

Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Ausfallschritt mit Gegenrotation

Diese ganzheitliche Übung trainiert Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur.

Einsteiger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Ausfallschritt nach hinten, Gegenrotation mit dem Oberkörper, Seite wechseln.

Fortgeschrittene



Gesprungener Ausfallschritt nach hinten im 3er Rhythmus, Seite wechseln.

Könnner



Gesprungener Ausfallschritt nach hinten im 3er Rhythmus, ein Knie anheben und Medizinball in der Hochhalte (Triceps Curl), Seite wechseln.

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