

Partnerübung mit einem Ball

Seitneigung/Kniebeuge

Seitliche Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



1

A und B stehen nebeneinander, Ausfallschritt, Medizinball in der Hochhalte, Medizinball seitlich übergeben.



2

Partner sind Rücken an Rücken, den Ball dazwischen einklemmen, Kniebeugen ausführen ohne den Medizinball fallen zu lassen.

3

Seitenwechsel. A und B stehen sich seitlich gegenüber, Ausfallschritt, Medizinball in der Hochhalte, Medizinball seitlich übergeben.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Ausfallschritt/Rumpfstabilität

Beinmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur



- 1 Ausfallschritt rückwärts in den Einbeinstand und Medizinball übergeben.



- 2 Sitzend Füße an Füße, weg vom Boden mit Medizinballwurf.

- 3 Mit dem anderen Bein Ausfallschritt rückwärts in den Einbeinstand und Medizinball übergeben.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Kniebeuge-Bauch/Rumpfrotation

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, gerade Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur



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



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

- 3 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 pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Stabilisation Rumpf/Brust Pass

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur



- 1** A hält den Ball ausgestreckt vor den Körper (Augen zu), B ist im Einbeinstand und macht Störmanöver.



- 2** Brust-Pass und Skipping

- 3** B hält den Ball ausgestreckt vor den Körper (Augen zu), A ist im Einbeinstand und macht Störmanöver.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Rumpfrotation/Stabilisation

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur



- 1** A und B in sitzender Position gegeneinander, Medizinballrotation aussen beginnend, 4er-Rhythmus, auf 4 Ballübergabe.



- 2** Rückenlage Arme ausgestreckt, A führt Medizinball an Füße, Beine sind angewinkelt (Ober-/Unterschenkel 90 Grad), B streckt währenddem Beine re/li. Abwechseln.

- 3** A und B in sitzender Position gegeneinander, Medizinballrotation auf der gegenüberliegenden Seite von 1 aussen beginnend, 4er-Rhythmus, auf 4 Ballübergabe.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Zuwurf aus Vorspannung/Tisch

Gerade Bauchmuskulatur, Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



- 1** A in Rückenlage in Vorspannung, B lässt dem Medizinball runterfallen, A wirft ihn hoch.



- 2** Stehend Rücken an Rücken, runter in die Kniebeuge (Tisch), Medizinball über Kopf übergeben.

- 3** B in Rückenlage in Vorspannung, A lässt den Medizinball runterfallen, B wirft ihn hoch.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Beckenhebung/Kniebeuge

Oberschenkelmuskulatur, Trizepsmuskulatur



1

A in Rückenlage, beide Fusssohlen auf dem Ball (Becken anheben und Beine abwechselnd anheben), B sitzend, drückt den Ball zwischen Füßen zusammen.



2

Kniebeuge und Trizepscurl, Medizinball zuwerfen.

3

B in Rückenlage, beide Fusssohlen auf dem Ball (Becken anheben und Beine abwechselnd anheben), A sitzend drückt den Ball zwischen Füßen zusammen.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Achterbahn/Seitsprung

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Schultermuskulatur



Ausgangsposition

1

Eine Person hat den Ball. Achterbahn Rücken an Rücken, Rotation auf 1, 2 und 5, 6 mit Übergabe am Schluss der Rotation, auf 3, 4 und 7, 8 Rotation ohne Übergabe.



2

A und B stehen sich gegenüber, Seitsprung im 3er Rhythmus und den Medizinball übergeben.

3

Wie 1, die andere Person hat den Ball. Achterbahn Rücken an Rücken, Rotation 1, 2 und 5, 6 mit Übergabe am Schluss der Rotation, 3, 4 und 7, 8 Rotation ohne Übergabe.

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Zuwurf/Burpees

Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur, Armmuskulatur



- 1 Spielerisch zuwerfen Lehrer/Schüler (evt. auf einem Bein).



- 2 Burpees und seitliche Übergabe des Medizinballes.

- 3 Spielerisch zuwerfen Lehrer/Schüler (evt. auf einem Bein).

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.

Partnerübung mit einem Ball

Ausfallschritt/Sprung

Beinmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur



- 1** A in statischem Ausfallschritt, B in einbeinigem Ausfallschritt (hinteres Bein auf vorderem Bein von A).



- 2** A und B stehen sich gegenüber, Sprung aufeinander zu mit Medizinballübergabe, Skipping rückwärts zu Ausgangspunkt.

- 3** B in statischem Ausfallschritt, A in einbeinigem Ausfallschritt (hinteres Bein auf vorderem Bein von B).

Methodische Hinweise und Material

- Die Übung wird in 3 Teilen (1. bis 3.) ausgeführt.
- Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden pro Teil die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt werden.