

Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Ausfallschritt/Sprung

Insbesondere die Beinmuskulatur und die Gesässmuskulatur werden in dieser Übung zu zweit trainiert. Die Rumpfmuskulatur wird ebenfalls beansprucht.

1. Übung



A in statischem Ausfallschritt, B in einbeinigem Ausfallschritt (hinteres Bein auf vorderem Bein von A).

2. Übung



A und B stehen sich gegenüber, Sprung aufeinander zu mit Medizinballübergabe, Skipping rückwärts zu Ausgangspunkt.

3. Übung

B in statischem Ausfallschritt, A in einbeinigem Ausfallschritt (hinteres Bein auf vorderem Bein von B).

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