

# Training mit dem Medizinball – Mit Partner: Kniebeuge-Bauch/Rumpfrotation

Zu zweit werden Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, gerade Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur und Rumpfmuskulatur trainiert.

## 1. Übung



A stehend, Kniebeuge runter, B sitzend, rückwärts abliegen – Übergabe bei Hochbewegung.

## 2. Übung



Rücken an Rücken, Ballübergabe über Kopf und zwei Mal mit dem Oberkörper rotieren.

## 3. Übung

B stehend, Kniebeuge runter, A sitzend, rückwärts abliegen – Übergabe bei Hochbewegung.

### 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