

PROVA TECNICA PALLONCINO

Nel Gioco Tecnico con Palloncino viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

Tecniche di gambe (anteriore e/o posteriore) ammesse:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri).

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

La valutazione è espressa in punteggio (da 10 a 30) e tiene in considerazione i seguenti aspetti: tecnica, postura e guardia, simmetria (bilateralità), distanza e dinamismo motorio.

Le Tecniche che toccano il Palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 1 punto ogni infrazione.

La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.