得分



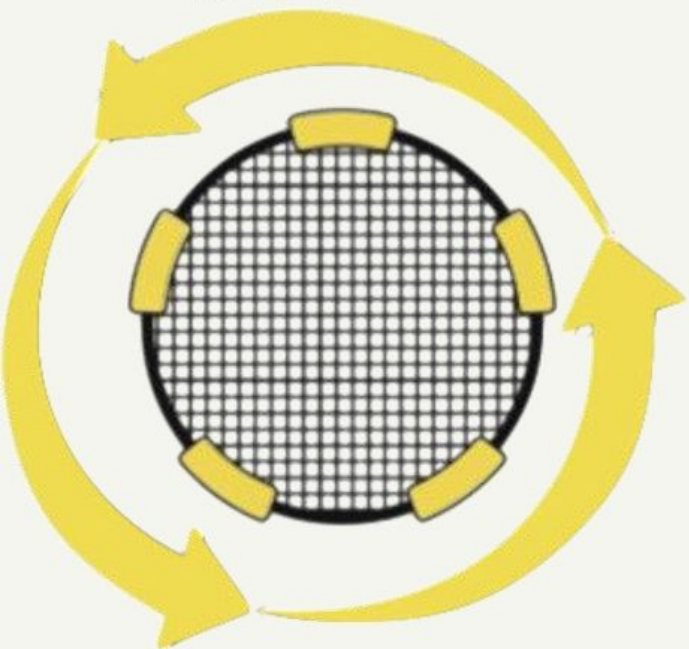
- 3 触摸

球员最多有 3 次交替触球机会将球送回球网

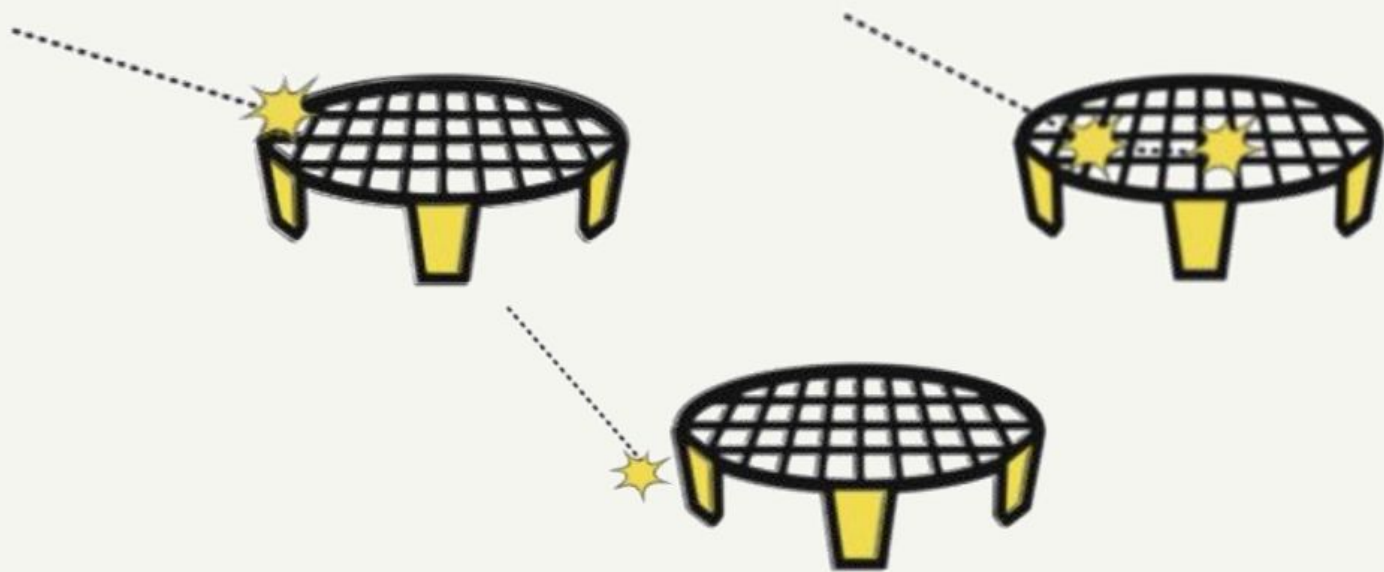


# 钉球规则

- 360度播放  
发球后，球员可以向任何方向移动或击球



- 计分  
当球击中篮筐、地面或在网上弹跳不止一次时得分





# 如何玩钉球





# Spikeball 游戏玩法示例

# 干果酱

## 干果酱的历史

Kan-Jam 于 1980 年代由 Charles Sciandra 和 Paul Swisher 在纽约布法罗创立，最初被称为“垃圾桶飞盘”。游戏开始于两个朋友的胡闹，把光盘扔进罐子里。





# 干果酱

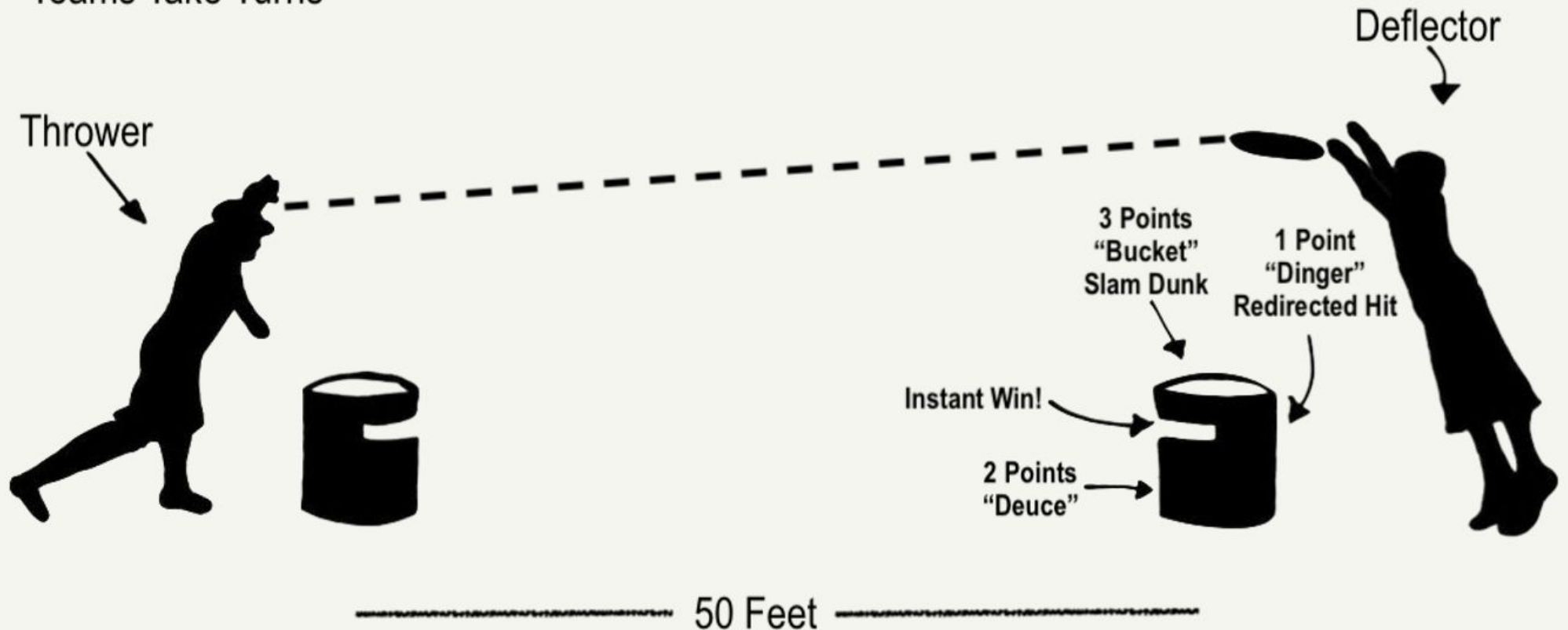
## 如何玩 Kan-Jam

当飞盘被你的搭档偏转到坎的一侧时, Dinger 会获得分数(1分), 当飞盘击中坎的一侧时, Deuce(又名“直接命中”或“直接”)会获得分数当飞盘从顶部偏转时, 没有偏转器(2分)或水桶的帮助(3分)



# Kan-Jam 规则

- Play to 21 or instant Win
- Two Teams of Two
- Teams Take Turns





# 如何玩 Kan-Jam



# Kan-Jam 游戏玩法示例

# 反手飞盘投掷的关键要素



- 直立双脚面对目标
- 用惯用手握住飞盘。
- 将食指放在外缘，拇指放在上面，其他三个手指缠绕在圆盘的边缘。
- 通过卷曲投掷臂将圆盘拉向身体，确保保持圆盘水平。
- 垂直于你的目标并跨过你的非惯用脚。伸出手臂并扣住手腕(仍然保持圆盘水平)