

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/hoover/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 fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.