

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Medizinball Rotation seitlich am Hals

Durch die seitliche Rotation werden in dieser Übung die Rumpfmuskulatur und die Schultermuskulatur beansprucht.

Einsteiger



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Medizinball auf Schulter. Der Ellbogen befindet sich in einem schrägen Winkel zum Körper.

Ausführung: Oberkörperrotation und Medizinball diagonal von Schulter zu Becken führen, vor dem Körper auf die andere Schulter wechseln.

Fortgeschrittene



Zusätzlich die Knie anheben und den Boden nur noch mit der Fussspitze berühren.

Könnner



Zusätzlich die Knie anheben, die Fussspitze bleibt weg vom Boden.

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