

# Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Bauch Rotation im Sitzen

Diese Übung dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur.

## Einsteiger



**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.

## Fortgeschrittene



Beine abwechselnd ausstrecken und Füße vom Boden abheben.

## Könnner



Füße bleiben weg vom Boden.

## Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.
- 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO