

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Handstütz auf Medizinball

Mit dieser Übung werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Schultermuskulatur gekräftigt.

Einsteiger



Ausgangsposition: Vierfüssler-Stand mit beiden Händen auf dem Medizinball, Gewicht über dem Medizinball.

Ausführung: Beine abwechselnd nach hinten auf den Boden ausstrecken, die Fussspitze berührt den Boden.

Fortgeschrittene



Knie weg vom Boden, Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken, die Fussspitze berührt den Boden.

Könnner



Knie weg vom Boden, Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken, die Fussspitze bleibt weg vom Boden.

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