

Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Achterbahn/Seitsprung

Für die Rumpfmuskulatur, die Beinmuskulatur und die Schultermuskulatur ist diese Übung zu zweit besonders wirkungsvoll.

1. Übung



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. Übung



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

3. Übung

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.

Methodische Hinweise und Material

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

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO