

# Koordination – Gleichgewicht: Medizinballkampf

In dieser Übung werden Medizinbälle von der schmalen Seite einer Langbank aus geworfen und gefangen. Das Gleichgewicht wird dabei trainiert.

Stand (ein-/beidbeinig oder nur auf den Zehenspitzen) auf der Schmalseite der Langbank zwei bis drei Meter vor einer Wand. Den Medizinball beidarmig an die Wand stossen und fangen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.



## Variation

Zwei Spieler stehen sich je auf der Schmalseite der Langbank stehend gegenüber (ca. drei Meter Abstand). Wer wirft den anderen mit dem Ball aus dem Gleichgewicht?

**Material:** Langbank, Medizin- oder Basketbälle

**Ideenreiche Umgebung** – Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern, der Schmalseite einer Langbank oder auf instabilen Unterlagen balancieren. Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung!

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**