

《南亞運動卡巴迪》

用一口氣，我們能做什麼？卡巴迪是一項測試你的健康、靈敏度及力量的遊戲，訓練思考能力及體力。遊戲的玩法類似兒童遊戲「麻鷹捉雞仔」。每次遊戲由七人參加，互相對抗突擊。一口氣完成突擊，你需要十分專注。準備好接受挑戰嗎？

卡巴迪是南亞地區一項傳統遊戲，意思是「開始生命」，據說由初民面對野獸發展而來，相傳於吠陀時期（公元前1750年至公元500年）出現。最早的記載提及卡巴迪是奎師那（印度主神之一）的童年遊戲。過去，每個地方都有不同的玩法。二十世紀初期印度把它規範化。在南亞地區，這項遊戲受學生喜愛之餘，更成為軍隊的訓練項目。

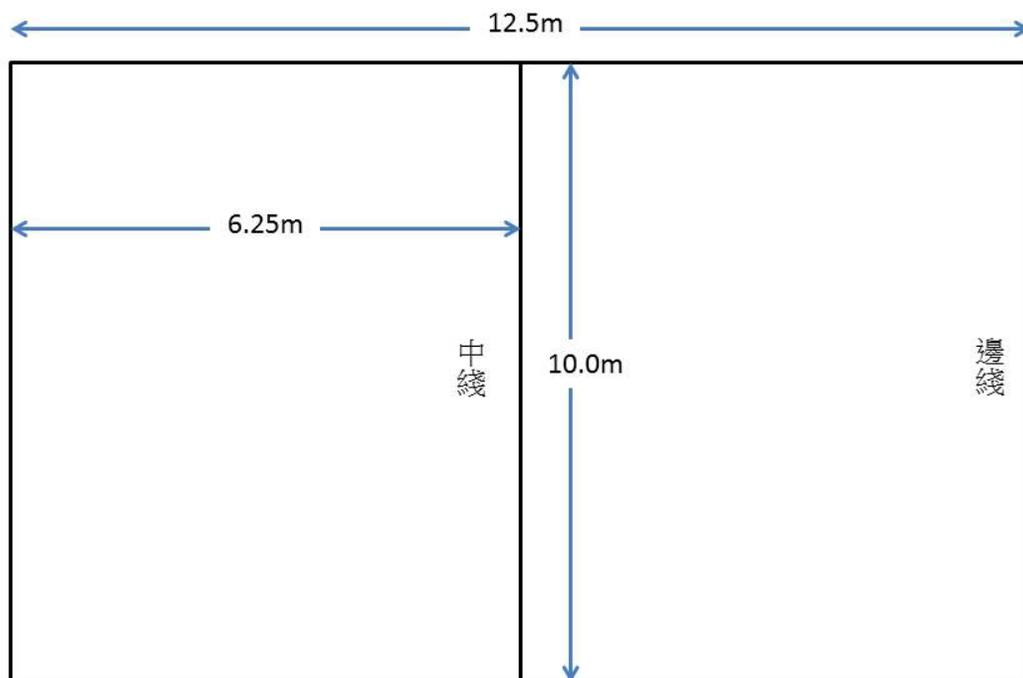
遊戲規則

- 參加者分成兩組，每組七人。
- 全場以中線為界分成兩個半場，兩隊各佔一邊。每隊派出一名「進攻者」，輪流到對方半場進攻，而「守方」則要捉住進攻者。
- 比賽中進攻者進入對方半場時，必須不間斷地講「卡巴迪、卡巴迪……」，維持30秒鐘。
- 若進攻者能成功觸碰守方一名或多名隊員，並安全返回自己半場後，便能得分，被碰的守方隊員出局。若進攻者被捉住，守方得分，進攻者出局。
- 得分方面，每隊的一位隊員出局，對方隊伍便得一分。

比賽時間

比賽時間分上下兩場，每場20分鐘，中間休場5分鐘。

場地尺寸



部份內容節錄自《多元文化行動：尼泊爾人在香港：邊緣化、歧視、賦權》，頁48-49。