

# Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Mambo

Während dieser Übung werden Bein- und Rumpfmuskulatur intensiv trainiert.

## Einsteiger



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Schritt diagonal vor, zurück zur Mitte, Seite wechseln.

## Fortgeschrittene



Gesprungene Variante mit rotiertem Oberkörper.

## Könnner



Gesprungene Variante mit rotiertem Oberkörper, zusätzlich vor dem Wechsel Sprung in die Höhe, Arme in Richtung Boden ausstrecken.

### 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**