

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Imaginärer Bodenwurf

Die Schultermuskulatur wird in dieser Übung besonders stark beansprucht.

Einsteiger



Ausgangsposition: Fussballenstand, Medizinball in die Hochhalte.

Ausführung: Medizinball von der Hochhalte hinunter führen und in Richtung Boden «werfen».

Fortgeschrittene



Fussballenstand auf einem Bein

Könnner



Fussballenstand auf einem Bein, zusätzlich den Medizinball mit einer Hand halten.

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 wird nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO