

# Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Oberkörperrotation

Die Rumpfmuskulatur steht in dieser Übung im Zentrum der Aufmerksamkeit der Trainierenden.

## Einsteiger



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Oberkörperrotation im 3er Rhythmus, Medizinball vor der Brust halten.

## Fortgeschrittene



Zusätzlich ein Bein anheben.

## Könnner



Zusätzlich ein Bein anheben, den Medizinball diagonal in die Hochhalte und zurückführen.

## 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**