

Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Rumpfrotation/Stabilisation

Durch eine Rotationsbewegung wird in dieser Übung die Rumpfmuskulatur stark beansprucht sowie die Beinmuskulatur eingesetzt.

1. Übung



A und B in sitzender Position gegengleich, Medizinballrotation aussen beginnend, 4er-Rhythmus, auf 4 Ballübergabe.

2. Übung



Rückenlage Arme ausgestreckt, A führt Medizinball an Füsse, Beine sind angewinkelt (Ober/Unterschenkel 90 Grad) ., B streckt währenddem

Beine re/li. Abwechseln.

3. Übung

Wie 1. A und B in sitzender Position gegengleich, Medizinballrotation auf der gegenüberliegenden Seite von 1 aussen.beginnend, 4er-Rhythmus, auf 4 Ballübergabe.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Keine dieser Übungen kann mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO