



速疊杯 由美國傳入香港的「速疊杯」運動，訓練手腦協調，有青少年昨日參加比賽鬥眼明手快，僅十一秒多，便將杯疊起再還原。

How it all stacks up

Joyce Kam

PHYSICAL EXERCISE AT school is usually playing ball games or doing gymnastics. But soon, students might be told to stack cups instead.

Although it doesn't sound very sporty, the quirky game is proving to be a popular way to train children's hand-eye coordination.

Using a dozen 295ml plastic cups, players need to build up pyramids and break them down in a specific sequence. To complete a cycle, they first create a pyramid of six and with two pyramids of three on the side, or 3-6-3, and break those down.

The second formation is in sets of six, then 1-10-1, before ending with 3-6-3 again.

Beginners usually finish all formations, or one cycle, in 60 seconds while the world record is 5.93 seconds.

"To accomplish the sequence, players need fast and accurate coordination between brain, eyes and hands," said associate professor Louie Lobo Hung-tak from the department of physical education at Hong Kong Baptist University.

"It trains their fine motor muscle skill and enhances dexterity in reactions. For those suffering from muscular dysfunction, sport stacking can achieve positive therapeutic effect."

A research paper published in *Perceptual and Motor Skills* magazine in 2004 has shown that sport



stacking can boost eye-hand coordination and reaction time.

To date, more than 20,000 schools worldwide have adopted sport stacking in their physical education curriculum.

"Children can also learn about sportsmanship and advance initiative through competition. Although the sport is geared toward children, it's actually a wonderful choice of physical education for families," Lobo added.

Local stacker So Chi-leung agrees. "It's a very easy game that everyone can play. And once you master the skills, finishing a cycle at top speed is really satisfying," said the 15-year-old who started sport stacking six months ago. "Since all you need is the cups and a table, you can play the game with your friends anywhere."

If you want to try out sport stacking, New Town Plaza III in Sha Tin is holding workshops over the weekend from 2pm to 4pm.

Shoppers who spend HK\$500 and above in the mall can redeem a free set of competition-standard cups with a DVD guide.

A tournament will also be held on August 1 and 2. Register at <http://www.speedstacks.com.hk/tournaments> before July 27.

joyce.kam@singtaonewscorp.com

新興 速疊杯運動



世界速疊杯運動協會聯同新城市廣場聯合推廣一項有助小朋友強化手腦及肌肉協調的「速疊杯」運動，並即場介紹「速疊杯」的玩法及技巧。

(鍾錦榮攝)

速疊杯益智 堪比扭計骰



●馮立臻(左)和杜朗賢合作玩雙人模式的速疊杯已近半年。(梁耀榮攝)

【本報訊】早前掀起熱潮的扭計骰可鍛煉玩家的腦筋、專注力及耐性，成為中小學生愛不釋手的小玩意。繼扭計骰後，近期坊間出現一種「速疊杯」的小玩意，玩家要以最快速度將十二隻膠杯疊成不同花式後將其還原，趣味性比扭計骰不遑多讓，亦可訓練手腦協調，對小朋友及長者均有促進腦部活動功能。

「速疊杯」運動約在兩年前由美國引入，玩家要盡快將不同數量的膠杯疊高成「山」形的塔，再把膠杯塔拆掉還原方為完成，最底層可以是四隻、三隻或兩隻膠杯。計時器會記錄玩家所用時間，十分刺激。「速疊杯」亦有雙人玩法，每位組員只能用單手，合作把膠杯疊起成塔形再還原，考驗組員的合拍程度。

提升專注力手腦協調

浸會大學體育系副教授雷雄德指，「速疊杯」運動可提升玩家的專注力、敏捷度、手腦及肌肉協調程度，「玩家在疊杯時需要運用整隻手臂及肩膀的肌肉，不像『打機』時只會活動手腕及手指，美加等地已將這運動列為學校的正規課程。」他補充，玩「速疊杯」會增加腦部血流量，相信可預防及減慢老人癡呆症惡化速度。

十五歲的黃清思玩「速疊杯」已有一年，說家人十分支持，「媽咪會和我一起玩，兩人感情因此增進了不少。」年紀小小的她把一套杯疊起再還原只需七秒多的時間，以她所知暫時是香港最快的時間。同是十三歲的馮立臻和杜朗賢都是家中的獨子，平常很少和他人合作，但一起玩了雙人模式的速疊杯後，學習到和他人合作，溝通和遷就。



Stacks of skill. Finn Hurley, 12, demonstrates his skill in “sport stacking” – which involves arranging plastic cups into various formations – in New Town Plaza in Sha Tin. Promoters of the new sport say it can help improve hand-eye co-ordination, quickness and focus. The first sport stacking tournament in Hong Kong will be held next month. Photo: Felix Wong

速疊杯助兒童提升專注力

港下月初首辦錦標賽

【本報訊】實習記者區淑嫻報道：不少家長都費盡心思為子女安排暑期活動，希望他們過一個健康充實的假期。「速疊杯」這種新興運動，要求玩家以最快速度將膠杯按規律疊高後還原；不但有助強化手、腦和肌肉協調，更可增進親子關係，適合兒童作體育玩樂。有商場將聯同世界速疊杯運動協會於下月一日及二日舉行全港首屆速疊杯錦標賽。

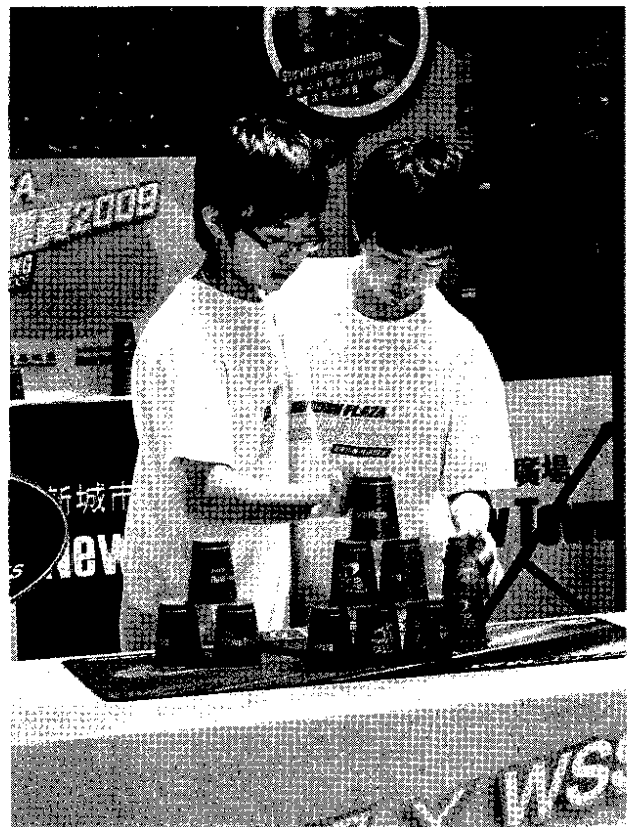
「速疊杯」由美國一體育教師創立，是一項講求速度、專注力和手腦協調的運動。至二〇〇七年，全球超過二萬間學校將「速疊杯」列入正規體育科課程，用以提升學生反應力。玩家需要快速將膠杯排開及疊成不同大小的金字塔形狀，然後拆掉還原；從最簡單的三個杯子到九個或十二個杯子，有多種不同玩法，一般初學者可在十秒內完成三個三杯塔。

浸大體育系副教授雷雄德表示，「速疊杯」需要眼與手之間的配合協調，透過練習過程，可增強神經系統傳送，同時可鍛煉手部協調性肌肉。他認為「速疊杯」有正面影響，建議兒童由三至五歲開始接觸，藉此訓練他們的反應力和靈活度。家長亦可以此作親子遊戲，增進彼此關係。另外，雷雄德說，「速疊杯」有助減輕老人癡呆症，「『速疊杯』要求反應，能增加腦部血流量，有利神經傳送，仲好過打麻雀！」

全港首屆速疊杯錦標賽將於下月一日及二日舉行。今年十三歲的杜朗賢和馮立臻都是參賽者，兩人是同班同學，於五個月前開始接觸「速疊杯」，每日平均練習一小時。他們有時會以兩人合作的方式玩「速疊杯」，過程講求合作和遷就。杜朗賢表示，以前很愛玩電子遊戲機，但現在則比較愛玩「速疊杯」，「好有成就感，希望速度能愈

來愈快。」

「速疊杯神童」史提芬·普勒嘉能下月將來港，在錦標賽當日，挑戰自己創下的世界紀錄；他曾於世界級「速疊杯」比賽的「循環式」賽事中，創下五秒九三的世界紀錄。



►杜朗賢（右）和馮立臻合力把膠杯疊成金字塔形狀（本報攝）

鍛煉眼手防痴呆 港擬引入「速疊杯」



【本報訊】(實習記者 葉嘉茵)新興的「速疊杯」玩意，趣味十足，還可以訓練兒童手眼協調和敏捷度，對肌肉協調發展有障礙的病人具康復治療作用，

並可預防長者患老人痴呆症，是一項老少咸宜的活動。香港浸會大學體育系副教授雷雄德博士估計，香港現時有百多人玩速疊杯，「玩速疊杯可用到9成的手部肌肉，比打電子遊戲機及電腦好，而且外國已把它列入學校正規體育課程之中，香港教育局亦可考慮效法。」



■馮立鏞(左)及杜朗賢表示，因為上網看到「速成杯」的片段覺得很有趣，所以開始自學。 本報記者歐敏敏攝

Shoot 02

text : 珍妮 photo : 二形、有關攝機 design : kiki

暑假必去

天氣熱到人唔願郁，好彩商場有超動感表演，讓你齊企睇show都可以齊齊動起來！

單挑健力士

單車表演經常有得睇，但挑戰健力士世界紀錄的卻難得一見。德國BMX單車達人Timo首次來港表演就俾機會大家見證新世界紀錄的誕生，他會踩單車經過斜台，借衝力跨越他一直保持的16呎高度，必睇！至於美國的Sem一樣向高空發展，他會踩著115呎高的單輪車表演雜耍，記得抬起你的頭來欣賞。



同場仲有本地好手的X-GAME單車表演，睇下佢差到幾過嚟個人嘅！



Timo 玩學跌車係因為佢細個睇《ET》，被片中小朋友踩車飛天的情節吸引

單輪車表演驚天動地都有得睇，但高到115呎，仲要打埋籃球，表演複雜啲，睇係成日有得睇。

黃埔健力士單車極High激Jump

日期：單輪車表演 (24-26/7)，健力士 High Jump 表演 (15-16/8)，X-GAME 及越野單車表演 (1-2, 8/8)
地址：黃埔新天地觀景街及時尚坊地庫
電話：2121 8344

舞動版體操 盃快槍手

香港人一向愛看體操，今次北京體育人學及廣州體育學院派出19位體操精英來港表演，竟然從中睇到甚具印度 Bollywood 舞蹈風約藝術體操，優美得來高難度動作一樣挑戰人體極限，每日有三場表演，每場約25分鐘，別錯過。

教練表示國際比賽設有表演項目，最近她向印度電影取經，於體操中加入舞步，中極難脫節。



太古城中心國家體操表演

日期：即日起至26/7
地址：太古城中心二樓舞台
電話：2588 8665

體操選手會表演扇舞、球操、自由體操、絲帶操等。

將12隻杯疊高再還原，可以有多快？答案係眨下眼就過的5.93秒，不過此紀錄可能快被打破。香港即將舉辦首屆速疊杯錦標賽，更請來世界紀錄保持者，來自美國的Steven表演，他會挑戰自己所創的世界紀錄。同場還設工作坊讓大家試玩！



速疊杯是美國新興運動，上網睇片見神童Steven隻手快似似撒錢，有得睇佢真人show，勿錯過。欲先睹為快，可於Youtube輸入“Speed Stacking”睇片！

速疊杯香港錦標賽2009

日期：1/8 (初賽)
2/8 (決賽及神童速破世界紀錄表演)
地址：沙田新城市廣場三期一樓天華長廊
電話：2699 5992
備註：25-26/7設速疊杯體驗工作坊