

Merkliste – MT 09/2019 – Medizinball – Einzel: Oberkörper und Rumpf

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Bauch Rotation im Sitzen

Diese Übung dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur.

Einsteiger



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.

Fortgeschrittene



Beine abwechselnd ausstrecken und Füße vom Boden abheben.

Köner



Füße bleiben weg vom Boden.

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](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Handstütz auf Medizinball

Mit dieser Übung werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Schultermuskulatur gekräftigt.

Einsteiger



Ausgangsposition: 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.

Fortgeschrittene



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

Köner



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.
- 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](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Medizinball Rotation seitlich am Hals

Durch die seitliche Rotation werden in dieser Übung die Rumpfmuskulatur und die Schultermuskulatur beansprucht.

Einsteiger



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

Ausführung: Oberkörperrotation und Medizinball diagonal von Schulter zu Becken führen, vor dem Körper auf die andere Schulter wechseln.

Fortgeschrittene



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

Könnner



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

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 wird nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Kreuzheben

Diese Übung wirkt sich auf die untere Rückenmuskulatur, die Schultermuskulatur sowie die Gesässmuskulatur aus.

Einsteiger



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

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

Fortgeschrittene



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

Köner



Den Oberkörper senken und abwechselnd ein Bein nach hinten austrecken, den Oberkörper wieder aufrichten, Medizinball in die Hochhalte strecken.

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](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Oberkörperrotation

Die Rumpfmuskulatur steht in dieser Übung im Zentrum der Aufmerksamkeit der Trainierenden.

Einsteiger



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

Ausführung: Oberkörperrotation im 3er Rhythmus, Medizinball vor der Brust halten.

Fortgeschrittene



Zusätzlich ein Bein anheben.

Könnner



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

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](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Imaginärer Bodenwurf

Die Schultermuskulatur wird in dieser Übung besonders stark beansprucht.

Einsteiger



Ausgangsposition: Fussballenstand, Medizinball in die Hochhalte.

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

Fortgeschrittene



Fussballenstand auf einem Bein

Könnner



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

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 wird nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Seittupf mit Medizinball weit vom Körper weg

Sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Schultermuskulatur stehen in dieser Übung im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Einsteiger



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.

Fortgeschrittene



Zusätzlich das Bein vom Boden abheben.

Könnner



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

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 wird nicht mit dem Medizinball mit Griff durchgeführt.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)

Training mit dem Medizinball – Oberkörper und Rumpf: Armkreisen mit Medizinball

In dieser Übung werden die Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur primär beansprucht, die Oberschenkelmuskulatur wird ebenfalls trainiert.

Einsteiger



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.

Fortgeschrittene



Mit seitlichem Ausfallschritt verbinden.

Könnner



Vor dem Wechsel zusätzlich einen seitlichen Einbeinstand ausführen.

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](#)