

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Freitag – Medball

Ein Medizinballtraining kann als ergänzendes Training bei Ausdauersportlern, als Basistraining für fast alle Sportarten und als allgemeines Fitnessstraining eingesetzt werden. Dabei soll das Gewicht des Medizinballs an das Fitnessniveau der Trainierenden angepasst werden. Das Training eignet sich besonders gut Jugendliche und Erwachsene.

Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: **Dehnen Sie** nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer **Kurzentspannung**.

Material und Methodik

- Haben Sie keinen Medizinball? Der Medizinball kann durch eine mit Wasser gefüllte PET-Flasche (1.5 l) ersetzt werden. Auch ein schweres Buch oder eine Wassermelone kann verwendet werden. Das Gewicht liegt dabei immer zwischen 1 und 3 kg und sollte dem Niveau der Trainierenden angepasst werden.
- Das Intervalltraining steht als Methodik im Zentrum, mit Belastungsphasen von 45 Sekunden und Erholungsphasen von 15 Sekunden, das Ganze in jeweils drei Serien.

Oberkörper und Rumpf

Bauch Rotation im Sitzen



Diese Übung dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: Sitzende Position, Oberkörper leicht zurückgeneigt, Beine leicht angewinkelt, Füße auf dem Boden, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Oberkörper im 3er Rhythmus rotieren, die Füße bleiben auf dem Boden.

Handstütz auf Medizinball



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

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.

Armkreisen mit Medizinball



In dieser Übung werden die Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur primär beansprucht, die Oberschenkelmuskulatur wird ebenfalls trainiert.

Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball in der Hochhalte (im Blickwinkel).

Ausführung: Zwei Mal Armkreisen (gestreckte Arme) über die rechte Seite und zwei Mal über linke Seite.

Beine und Gesäss

Breite Kniebeuge mit Halbkreis der Arme



Die Oberschenkelmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung gleichermassen beansprucht.

Ausgangsposition: Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen in der Hochhalte.

Ausführung: Breite Kniebeuge und Medizinball aus der Hochhalte

Abduktion mit Medizinball an Hüfte



Die äussere Oberschenkelmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung gleichermassen beansprucht.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

Ausführung: Abspreizen des Beines zu Seite, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

Einbeiniger Ausfallschritt



Die Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung trainiert.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Ball in einer Hand in der Schulterposition.

Ausführung: Ausfallschritt nach hinten 3x mit dem gleichen Bein, Bein- und Handwechsel.

Mehr zu Medball

- [Funktionelles Training mit dem Medizinball](#)
- [Organisationform](#)
- [Postenblätter Einzelübungen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO