

Training mit dem Medizinball: Lektionsaufbau

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, Könnner



Lernziele

- Ganzkörper-Kraft- und Cardio Workout

Methode

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

[Medizinball Lektionsaufbau \(pdf\)](#)

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO