

# Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Ausfallschritt/Rumpfstabilität

Die Beinmuskulatur, die Gesässmuskulatur sowie die Rumpfmuskulatur werden zu zweit in dieser Übung trainiert.

## 1. Übung



Ausfallschritt rückwärts in den Einbeinstand und Medizinball übergeben.

## 2. Übung



Sitzend Füsse an Füße, weg vom Boden mit Medizinballwurf.

## 3. Übung

Mit dem anderen Bein Ausfallschritt rückwärts in den Einbeinstand und Medizinball übergeben.

### 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**