

## 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)

Lanciare la palla alla parete e riprenderla dopo una rotazione completa sull'asse longitudinale.

### Avanzati

(3 punti per ogni ripetizione)

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.

### Esperti

(4 punti per ogni ripetizione)

Lanciare due palloni contro la parete, quindi eseguire una rotazione ed infine riprendere i palloni.