

# Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Armkreisen mit Medizinball

In dieser Übung werden die Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur primär beansprucht, die Oberschenkelmuskulatur wird ebenfalls trainiert.

## Einsteiger



**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball in der Hochhalte (im Blickwinkel).

**Ausführung:** Zwei Mal Armkreisen (gestreckte Arme) über die rechte

Seite und zwei Mal über linke Seite.

## Fortgeschrittene



Mit seitlichem Ausfallschritt verbinden.

## Könnner



Vor dem Wechsel zusätzlich einen seitlichen Einbeinstand 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**