

Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Repeater mit Medizinball

Beinmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur und die obere Rückenmuskulatur werden in dieser Übung beansprucht.

Einsteiger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

Ausführung: Schritt nach vorne und Knie zwei Mal anheben, marschieren und Bein wechseln.

Fortgeschrittene



Balance auf einem Bein.

Könnner



Balance auf einem Bein und Standwaage ausführen.

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 kann mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO