

il

# Crossfit

JOURNAL ARTICLES

## Hoover Ball

Greg Glassman



### ***Allenatore,***

Volevo solo informarti su una piccola sessione di allenamento fisico che abbiamo fatto. Abbiamo giocato a Hoover Ball con una palla medica TKO da 12 libbre, 5 giocatori per squadra, 6 partite fino a 10 punti. Ci sono voluti 55 minuti e alla fine eravamo tutti esausti.

### ***Cordialmente,***

***SSgt Frank Ollis***

***Marines degli Stati Uniti***

Abbiamo scoperto l'Hoover Ball navigando su Internet alla ricerca di qualcosa di più competitivo e sportivo per la palla medica. Ha una storia notevole (<http://www.mob.net/~jabalino/hoover/history.html>), sembrava promettente come strumento di allenamento e divertente, quindi l'abbiamo suggerito sulla pagina WOD e abbiamo ricevuto la risposta sopra da Frank Ollis.

Conosciamo Frank abbastanza bene da sapere che se pensa che sia impegnativo, allora lo è davvero.

di 2

## Hoover Ball (continua...)

Il gioco è ufficialmente un gioco di presa giocato con una palla medica sotto una rete da pallavolo su un campo da tennis e con punteggio da tennis. Le regole ufficiali sono qui: <http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html>. Ci sono persino partite programmate regolarmente (<http://www.hooverball.org/>) e una competizione annuale di Hooverball

(<http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html>).

Il gioco ufficiale si gioca con una palla di quattro o sei libbre. Abbiamo dato un tocco CrossFit giocando sulla sabbia con una palla da venti libbre e un Pit bull vivace. È stato davvero difficile; tutti erano stanchi, e un noto cintura nera di Brazilian Jiu-jitsu è stato morso.

Abbiamo sperimentato con due, tre e quattro uomini per squadra. La versione a due giocatori è un gioco molto atletico e ben giocato con una palla da 8 libbre. I migliori lanci sono stati eseguiti sotto mano mentre la schiena è rivolta verso la rete con un bel movimento dei fianchi come in uno swing con kettlebell.

Il giorno seguente, molti degli atleti avevano dolori al tronco e alla schiena. Inoltre, il gruppo ha chiesto di giocare di nuovo da quel pomeriggio.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.