

Monatsthema 09/2019: Funktionelles Training mit dem Medizinball

Wer kennt sie nicht: die verstaubten Lederbälle, die jeweils im Sportunterricht herumflogen? Manche werden sich mit Schrecken daran erinnern, wie sie diese schweren Dinger zu werfen und zu fangen versuchen mussten. Trotz allem: Das Training mit dem Medizinball ist ein sehr effektives Workout, da fast die gesamte Muskulatur angesprochen wird.



In den Vereinigten Staaten wurde der Medizinball als «Medizin für den Körper» bezeichnet. Die Erfindung wird William Muldoon (1853–1933) zugeschrieben, einem Polizisten aus New York City, der unter dem Namen Iron Duke an Box- und Ringturnieren teilnahm. Bald fand der Ball auch Eingang als Sportgerät in die medizinische Gymnastik.

Nie mehr ein Monatsthema verpassen? [Abonniere unseren Newsletter!](#)

Bis heute hat das Training mit dem Medizinball einen gewaltigen Wandel durchgemacht und erfreut sich dank Cross-Fit- und Functional-Training eines Comebacks in der Aktivsport-Szene. Ein korrekt durchgeführtes Medizinballtraining ist nämlich ein sehr effizientes Stabilisations- und effektives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Es werden viele Muskelgruppen angesprochen, da die Trainierenden im ganzen Körper Spannung aufbauen. Auch die intermuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel der Muskeln, wird trainiert.

Ab Jugendalter vielseitig einsetzbar

Ein Medizinballtraining kann als ergänzendes Training bei Ausdauersportlern, als Basistraining für fast alle Sportarten und als allgemeines Fitnesstraining eingesetzt werden. Das Gewicht des Medizinballs (1–3kg) muss an das Fitnessniveau der Trainierenden angepasst werden. Das Training eignet sich besonders gut für den Sportunterricht (Sek. I und II) und den Erwachsenensport.

Die Übungen in diesem Monatsthema basieren auf dem Trainingskonzept MedBall®, das von Claudia Romano entwickelt wurde. Dabei steht das Intervalltraining als Methodik im Zentrum, mit Belastungsphasen von 45 Sekunden und Erholungsphasen von 15 Sekunden, das Ganze in jeweils drei Serien. Der erste Praxisteil beinhaltet Einzelübungen für die Kräftigung von Ober- und Unterkörper. Der zweite Teil schlägt Partnerübungen vor, bei denen eine motivationale Ebene hinzukommt. Das Beispiel für einen Lektionsaufbau am Schluss des Monatsthemas gibt Leiterpersonen einen Orientierungsrahmen, um einen Gruppenkurs mit Einsatz von Musik zu planen und die Aktivitäten ad hoc jeweils an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen zu können.

Stabilitätstraining

Was bringt ein Stabilitätstraining – ein starker Rumpf? Die sogenannte Haltemuskulatur wird in jeder Sportart beansprucht. Egal ob Läufer, Radfahrer oder Fussballer: Jede Bewegung geht von der Mitte aus. Wer also seinen Rumpf regelmässig trainiert, profitiert in jeder Hinsicht. Denn ein stabiler Körper ist aufgerichtet und kann komplexe Bewegungsabläufe einfacher umsetzen. Zu mehr Leistung kommt auch noch das Minimieren des Verletzungsrisikos.

→ [Stabilisation durch Kräftigung](#)

→ [Kraft nach Mass](#)

Monatsthema

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

Bericht

- [Trainingskonzept](#)
- [Organisationsform](#)

Praxis

- [Einzelübungen – Oberkörper und Rumpf](#)
- [Einzelübungen – Beine und Gesäss](#)
- [Partnerübungen mit einem Ball](#)

- Aufbau einer Lektion

Quelle: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO