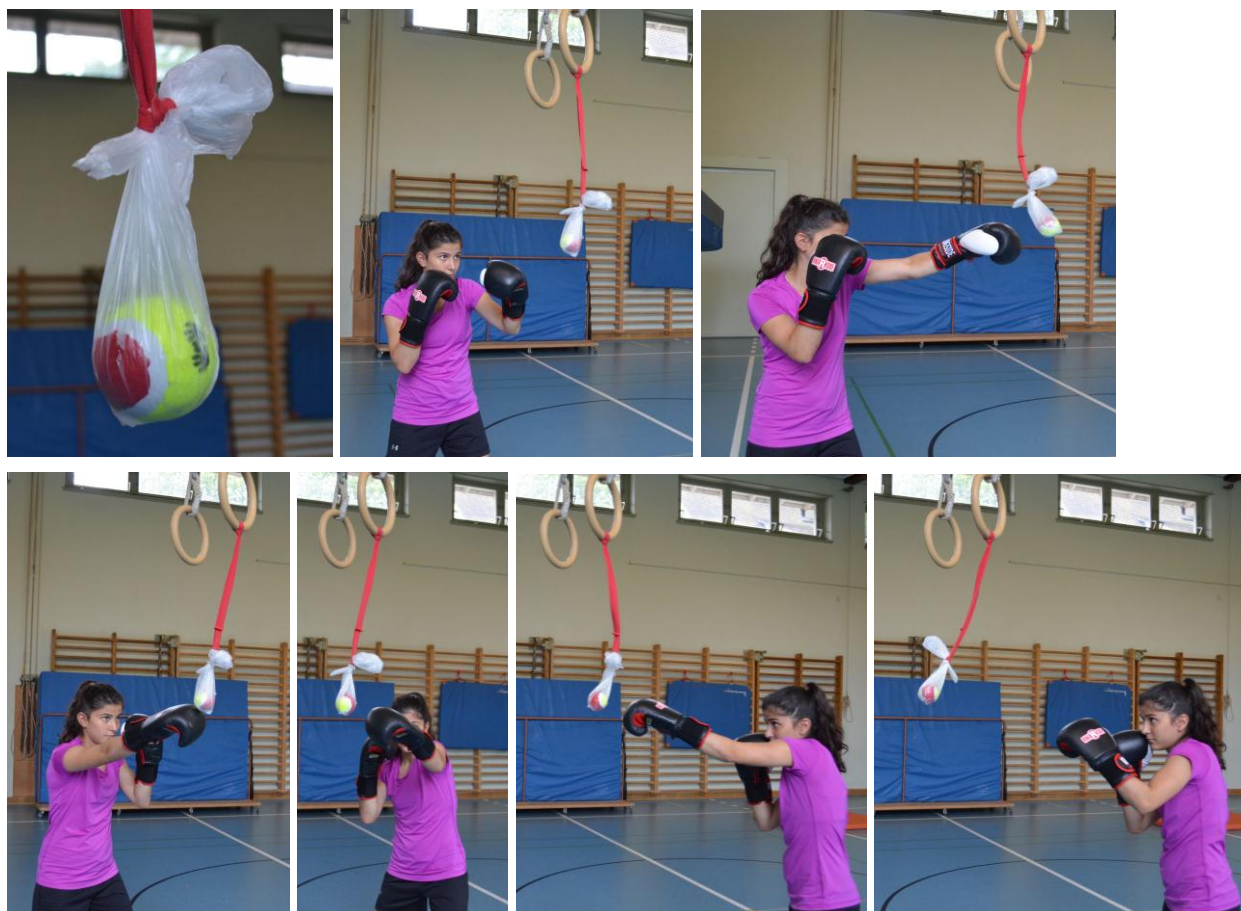


B6) Punching ball: precisione e controllo della forza



Descrizione

Posizione di partenza	Posizione da pugilato di base. Scegliere la distanza dalla pallina da tennis in modo tale da poterla appena colpire con il braccio esteso e l'addome ruotato.
Svolgimento	Colpire la pallina da tennis con dei colpi diretti delicati affinché si muova il meno possibile (max. 30 centimetri). Iniziare lentamente.
Aumento dell'intensità	Una volta che si riesce a far muovere solo poco la pallina, iniziare a girarvi intorno con passi da pugilato ammortizzati e colpirla da altre angolazioni. Quando si padroneggia anche questo esercizio, aumentare la velocità. Ma se la pallina inizia a oscillare troppo, diminuire di nuovo la velocità.

- Il secondo pugile colpisce un altro punching ball attaccato agli anelli (ev. palla più grande, p. es. da pallamano). Dopo una serie di colpi, invertire i ruoli.