

la

Crossfit

JOURNAL ARTICLES

Hoover Ball

Greg Glassman



Entrenador,

Solo quería informarte sobre una pequeña sesión de entrenamiento físico que tuvimos. Jugamos Hoover Ball con un balón medicinal TKO de 5,4 kg, 5 jugadores por equipo, 6 juegos a 10 puntos. Duró 55 minutos y todos terminaron agotados.

Atentamente,

SSgt Frank Ollis

Marines de EE.UU.

Descubrimos el Hoover Ball cuando buscábamos en Internet algo más competitivo y deportivo para el balón medicinal. Tiene una historia distinguida (<http://www.mob.net/~jabalino/hover/history.html>), parecía prometedor como herramienta de acondicionamiento y sonaba divertido, así que lo sugerimos en la página de WOD y recibimos la respuesta anterior de Frank Ollis.

Conocemos a Frank lo suficiente como para saber que si él dice que es difícil, lo es.

de 2

Hoover Ball (continuación...)

El juego se define oficialmente como un juego de atrapar jugado con un balón medicinal bajo una red de voleibol en una cancha de tenis y con puntuación de tenis. Las reglas oficiales están aquí: [http:// www.hooverassociation.org/hooverballrules.html](http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html). Incluso hay juegos programados regularmente (<http://www.hooverball.org/>) y una competencia anual de Hooverball (<http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html>).

El juego oficial se juega con un balón de cuatro o seis libras. Le dimos un toque de CrossFit jugándolo en arena con un balón de veinte libras y un enérgico Pit bull que atrapaba la pelota. Fue realmente difícil; todos estaban cansados, y un famoso cinturón negro de Jiu-jitsu brasileño fue mordido.

Experimentamos con dos, tres y cuatro jugadores por equipo. La versión de dos jugadores es un juego muy atlético y se juega bien con un balón de 8 libras. Los mejores lanzamientos se hacían de revés, girando la espalda hacia la red con un hermoso giro de cadera como un clean o un swing de kettlebell.

Al día siguiente, varios de los atletas tenían dolor en el tronco y la espalda. Igual de importante, el equipo ha estado pidiendo jugar nuevamente desde esa tarde.



Greg Glassman es el director ejecutivo y fundador, junto con Lauren Glassman, de CrossFit, Inc. y el editor del CrossFit Journal.