

衝擊較低	較少劇烈跑動、跳躍、碰撞或身體對抗。
可調節強度	能按參加者的能力調整活動距離、運動速度、時間長短、場地大小或規則。
容易上手	規則相對簡單，初學者較易建立信心。
場地要求低	較容易在社區中心、體育館或公園等地方找到合適的活動空間。
具社交元素	可透過雙打、小組或團隊形式增加互動。