

Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Zuwurf aus Vorspannung/Tisch

Diese ganzheitliche Übung zu zweit beansprucht die gerade Bauchmuskulatur, die Arme und Schultern, die Oberschenkelmuskulatur sowie auch die Gesässmuskulatur.

1. Übung



A in Rückenlage in Vorspannung, B lässt dem Medizinball runterfallen, A wirft ihn hoch.

2. Übung



Stehend Rücken an Rücken, runter in die Kniebeuge (Tisch), Medizinball über Kopf übergeben.

3. Übung

B in Rückenlage in Vorspannung, A lässt den Medizinball runterfallen, B wirft ihn hoch.

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