

Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Zuwurf/ Burpees

Durch Ball werfen und übergeben wird die Rumpfmuskulatur, die Beinmuskulatur und die Armmuskulatur in dieser Übung trainiert.

1. Übung



Spielerisch zuwerfen Lehrer/Schüler (evt. auf einem Bein).

2. Übung



Burpees und seitliche Übergabe des Medizinballes.

3. Übung

Spielerisch zuwerfen Lehrer/Schüler (evt. auf einem Bein).

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