

# Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Stabilisation Rumpf/Brust Pass

Diese spielerische Kraftübung beansprucht Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Schultermuskulatur und Armmuskulatur gleichermassen.

## 1. Übung



A hält den Ball ausgestreckt vor den Körper (Augen zu), B ist im Einbeinstand und macht Störmanöver.

## 2. Übung



Brust-Pass und Skipping

## 3. Übung

B hält den Ball ausgestreckt vor den Körper (Augen zu), A ist im Einbeinstand und macht Störmanöver.

### Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Keine dieser Übungen kann mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**