

09 | 2019

Inhalt Monatsthema

Trainingskonzept	2
Organisationsform	4
Praxis	
Einzelübungen	5
Partnerübungen mit einem Ball	25
Aufbau einer Lektion	35
Hinweise	36

Kategorien

- Alter: ab 12 Jahren
- Schulstufen: Sek. I und II
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Funktionelles Training mit dem Medizinball



Wer kennt sie nicht: die verstaubten Lederbälle, die jeweils im Sportunterricht herumflogen? Manche werden sich mit Schrecken daran erinnern, wie sie diese schweren Dinger zu werfen und zu fangen versuchen mussten. Trotz allem: Das Training mit dem Medizinball ist ein sehr effektives Workout, da fast die gesamte Muskulatur angesprochen wird.

In den Vereinigten Staaten wurde der Medizinball als «Medizin für den Körper» bezeichnet. Die Erfindung wird William Muldoon (1853–1933) zugeschrieben, einem Polizisten aus New York City, der unter dem Namen Iron Duke an Box- und Ringturnieren teilnahm. Bald fand der Ball auch Eingang als Sportgerät in die medizinische Gymnastik. Bis heute hat das Training mit dem Medizinball einen gewaltigen Wandel durchgemacht und erfreut sich dank Cross-Fit- und Functional-Training eines Comebacks in der Aktivsport-Szene. Ein korrekt durchgeführtes Medizinballtraining ist nämlich ein sehr effizientes Stabilisations- und effektives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Es werden viele Muskelgruppen angesprochen, da die Trainierenden im ganzen Körper Spannung aufbauen. Trainiert wird auch die intermuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel der Muskeln.

Ab Jugendalter vielseitig einsetzbar

Ein Medizinballtraining kann als ergänzendes Training bei Ausdauersportlern, als Basistraining für fast alle Sportarten und als allgemeines Fitnessstraining eingesetzt werden. Das Gewicht des Medizinballs (1–3kg) muss an das Fitnessniveau der Trainierenden angepasst werden. Das Training eignet sich besonders gut für den Sportunterricht (Sek. I und II) und den Erwachsenensport.

Die Übungen in diesem Monatsthema basieren auf dem Trainingskonzept MedBall®, das von Claudia Romano entwickelt wurde. Dabei steht das Intervalltraining als Methodik im Zentrum, mit Belastungsphasen von 45 Sekunden und Erholungsphasen von 15 Sekunden, das Ganze in jeweils drei Serien. Der erste Praxisteil beinhaltet Einzelübungen für die Kräftigung von Ober- und Unterkörper. Der zweite Teil schlägt Partnerübungen vor, bei denen eine motivationale Ebene hinzukommt. Das Beispiel für einen Lektionsaufbau am Schluss des Monatsthemas gibt Leiterpersonen einen Orientierungsrahmen, um einen Gruppenkurs mit Einsatz von Musik zu planen und die Aktivitäten ad hoc jeweils an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen zu können.



Trainingskonzept

Das erfolgreiche MedBall®-Trainingskonzept beinhaltet ein Ganzkörper-Kraft- und Cardio-Workout mit einem Medizinball. Im Vordergrund stehen funktionelle Übungen zu mitreissender Musik, die auch viel Körperstabilität erfordern.

Der Körper wird ganzheitlich trainiert. Es werden ganze Muskelgruppen (Muskelketten) in Bewegungsabläufen und nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert. Die multidimensionale Ausführung der Übungen verbessert das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln. Dadurch wird das Training wesentlich effektiver.

Beim funktionellen Training können sowohl Alltagsbewegungen als auch sportartspezifische Bewegungen trainiert werden. Es kommt zu neuromuskulären Anpassungen, was zu einer deutlichen Leistungssteigerung führt: mehr Kraft, eine verbesserte Koordination, höhere Beweglichkeit, mehr Ausdauer, ökonomisierte Bewegungsabläufe. Die Herzfrequenz wird weitaus stärker erhöht als beim isolierten Krafttraining an Geräten. Der Kalorienverbrauch ist somit wesentlich höher.

Drei Programme, drei Bälle

Das vielseitige MedBall®-Trainingskonzept besteht aus verschiedenen Programmen. Jedes Programm verlangt den Einsatz eines bestimmten Medizinballes.



MedBall® Origin – Der Ursprung

Das erste Programm ist ein Ganzkörper-Kraft- und Cardio-Workout mit einem herkömmlichen Medizinball. Das Training mit dem Medizinball bietet eine grosse Aufgaben- und Variantenvielfalt. Es werden sehr viele Muskelgruppen angesprochen. Die grossen Muskelgruppen (Beine, Rumpf und Schultern) werden komplex trainiert.

① Medizinball Leder, Trial New Nemo

MedBall® Grip – Fest im Griff

Das zweite Programm sorgt für ein innovatives und abwechslungsreiches Training. Dank zwei Handgriffen ergeben sich ungeahnte Anwendungsmöglichkeiten, es kombiniert das Kugelhantel- und Medizinball-Training. Dabei können Stoss-, Zieh- wie auch Schwungbewegungen durchgeführt werden.

② Medizinball mit Griff

[Video](#)

MedBall® Wave – Das Phänomen der Fliehkraft

Der Trainingseffekt dieses Programms ähnelt jenem, der mit herkömmlichen Medizinbällen erreicht wird. Zusätzlich verleiht die im Ball enthaltene Flüssigkeit dem Ball eine schwer voraussehbare Eigenbewegung – durch die stetige Instabilität fordert dieses Training auch jene Muskeln, die beim Training mit normalen Medizinbällen weniger beansprucht werden.

③ Trial Fluiball

[Video](#)

Intervalltraining als Grundlage

Diese Trainingsmethodik ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet und bildet die ideale Grundlage für das Training mit dem Medizinball. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nie vollständig erholen kann.

Beim Training mit dem Medizinball wird ein Intervall über drei Serien angewendet. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden. Die drei Serien werden auch für die verschiedenen Lernstufen (Einsteiger, Fortgeschritten, Köhner) genutzt.

Bei den Partnerübungen mit einem Ball ist die verwendete Methode die gleiche wie bei einer Serie, die jedem der drei Teile gewidmet ist. Die Lehrperson entscheidet, welche Übung von wem durchgeführt werden kann.

Vorteile des Trainings mit dem Medizinball

Der Medizinball ermöglicht ein Kräftigungs- und Ausdauertraining, er eignet sich zudem für die Einzel-, Paar- oder Gruppenarbeit. Und der Medizinball hat noch einen weiteren wesentlichen Vorteil: Er ist in jeder Sporthalle vorzufinden.

- Es braucht eine Extraportion Körperspannung! Zusätzlich zum regulären Trainingsreiz muss bei den Medizinball-Übungen der Rumpf stabilisiert werden. Vor allem Rumpf und Arme werden intensiv trainiert. Der Ball gewährleistet eine gewisse Instabilität beim Training. Diese zwingt die Trainierenden dazu, bei der Ausführung einer Übung die sogenannte Core-Muskulatur (Bauchmuskeln, untere Rückenmuskulatur) bewusster einzusetzen und anzuspannen. Das führt zu deutlich mehr Rumpfstabilität bei jeglicher Bewegungsausführung. Und mehr Stabilität bedeutet mehr Qualität bei der Ausführung.
- Der Ball kann geworfen werden. Für das Training der Schnell- und Explosivkraft kann der Ball auf den Boden (Slam) oder gegen eine Wand geworfen werden.
- Der Einsatz des Balls eröffnet eine enorme Vielfalt an Übungs-Möglichkeiten. Mit dem Medizinball kann man auch die Übertragung von Unterkörperkraft durch den Rumpf in die Arme trainieren. Das hilft für alle Sportarten, in denen Rotationskräfte wirken (z. B. Tennis oder Golf).
- Das Training kann perfekt an den Fitness-Level angepasst werden. Durch die Wahl des geeigneten Gewichts und die Anpassung der Arm- und Beinhebel kann der Schwierigkeitsgrad jederzeit verändert werden.

Wo liegen die Gefahren beim Medizinball Training?

Immer wenn intensiv, schnell und explosiv trainiert wird, ist eine gute Körperspannung und -kontrolle Pflicht. Die Gefahren liegen in unkontrollierten Bewegungen mit wenig Körperstabilität. Je höher Geschwindigkeit und Intensität, desto stabiler muss die Bewegung und desto sicherer ihre Ausführung sein, vor allem bei Rotationsbewegungen. Eine Voraktivierung der Muskulatur und Mobilisierung der Gelenke durch ein vollständiges Warm Up ist deshalb sehr wichtig.

Organisationsform

Der Mensch ist von Natur aus ein geselliges Wesen. Das gilt auch für das Training: Das Sporttreiben in einer Gruppe steigert positive Erlebnisse, die man als Einzelperson beim Training so nicht erlebt. Und wenn Musik mit im Spiel ist, kommt eine weitere motivierende Ebene dazu.

Spass und Motivation sind in der Gruppe deutlich höher als beim Training alleine. Das wird besonders an Tagen deutlich, an denen Motivation und Anstrengungsbereitschaft nicht sehr hoch sind. Beim Training in der Gruppe fällt dagegen alles leichter, da man von der Anstrengung der Mittrainierenden motiviert und mitgezogen wird. Viele Leistungssportler machen sich dies zunutze, indem sie z. B. mit Trainingspartnern oder in Trainingsgruppen arbeiten.

Ein Training in der Gruppe bietet einen festeren Rahmen als es ein komplett selbstorganisiertes Training bieten würde. Es entwickeln sich gruppenspezifische Prozesse, wobei man sich nicht nur sich selbst, sondern auch den anderen gegenüber verpflichtet fühlt, die nächste anstehende Trainingseinheit gemeinsam durchzustehen und niemanden im Stich zu lassen.

Beim Training in der Gruppe wird eine überschaubare Anzahl an Trainierenden vom jeweiligen Trainer direkt betreut. Die Vorteile gegenüber dem selbstständigen Training liegen auf der Hand: Korrekturen, Hilfen, Tipps und Rückmeldungen werden direkt während des Trainings gegeben. Das Training wird vom Fachmann sinnvoll geplant und die Trainingszeit effektiv genutzt.

Musikeinsatz

Wird Musik für das Training eingesetzt, kann sie verschiedene Effekte haben: Sie kann sich beruhigend, animierend, motivierend oder auch antreibend auf den Körper auswirken.

Eine gute Musikwahl kann zudem die richtige Atmosphäre in den verschiedenen Unterrichtsphasen unterstützen. Die Lehrperson sollte sich, bevor sie eine Choreografie plant, bewusst sein, wie viele Taktschläge für die Ausführung eines bestimmten Schrittes notwendig sind. Dabei ist auch die Geschwindigkeit in die Planung mit einzubeziehen, weil nicht jeder Schritt für jede Geschwindigkeit geeignet ist.

Download

Beim MedBall® Training wird mit den Intervall-Formaten 45/15 Sek à 3 Serien verwendet.

→ [«Intervall Chart Hits»](#)

→ [«Interval Music Compositor»](#)

Einzelübungen

Die in diesem Kapitel vorgestellten Einzelübungen dienen dem Ober- und Unterkörpertraining. Dank der drei Schwierigkeitsgrade können sich die Praktizierenden auf die korrekte Ausführung von Bewegungen konzentrieren.

Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



Einsteiger



Fortgeschrittene



Könnner

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden, mit Ausnahme jener, wo der Medizinball mit Griff durchgestrichen ist.



Oberkörper und Rumpf

Bauch Rotation im Sitzen

Rumpfmuskulatur, gerade und seitliche Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Sitzende Position, Oberkörper leicht zurückgeneigt, Beine leicht angewinkelt, Füße auf dem Boden, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Oberkörper im 3er Rhythmus rotieren, die Füße bleiben auf dem Boden.



Beine abwechselnd ausstrecken und Füße vom Boden abheben.



Füße bleiben weg vom Boden.

Handstütz auf Medizinball

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand mit beiden Händen auf dem Medizinball, Gewicht über dem Medizinball.

Ausführung: Beine abwechselnd nach hinten auf den Boden ausstrecken, die Fussspitze berührt den Boden.



Knie weg vom Boden, Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken, die Fussspitze berührt den Boden.



Knie weg vom Boden, Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken, die Fussspitze bleibt weg vom Boden.

Medizinball Rotation seitlich am Hals

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Medizinball auf Schulter. Der Ellbogen befindet sich in einem schrägen Winkel zum Körper.

Ausführung: Oberkörperrotation und leicht nach vorne neigen und zurück, Medizinball vor dem Körper auf die andere Schulter wechseln.



Zusätzlich die Knie anheben und den Boden nur noch mit der Fussspitze berühren.



Zusätzlich die Knie anheben, die Fussspitze bleibt weg vom Boden.

Kreuzheben

Untere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Gesässmuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen am Körper.

Ausführung: Den Oberkörper leicht nach vorne senken und wieder aufrichten.



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Oberkörper wieder aufrichten.



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Medizinball hochheben, dann den Oberkörper wieder aufrichten und den Medizinball senken.

Oberkörperrotation Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Oberkörperrotation im 3er Rhythmus, Medizinball vor der Brust halten.



Zusätzlich ein Bein anheben.



Zusätzlich ein Bein anheben, den Medizinball diagonal in die Hochhalte und zurückführen.



Imaginärer Bodenwurf

Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Fussballenstand, Medizinball in die Hochhalte.

Ausführung: Medizinball von der Hochhalte hinunter führen und in Richtung Boden «werfen».



Fussballenstand auf einem Bein



Fussballenstand auf einem Bein, zusätzlich den Medizinball mit einer Hand halten.

Seittupf mit Medizinball weit vom Körper weg

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Fussspitze im Wechsel seitlich nach aussen führen, 3er Rhythmus, Arme sind vor der Brust, Medizinball ist immer auf der gegenüberliegenden Seite des ausgestreckten Bein.



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben.



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben, den Medizinball mit einer Hand halten.

Armkreisen mit Medizinball

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball in der Hochhalte (im Blickwinkel).

Ausführung: Zwei Mal Armkreise (gestreckte Arme) über die rechte Seite und zwei Mal über linke Seite.



Mit seitlichem Ausfallschritt verbinden.



Vor dem Wechsel zusätzlich einen seitlichen Einbeinstand ausführen.

Beine und Gesäss

Breite Kniebeuge mit Halbkreis der Arme

Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen in der Hochhalte.

Ausführung: Breite Kniebeuge und Medizinball aus der Hochhalte abwechselnd zur Seite senken, Distanz zwischen Rippenbogen und Beckenkamm bleibt konstant.



Mit seitlichem Ausfallschritt (rechts und links) verbinden.



Mit seitlichem Ausfallschritt (rechts und links) und zusätzlichem Seitssprung verbinden.

Enge Kniebeuge mit Ausfallschritt

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor Brust.

Ausführung: Beine beugen, Arme vor dem Körper ausstrecken und zur Brust zurückführen, Beine wieder strecken.



Beine beugen und zusätzlich abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen.



Beine beugen und zusätzlich abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen sowie den Oberkörper in die Gegenrichtung rotieren.

Abduktion mit Medizinball an Hüfte

Äussere Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

Ausführung: Abspreizen des Beines zu Seite, Medizinball seitlich an den Körper haltend.



Medizinball auf der Gegenseite seitlich am Körper haltend.



Zusätzlich den Medizinball gegengleich über die Hochhalte kreisen.

Weite Kniebeuge mit Medizinballschwung

Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust halten.

Ausführung: Beine beugen, Medizinball vor der Brust haltend, wieder strecken.



Arme mit Medizinball in Richtung Boden ausstrecken und in die Hochhalte führen.



Zusätzlich mit Sprung in die Höhe.

Ausfallschritt mit Gegenrotation

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Ausfallschritt nach hinten, Gegenrotation mit dem Oberkörper, Seite wechseln.



Gesprungener Ausfallschritt nach hinten im 3er Rhythmus, Seite wechseln.



Gesprungener Ausfallschritt nach hinten im 3er Rhythmus, ein Knie anheben und Medizinball in der Hochhalte (Trizeps Curl), Seite wechseln.

Repeater mit Medizinball

Beinmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Schritt nach vorne und Knie zwei Mal anheben, marschieren und Bein wechseln.



Balance auf einem Bein.



Balance auf einem Bein und Standwaage ausführen.

Weite Kniebeuge mit seitlicher Verlagerung

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Seitliche Verlagerung im 3er Rhythmus, die Knie bleiben immer über dem Fussgelenk.



Mit dem Medizinball die Form einer 8 ausführen.



Mit dem Medizinball die Form einer 8 ausführen. Zusätzlich in hüftbreiter Position stehen bleiben, Medizinball in der Hochhalte und zur Seite neigen.

Enge Kniebeuge mit Explosivbewegung

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Beine beugen, Medizinball vor der Brust haltend, wieder strecken.



Beine beugen, Medizinball vor der Brust ausstrecken und anziehen (schnell), Beine strecken.



Beine beugen, auf einem Bein stehen.

Ausfallschritt mit Medizinball in 8er Form

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Abwechselnd Bein nach hinten ausstrecken und Fussspitze auf den Boden aufsetzen, Medizinball immer auf der Gegenseite nahe am Körper.



Abwechselnd Ausfallschritt nach hinten.



Zusätzlich mit Medizinball die Form einer 8 ausführen.

Mambo

Beinmuskulatur, Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.
Ausführung: Schritt diagonal vor, zurück zur Mitte, Seite wechseln.



Gesprungene Variante mit rotiertem Oberkörper.



Gesprungene Variante mit rotiertem Oberkörper, zusätzlich vor dem Wechsel Sprung in die Höhe, Arme in Richtung Boden ausstrecken.

Einbeiniger Ausfallschritt

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Ball in einer Hand in der Schulterposition.
Ausführung: Ausfallschritt nach hinten 3x mit dem gleichen Bein, Bein- und Handwechsel.



Medizinball bei hüftbreitem Stand immer in die Hochhalte führen.



Vor dem Wechsel in den Einbeinstand und den Ball hochwerfen.

V-Step Beinmuskulatur



Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Beine beugen, Medizinball nach vorne strecken, Beine strecken.



V-Step vier Mal rechts und vier Mal links.



Sprung nach vorne und zurück.

Partnerübungen mit einem Ball

Übungen mit Partner verleihen dem Training mit einem Medizinball eine zusätzliche motivierende Dimension. Sie laden die Trainierenden ein, sich gegenseitig anzuspornen und zu kooperieren.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Keine dieser Übungen wird mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt.



Ganzkörperübungen

Seitneigung/Kniebeuge

Seitliche Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur



1

A und B stehen nebeneinander, Ausfallschritt, Medizinball in der Hochhalte, Medizinball seitlich übergeben.



2

Partner sind Rücken an Rücken, den Ball dazwischen einklemmen, Kniebeugen ausführen ohne den Medizinball fallen zu lassen.

3

Seitenwechsel. A und B stehen sich seitlich gegenüber, Ausfallschritt, Medizinball in der Hochhalte, Medizinball seitlich übergeben.

Ausfallschritt/Rumpfstabilität

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rumpfmuskulatur



1

Ausfallschritt rückwärts in den Einbeinstand und Medizinball übergeben.



2

Sitzend Füße an Füße, weg vom Boden mit Medizinballwurf.

3

Mit dem anderen Bein Ausfallschritt rückwärts in den Einbeinstand und Medizinball übergeben.



Kniebeuge-Bauch/Rumpfrotation

Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, gerade Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur



- 1 A stehend, Kniebeuge runter, B sitzend, rückwärts abliegen – Übergabe bei Hochbewegung.



- 2 Rücken an Rücken, Ballübergabe über Kopf und zwei Mal mit dem Oberkörper rotieren.
- 3 B stehend, Kniebeuge runter, A sitzend, rückwärts abliegen – Übergabe bei Hochbewegung.

Stabilisation Rumpf/Brust Pass

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur



1

A hält den Ball ausgestreckt vor den Körper (Augen zu), B ist im Einbeinstand und macht Störmanöver.



2

Brust-Pass und Skipping

3

B hält den Ball ausgestreckt vor den Körper (Augen zu), A ist im Einbeinstand und macht Störmanöver.



Rumpfrotation/Stabilisation

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur



- 1 A und B in sitzender Position gegengleich, Medizinballrotation aussen beginnend, 4er-Rhythmus, auf 4 Ballübergabe.



- 2 Rückenlage Arme ausgestreckt, A führt Medizinball an Füße, Beine sind angewinkelt (Ober/Unterschenkel 90 Grad), B streckt währenddem Beine re/li. Abwechseln.

- 3 A und B in sitzender Position gegengleich, Medizinballrotation auf der gegenüberliegenden Seite von 1 aussen beginnend, 4er-Rhythmus, auf 4 Ballübergabe.



Zuwurf aus Vorspannung/Tisch

Gerade Bauchmuskulatur, Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



1

A in Rückenlage in Vorspannung, B lässt dem Medizinball runterfallen, A wirft ihn hoch.



2

Stehend Rücken an Rücken, runter in die Kniebeuge (Tisch), Medizinball über Kopf übergeben.

3

B in Rückenlage in Vorspannung, A lässt den Medizinball runterfallen, B wirft ihn hoch.



Beckenhebung/Kniebeuge

Oberschenkelmuskulatur, Trizepsmuskulatur



1

A in Rückenlage, beide Fusssohlen auf dem Ball (Becken anheben und Beine abwechselnd anheben), B sitzend, drückt den Ball zwischen Füßen zusammen.



2

Kniebeuge und Trizepscurl, Medizinball zuwerfen.

3

B in Rückenlage, beide Fusssohlen auf dem Ball (Becken anheben und Beine abwechselnd anheben), A sitzend drückt den Ball zwischen Füßen zusammen.

Achterbahn/Seitsprung

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition

①

②

③

④

⑤

1

Eine Person hat den Ball. Achterbahn Rücken an Rücken, Rotation auf 1, 2 und 5, 6 mit Übergabe am Schluss der Rotation, auf 3, 4 und 7, 8 Rotation ohne Übergabe.



2

A und B stehen sich gegenüber, Seitsprung im 3er Rhythmus und den Medizinball übergeben.

3

Wie 1, die andere Person hat den Ball. Achterbahn Rücken an Rücken, Rotation 1, 2 und 5, 6 mit Übergabe am Schluss der Rotation, 3, 4 und 7, 8 Rotation ohne Übergabe.

Zuwurf/Burpees

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Armmuskulatur



1

Spielerisch zuwerfen Lehrer/Schüler (evt. auf einem Bein).



2

Burpees und seitliche Übergabe des Medizinball.

3

Spielerisch zuwerfen Lehrer/Schüler (evt. auf einem Bein).



Ausfallschritt/Sprung

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rumpfmuskulatur



1

A in statischem Ausfallschritt, B in einbeinigem Ausfallschritt (hinteres Bein auf vorderem Bein von A).



2

A und B stehen sich gegenüber, Sprung aufeinander zu mit Medizinballübergabe, Skipping rückwärts zu Ausgangspunkt.

3

B in statischem Ausfallschritt, A in einbeinigem Ausfallschritt (hinteres Bein auf vorderem Bein von B).

Lektion

Aufbau

Diese Lektion legt den Grundstein für ein erfolgreiches Training mit dem Medizinball. Die Zutaten: körperliches und psychologisches Aufwärmen, globale Kräftigung und Dehnung, Einzel- und Partnerübungen, Motivation durch Gruppeneffekt und Einsatz von Musik.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60'
- Alter: ab 12 Jahren
- Schulstufe: Sek. I und II
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner

Lernziele

- Ganzkörper-Kraft- und Cardio Workout

Methode

- Intervalltrainings über 3 Serien; Belastungs-/Erholungsphase ist Verhältnis von 45/15 Sekunden.

	Zeit	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	10'	Warm up Vorbereiten des Herz-Kreislauf-Systems und des aktiven und passiven Bewegungsapparates: <ul style="list-style-type: none"> • Kreislauf anregen • Blutzirkulation verbessern • Stoffwechsel anregen • Körpertemperatur steigern • Muskeln und Gelenke auf Belastung vorbereiten • Psychisch einstimmen • Mobilisieren: <ul style="list-style-type: none"> – Fussgelenk – Hüftgelenk – Lendenwirbelsäule – Brustwirbelsäule – Schultergürtelbereich 	Tempo: 125 bis 135 bpm Vermeiden: Sprünge und Drehungen Geeignete Schritte – High Impact: <ul style="list-style-type: none"> • March • Step touch • Side to side • Heel back • V Step • Straddle • Out in • Tap front/side • Heel dig front/side • Mambo
Hauptteil	40'	Ganzkörper-Kraft- und Cardio-Workout <ul style="list-style-type: none"> • Acht Einzelübungen – EinsteigerFortgeschrittenKöhner • Vier Partnerübungen – beidseitige Übungneutrale Übung 	
Ausklang	10'	Stretching Senken der Pulsfrequenz und Körpertemperatur, Lockerung/Entspannung der meist beanspruchten Muskelgruppen, Erhaltung der Beweglichkeit, psychische Regeneration und Einleiten der Erholung:	Tempo: Langsam, eventuell ohne Takt Beachten – Pflichtdehnbereiche: <ul style="list-style-type: none"> • Vordere Oberschenkelmuskulatur • Hintere Oberschenkelmuskulatur • Innere Oberschenkelmuskulatur • Brustmuskulatur • Seitliche Halsmuskulatur, hintere Nackenmuskulatur

Hinweise

Literatur

- Bruscia, G. (2015). [Handbuch Functional Training](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Delp, C. (2015). [Medizinball-Training](#), München: riva.
- Schurr, S. (2010). [Funktionelles Medizinballtraining](#). Norderstedt: Books on Demand BmbH

Link

- [MedBall – Das Trainingskonzept von Claudia Romano](#)

Stabilitätstraining

Was bringt ein Stabilitätstraining – ein starker Rumpf? Die sogenannte Haltemuskulatur wird in jeder Sportart beansprucht. Egal ob Läufer, Radfahrer oder Fussballer: Jede Bewegung geht von der Mitte aus. Wer also seinen Rumpf regelmässig trainiert, profitiert in jeder Hinsicht. Denn ein stabiler Körper ist aufgerichtet und kann komplexe Bewegungsabläufe einfacher umsetzen. Zu mehr Leistung kommt auch noch das Minimieren des Verletzungsrisikos.

→ [Stabilisation durch Kräftigung](#)

→ [Kraft nach Mass](#)

Wir danken

Claudia Romano und Fabian Quintas Silveira für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Claudia Romano

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Ueli Känzig, Bundesamt für Sport BASPO

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO