

# Zielgerichtet vorbereitet – Mit dem Medizinball: Schocken und einfangen

Bei dieser Übung geht es um Schnelligkeit, Reaktion bei gleichzeitigem Kräftigen der Arme und Beine.

Wer den Medizinball am weitesten entfernt von der Startlinie fängt, bevor er das zweite Mal auf den Boden fällt, ist Sieger.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variation

- Anstelle des Schockens den Medizinball von der Brust nach vorne wegstossen (aus den Beinen arbeiten).

**Material:** Medizinbälle

## Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**