

# Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Einbeiniger Ausfallschritt

Die Oberschenkelmuskulatur, die Gesässmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung trainiert.

## Einsteiger



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Ball in einer Hand in der Schulterposition.

**Ausführung:** Ausfallschritt nach hinten 3x mit dem gleichen Bein, Bein- und Handwechsel.

## Fortgeschrittene



Medizinball bei hüftbreitem Stand immer in die Hochhalte führen.

## Könnner



Vor dem Wechsel in den Einbeinstand und den Ball hochwerfen.

## 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 wird nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt.

---

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**