

# Crossfit

JOURNAL ARTICLES

## Hoover Ball

Greg Glassman



### **Treinador,**

***Só queria contar sobre uma pequena sessão de treino físico que tivemos. Jogamos Hoover Ball com uma bola medicinal de 12 libras, 5 jogadores de cada lado, 6 jogos até 10 pontos. Levou 55 minutos e todo mundo ficou exausto.***

***Atenciosamente,***

***SSgt Frank Ollis  
Fuzileiros Navais dos EUA***

Encontramos o Hoover Ball quando estávamos na Internet procurando algo mais competitivo e esportivo para a bola medicinal. Tem uma história distinta (<http://www.mob.net/~jabalino/hoover/history.html>), parecia promissor como ferramenta de condicionamento e parecia divertido, então sugerimos na página WOD e recebemos a resposta acima de Frank Ollis.

Conhecemos bem o Frank para saber que se ele acha difícil, é difícil.

de 2

## Hoover Ball (continuação...)

O jogo é oficialmente um jogo de pega jogado com uma bola medicinal sob uma rede de vôlei em uma quadra de tênis e com pontuação de tênis. As regras oficiais estão aqui: <http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html>. Existem até jogos regulares agendados (<http://www.hooverball.org/>) e uma competição anual de Hooverball (<http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html>).

O jogo oficial é jogado com uma bola de quatro ou seis libras. Para dar aquele toque CrossFit, jogamos na areia com uma bola de vinte libras e um vigoroso Pit bull arremessador. Foi realmente difícil; todos ficaram cansados, e um conhecido faixa-preta de Jiu-jitsu brasileiro foi mordido.

Experimentamos com dois, três e quatro jogadores por lado. A versão de dois jogadores é muito atlética e funciona bem com uma bola de 8 libras. Os melhores arremessos foram feitos por baixo enquanto as costas estão viradas para a rede, com um belo movimento de quadril, como um clean ou swing de kettlebell.

No dia seguinte, vários atletas estavam com dores no tronco e nas costas. O mais importante é que a equipe tem pedido para jogar novamente desde aquela tarde.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.