

Contro la parete



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla a due mani contro una parete e riprenderla.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Palleggiare la palla contro la parete senza interruzione.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Far rimbalzare due palloni contemporaneamente contro la parete usando le due mani.

Con due mani



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla contro la parete una volta con la sinistra, una volta con la destra. Riprenderla con entrambe le mani.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Stesso esercizio, alternando la mano destra e la sinistra.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Lanciare contemporaneamente due palloni contro la parete e recuperarli.

Fra le gambe



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

In alternanza lanciare la palla contro il muro con la destra o la sinistra al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con ambedue le mani..

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Alternando le mani lanciare la palla contro la parete dall'interno all'esterno al di sotto della gamba sollevata e riprenderla con l'altra mano.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla contro la parete dall'interno all'esterno sotto la gamba sollevata e recuperarla con la mano che lancia. Contemporaneamente lanciare e riprendere con l'altra un secondo pallone.

Dietro la schiena



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Con una mano dietro la schiena lanciare la palla con forza contro la parete e riprenderla con entrambe le mani.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Con una mano lanciare la palla dietro la schiena contro la parete e riprenderla con l'altra mano.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Tenere bloccato un pallone fra le ginocchia.
Con una mano lanciare una palla dietro la schiena contro la parete e riprenderla con l'altra mano.

Toccare il pavimento



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con entrambe le mani e poi riprendere la palla a due mani.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla contro la parete, toccare terra con tutte e due le mani, battere le mani e riprendere la palla a due mani.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Lanciare due palloni contro la parete, toccare terra con le mani, batterle e riprendere un pallone con ogni mano.

Sopra la testa



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Da dietro la schiena lanciare la palla sopra la testa a due mani contro la parete e riprenderla sempre a due mani.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla all'indietro contro la parete a due mani tenendo gli occhi chiusi e riprenderla dopo averli aperti.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Tenere un pallone bloccato fra le ginocchia. Giocare un secondo pallone dietro la schiena a due mani al di sopra della testa contro la parete e riprenderlo a due mani.

Pugilato



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Palleggiare la palla contro la parete colpendola a due mani con i pugni.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Palleggiare la palla con un pugno contro la parete, due volte a destra e due volte a sinistra.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Spingere due palloni contemporaneamente, uno per mano, contro la parete utilizzando i pugni.

Contro la parete con il ginocchio



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Giocare la palla contro la parete con il ginocchio e riprenderla a due mani.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Lanciare la palla in aria, tirarla contro la parete di testa e riprenderla a due mani.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Far rimbalzare un pallone contro la parete, senza interruzioni, colpendolo di testa e tenendo un secondo pallone davanti al corpo con entrambe le mani.

Lanciare all'indietro



Principianti

(2 punti per ogni ripetizione)

Disporsi con le spalle alla parete, lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa, voltarsi e riprenderla a due mani.

Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

Dando di schiena alla parete, giocare la palla a due mani contro la parete al di sopra della testa, eseguire una semirotazione e riprenderla con una sola mano.

Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

In piedi con la schiena alla parete giocare due palloni contro il muro, eseguire una semirotazione e riprendere un pallone con ogni mano.

Ruotare e prendere la palla



Principianti (2 punti per ogni ripetizione)	Avanzati (3 punti per ogni ripetizione)	Esperti (4 punti per ogni ripetizione)
Lanciare la palla alla parete e riprenderla dopo una rotazione completa sull'asse longitudinale.	Lanciare la palla contro la parete e riprenderla dopo aver eseguito due rotazioni complete sull'asse longitudinale una a destra e l'altra a sinistra.	Lanciare due palloni contro la parete, quindi eseguire una rotazione ed infine riprendere i palloni.