

# Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Weite Kniebeuge mit Medizinballschwung

Mit dieser Übung werden sowohl Oberschenkelmuskulatur als auch Schultermuskulatur intensiv trainiert.

## Einsteiger



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

**Ausführung:** Beine beugen, Medizinball vor der Brust haltend, wieder strecken.

## Fortgeschrittene



Arme mit Medizinball in Richtung Boden ausstrecken und in die Hochhalte führen.

## Könnner



Zusätzlich mit Sprung in die Höhe.

## 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**