

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Bauch Rotation im Sitzen

Rumpfmuskulatur, gerade und seitliche Bauchmuskulatur



**Ausgangsposition:** Sitzende Position, Oberkörper leicht zurückgeneigt, Beine leicht angewinkelt, Füße auf dem Boden, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Oberkörper im 3er Rhythmus rotieren, die Füße bleiben auf dem Boden.



Beine abwechselnd ausstrecken und Füße vom Boden abheben.



Füße bleiben weg vom Boden.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Handstütz auf Medizinball

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangposition:** Vierfüßler-Stand mit beiden Händen auf dem Medizinball, Gewicht über dem Medizinball.  
**Ausführung:** Beine abwechselnd nach hinten auf den Boden ausstrecken, die Fussspitze berührt den Boden.



Knie weg vom Boden, Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken, die Fussspitze berührt den Boden.



Knie weg vom Boden, Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken, die Fussspitze bleibt weg vom Boden.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Medizinball Rotation seitlich am Hals

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand, Medizinball auf Schulter. Der Ellbogen befindet sich in einem schrägen Winkel zum Körper.

**Ausführung:** Oberkörperrotation und leicht nach vorne neigen und zurück, Medizinball vor dem Körper auf die andere Schulter wechseln.



Zusätzlich die Knie anheben und den Boden nur noch mit der Fusspitze berühren.



Zusätzlich die Knie anheben, die Fusspitze bleibt weg vom Boden.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

## Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

### Kreuzheben

Untere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Gesässmuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen am Körper.

**Ausführung:** Den Oberkörper leicht nach vorne senken und wieder aufrichten.



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Oberkörper wieder aufrichten.



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Medizinball hochheben, dann den Oberkörper wieder aufrichten und den Medizinball senken.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könnner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Oberkörperrotation

### Rumpfmuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.  
**Ausführung:** Oberkörperrotation im 3er Rhythmus, Medizinball vor der Brust halten.



Zusätzlich ein Bein anheben.



Zusätzlich ein Bein anheben, den Medizinball diagonal in die Hochhalte und zurückführen.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Imaginärer Bodenwurf

### Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Fussballenstand, Medizinball in die Hochhalte.

**Ausführung:** Medizinball von der Hochhalte hinunter führen und in Richtung Boden «werfen».



Fussballenstand auf einem Bein



Fussballenstand auf einem Bein, zusätzlich den Medizinball mit einer Hand halten.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Seittupf mit Medizinball weit vom Körper weg Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Fussspitze im Wechsel seitlich nach aussen führen, 3er Rhythmus, Arme sind vor der Brust, Medizinball ist immer auf der gegenüberliegenden Seite des ausgestreckten Bein.



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben.



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben, den Medizinball mit einer Hand halten.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könnner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

# Einzelübung – Oberkörper und Rumpf

## Armkreisen mit Medizinball

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur



**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball in der Hochhalte (im Blickwinkel).

**Ausführung:** Zwei Mal Armkreisen (gestreckte Arme) über die rechte Seite und zwei Mal über linke Seite.



Mit seitlichem Ausfallschritt verbinden.



Vor dem Wechsel zusätzlich einen seitlichen Einbeinstand ausführen.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könnner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.



# Einzelübung – Beine und Gesäss

## Breite Kniebeuge mit Halbkreis der Arme Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen in der Hochhalte.

**Ausführung:** Breite Kniebeuge und Medizinball aus der Hochhalte abwechselnd zur Seite senken, Distanz zwischen Rippenbogen und Beckenkamm bleibt konstant.



Mit seitlichem Ausfallschritt (rechts und links) verbinden.



Mit seitlichem Ausfallschritt (rechts und links) und zusätzlichem Seitsprung verbinden.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Beine und Gesäss

## Enge Kniebeuge mit Ausfallschritt

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



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

**Ausführung:** Beine beugen, Arme vor dem Körper ausstrecken und zur Brust zurückführen, Beine wieder strecken.



Beine beugen und zusätzlich abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen.



Beine beugen und zusätzlich abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen sowie den Oberkörper in die Gegenrichtung rotieren.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

## Einzelübung – Beine und Gesäss

### Abduktion mit Medizinball an Hüfte

Äussere Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

**Ausführung:** Abspreizen des Beines zu Seite, Medizinball seitlich an den Körper haltend.



Medizinball auf der Gegenseite seitlich am Körper haltend.



Zusätzlich den Medizinball gegengleich über die Hochhalte kreisen.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

## Einzelübung – Beine und Gesäss

### Weite Kniebeuge mit Medizinballschwung

Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



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

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



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



Zusätzlich mit Sprung in die Höhe.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Beine und Gesäss

## Ausfallschritt mit Gegenrotation

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schulter-muskulatur



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

**Ausführung:** Ausfallschritt nach hinten, Gegenrotation mit dem Oberkörper, Seite wechseln.



Gesprungener Ausfallschritt nach hinten im 3er Rhythmus, Seite wechseln.



Gesprungener Ausfallschritt nach hinten im 3er Rhythmus, ein Knie anheben und Medizinball in der Hochhalte (Trizeps Curl), Seite wechseln.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Beine und Gesäss

## Repeater mit Medizinball

Beinmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Schritt nach vorne und Knie zwei Mal anheben, marschieren und Bein wechseln.



Balance auf einem Bein.



Balance auf einem Bein und Standwaage ausführen.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



Einsteiger



Fortgeschrittene



Könner

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

## Einzelübung – Beine und Gesäss

### Weite Kniebeuge mit seitlicher Verlagerung

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.  
**Ausführung:** Seitliche Verlagerung im 3er Rhythmus, die Knie bleiben immer über dem Fussgelenk.



Mit dem Medizinball die Form einer 8 ausführen.



Mit dem Medizinball die Form einer 8 ausführen. Zusätzlich in hüftbreiter Position stehen bleiben, Medizinball in der Hochhalte und zur Seite neigen.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



Einsteiger



Fortgeschrittene



Köner

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

## Einzelübung – Beine und Gesäss

### Enge Kniebeuge mit Explosivbewegung

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.  
**Ausführung:** Beine beugen, Medizinball vor der Brust haltend, wieder strecken.



Beine beugen, Medizinball vor der Brust ausstrecken und anziehen (schnell), Beine strecken.



Beine beugen, auf einem Bein stehen.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



Einsteiger



Fortgeschrittene



Könner

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.



# Einzelübung – Beine und Gesäss

## Ausfallschritt mit Medizinball in 8er Form

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.  
**Ausführung:** Abwechselnd Bein nach hinten ausstrecken und Fussspitze auf den Boden aufsetzen, Medizinball immer auf der Gegenseite nahe am Körper.



Abwechselnd Ausfallschritt nach hinten.



Zusätzlich mit Medizinball die Form einer 8 ausführen.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Könner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

# Einzelübung – Beine und Gesäss

## Mambo

Beinmuskulatur, Rumpfmuskulatur



**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand, Medizinball vor der Brust.  
**Ausführung:** Schritt diagonal vor, zurück zur Mitte, Seite wechseln.



Gesprungene Variante mit rotiertem Oberkörper.



Gesprungene Variante mit rotiertem Oberkörper, zusätzlich vor dem Wechsel Sprung in die Höhe, Arme in Richtung Boden ausstrecken.

### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



Einsteiger



Fortgeschrittene



Köner

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

## Einzelübung – Beine und Gesäss

### Einbeiniger Ausfallschritt

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Ball in einer Hand in der Schulterposition.

**Ausführung:** Ausfallschritt nach hinten 3x mit dem gleichen Bein, Bein- und Handwechsel.



Medizinball bei hüftbreitem Stand immer in die Hochhalte führen.



Vor dem Wechsel in den Einbeinstand und den Ball hochwerfen.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



**Einsteiger**



**Fortgeschrittene**



**Köner**

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

## Einzelübung – Beine und Gesäss

### V-Step

#### Beinmuskulatur



**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor der Brust.  
**Ausführung:** Beine beugen, Medizinball nach vorne strecken, Beine strecken.



V-Step vier Mal rechts und vier Mal links.



Sprung nach vorne und zurück.

#### Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.



Einsteiger



Fortgeschrittene



Köner

- Danach 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Alle Übungen können mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.