

Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Enge Kniebeuge mit Explosivbewegung

In dieser Übung werden die Oberschenkelmuskulatur sowie die Gesässmuskulatur und die Schultermuskulatur trainiert.

Einsteiger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Beine beugen, Medizinball vor der Brust haltend, wieder strecken.

Fortgeschrittene



Beine beugen, Medizinball vor der Brust ausstrecken und anziehen (schnell), Beine strecken.

Könnner



Beine beugen, auf einem Bein stehen.

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