

# Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: V-Step

Diese intensive Übung beansprucht die Beinmuskulatur besonders stark. Auch die Schultermuskulatur wird trainiert.

## Einsteiger



**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Beine beugen, Medizinball nach vorne strecken, Beine strecken.

## Fortgeschrittene



V-Step vier Mal rechts und vier Mal links.

## Könnner



Sprung nach vorne und zurück.

### 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**