

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Seittupf mit Medizinball weit vom Körper weg

Sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Schultermuskulatur stehen in dieser Übung im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Einsteiger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Fussspitze im Wechsel seitlich nach aussen führen, 3er Rhythmus, Arme sind vor der Brust, Medizinball ist immer auf der gegenüberliegenden Seite des ausgestreckten Bein.

Fortgeschrittene



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben.

Könnner



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben, den Medizinball mit einer Hand halten.

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