



Medizinballzirkel „Kraftausdauertraining“

Kraft-Ausdauer-Zirkel

Aus folgenden Übungen mit dem Medizinball kann ein Zirkel zusammengesetzt werden:

Station 1

Beine: Wechselseitig die Ferse vorstellen und wieder zurücksetzen.

Arme: Medizinball aus der Tiefhalte zur Brust führen (Arme beugen) und wieder zurück.

Station 2

Beine: Fuß zur Seite setzen und den anderen anstellen (ohne zu belasten) und zurück.

Arme: Medizinball aus der Brusthalte hochstemmen und zur Brusthalte zurückführen.

Station 3

Beine: Am Platz gehen/marschieren.

Arme: Medizinball um die Hüfte mit Richtungswechsel herumführen/kreisen lassen.

Station 4

Beine: Wechselseitig mit einem Fuß nach vorn tippen und zurückstellen.

Arme: Medizinball aus der Vorhalte nach vorne schieben und wieder zurück. (Hinweis: Arme nicht ganz durchstrecken!)

Station 5

Beine: Mit einem Fuß zur Seite gehen, belasten und wieder zurückstellen, dsgl. mit dem anderen Fuß.

Arme: Medizinball aus der Vorhalte zu einer Schulter führen, zurück, dann zur anderen Schulter, zurück usw.

Station 6

Beine: Wechselseitig mit einem Fuß nach hinten tippen und Fuß wieder zurückstellen.

Arme: Medizinball aus der Brusthalte nach unten schieben und wieder zurück.

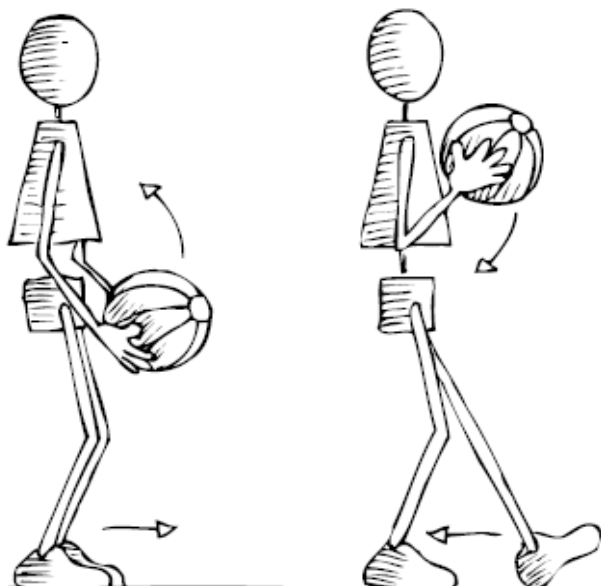
STATION 1

Beine:

Wechselseitig die Ferse vorstellen und wieder zurücksetzen.

Arme:

Medizinball aus der Tiefhalte zur Brust führen (Arme beugen) und wieder zurück.



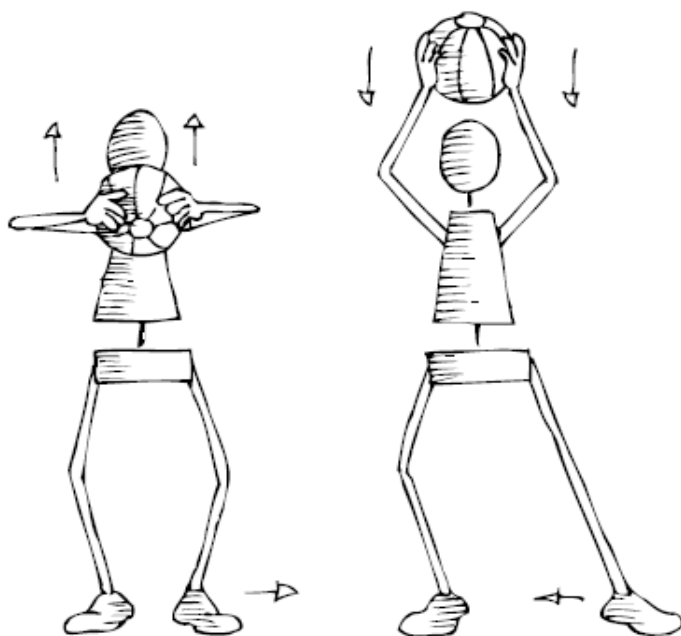
STATION 2

Beine:

Fuß zur Seite setzen und den anderen anstellen (ohne zu belasten) und zurück.

Arme:

Medizinball aus der Brusthöhe hochstemmen und zur Brusthöhe zurückführen.



STATION 3

Beine:

Am Platz gehen/marschieren.

Arme:

Medizinball um die Hüfte mit Richtungswechsel herumführen/
kreisen lassen.



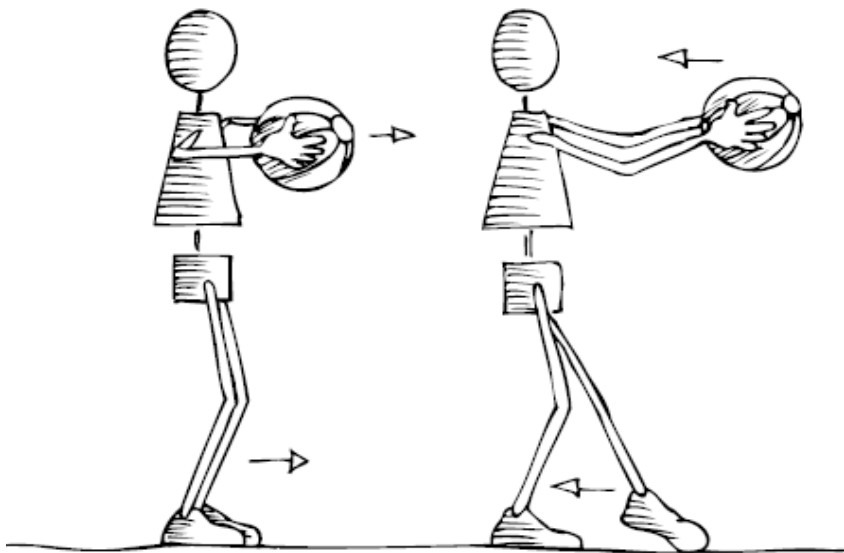
STATION 4

Beine:

Wechelseitig mit einem Fuß nach vorne tippen und zurückstellen.

Arme:

Medizinball aus der Vorhalte nach vorn schieben und wieder zurück.



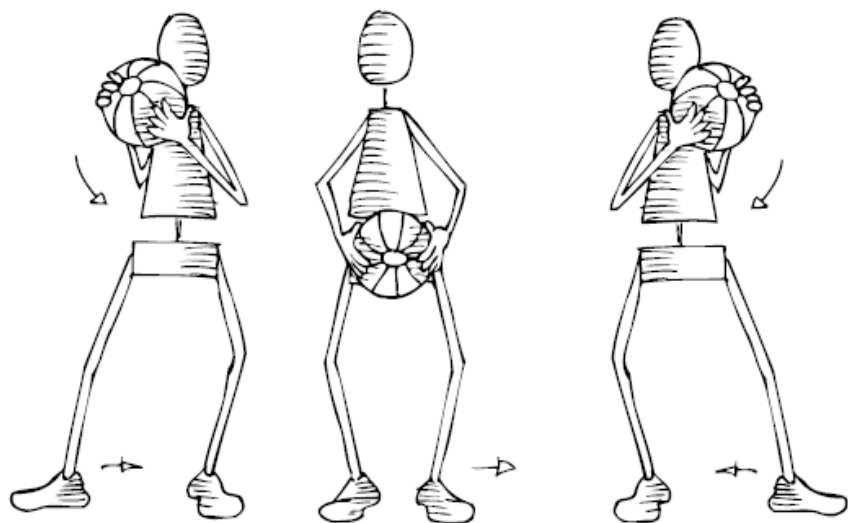
STATION 5

Beine:

Mit einem Fuß zur Seite gehen, belasten und wieder zurückstellen, dsgl. mit dem anderen Fuß.

Arme:

Medizinball aus der Vorhalte zu einer Schulter führen, zurück, dann zur anderen Schulter, zurück usw.



STATION 6

Beine:

Wechselseitig mit einem Fuß nach hinten tippen und Fuß wieder zurückstellen.

Arme:

Medizinball aus der Brusthöhe nach unten schieben und wieder zurück.

