Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Breite Kniebeuge mit Halbkreis der Arme

Die Oberschenkelmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung gleichermassen beansprucht.

Einsteiger

Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen in der Hochhalte.

Ausführung: Breite Kniebeuge und Medizinball aus der Hochhalte abwechselnd zur Seite senken, Distanz zwischen Rippenbogen und Beckenkamm bleibt konstant.

Fortgeschrittene

Mit seitlichem Ausfallschritt (rechts und links) verbinden.

Könner

Mit seitlichem Ausfallschritt (rechts und links) und zusätzlichem Seitsprung verbinden.

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