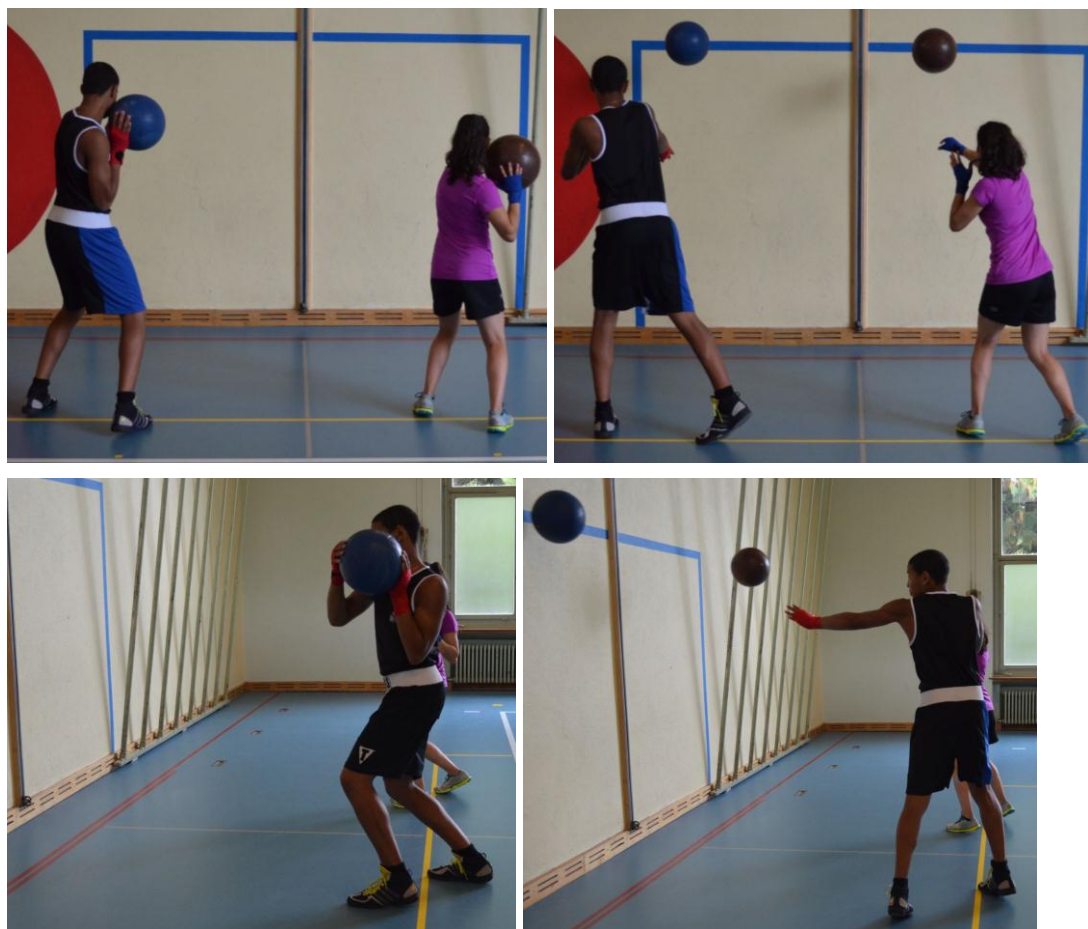


A6) Forza esplosiva: far rimbalzare un pallone medicinale sulla parete



Descrizione

Posizione di partenza	I piedi e le braccia sono nella posizione di pugilato. I gomiti vicino al corpo.
Posizione finale	Corpo teso in avanti. Le braccia sono completamente estese. L'anca ruota, la caviglia è girata verso l'esterno, la propulsione avviene a partire dalla punta del piede.
Svolgimento	Far rimbalzare il pallone medicinale sulla parete con forza. Alternare sinistra e destra. Il movimento corrisponde a un colpo di boxe. Tra ogni lancio inserire una pausa di 1-2 secondi. Se possibile, cercare di riprendere il pallone davanti al viso (come un colpo di un avversario).
Come	Cercare di essere più esplosivi possibili.

- Per differenziare, usare palloni medicinali di diversi pesi.
- Aumento dell'intensità: avvicinarsi di più alla parete (più facile) o allontanarsi (più difficile).