

# Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Ausfallschritt mit Medizinball in 8er Form

Diese Übung kräftigt Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur gleichermassen.

## Einsteiger



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Abwechselnd Bein nach hinten ausstrecken und Fussspitze auf den Boden aufsetzen, Medizinball immer auf der Gegenseite nahe am

Körper.

## Fortgeschrittene



Abwechselnd Ausfallschritt nach hinten.

## Köner



Zusätzlich mit Medizinball die Form einer 8 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**