

Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Beckenhebung/Kniebeuge

Zu zweit werden in dieser Übung die Oberschenkelmuskulatur und der Trizeps trainiert.

1. Übung



A in Rückenlage, beide Fusssohlen auf dem Ball (Becken anheben und Beine abwechselnd anheben), B sitzend, drückt den Ball zwischen

Füssen zusammen.

2. Übung



Kniebeuge und Trizepscurl, Medizinball zuwerfen.

3. Übung

B in Rückenlage, beide Fusssohlen auf dem Ball (Becken anheben und Beine abwechselnd anheben), A sitzend drückt den Ball zwischen Füssen zusammen.

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