

## 芬蘭木棋課程

### 介紹

「木棋」(mölky)為新興運動協會於2017年引入香港之歐洲運動，又稱為芬蘭撞柱/芬蘭木柱，是一項結合了保齡球及飛鏢規則的運動，源自芬蘭。本課程運動量較低，講求眼界的準繩與腦筋的靈活，活動過程中可提升專注力及手眼協調能力，不受年齡、場地限制，老少咸宜。



### 內容

教練會教授木棋規則，透過練習掌握不同的投擲技巧，並應用於不同的情況。教練亦會安排基礎訓練，令學員掌握策劃佈局技巧，增加勝出的機會。最後教練也會教授比賽賽制，並進行比賽。



### 對象

- 有興趣人士 (6歲或以上)

### 特點

- 增加空間感
- 提升思考能力及策劃能力
- 提升協調能力
- 老幼咸宜，家庭成員可一起學習的課程



### 備註

- 參加者須穿著運動服裝。
- 此課程由合資格導師教授。