

Training zu Hause für Jugendliche und Erwachsene: Vielseitigkeit trainieren mit dem Medizinball

Ein Medizinballtraining kann als ergänzendes Training für Ausdauersportler, als Basistraining für fast alle Sportarten und als allgemeines Fitnesstraining eingesetzt werden. Trainieren lässt sich auf engstem Raum, z.B. zu Hause. Und wer keinen Medizinball hat, kann ihn ganz einfach durch einen Alltagsgegenstand ersetzen, der gerade zur Verfügung steht.



Ein korrekt durchgeführtes Medizinballtraining ist ein sehr effizientes Stabilisations- und ein effektives Kraftausdauertraining. Es spricht viele Muskelgruppen an, da die Trainierenden im ganzen Körper Spannung aufbauen. Auch die intermuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel der Muskeln, wird trainiert.

Die Übungen dieses Mini-Dossiers basieren auf dem von Claudia Romano entwickelten Trainingskonzept MedBall®. Sie stellt das Intervalltraining als Methodik ins Zentrum und empfiehlt jeweils drei Serien mit Belastungsphasen von 45 Sekunden und Erholungsphasen von 15 Sekunden (Musik: [Intervall Chart Hits](#)). Die Einzelübungen eignen sich für die Kräftigung von Ober- und Unterkörper

Haben Sie keinen Medizinball?

Der Medizinball kann durch eine mit Wasser gefüllte PET-Flasche (1.5 l) ersetzt werden. Auch ein schweres Buch oder eine Wassermelone kann verwendet werden. Das Gewicht liegt dabei immer zwischen 1 und 3 kg und sollte dem Niveau der Trainierenden angepasst werden.

- Einzelübungen – Oberkörper und Rumpf
- Einzelübungen – Beine und Gesäss

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte, liebe Eltern

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Schul-, den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber ganz einfach für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, z.B. durch Änderung der Teilnehmerzahl und des verwendeten Materials. Lassen Sie auch eigene Ideen sowie jene der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.

Ihr mobilesport.ch-Team



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO