

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