

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