

Circuitblätter

Kräftigung mit dem Medizinball

Inhalt	Schwerpunkt	Nr	Anwendung
Schocken vorwärts	Oberschenkel/ Schultern	1	<ul style="list-style-type: none">• Circuit nach Trainingszielen zusammenstellen• Sinnvollen Ablauf festlegen• Postennummern mit wasserfestem Stift ins graue Feld ‚Posten‘ direkt auf die Folie schreiben• Circuit durchführen; empfohlene Arbeitsdauer 1-2 Minuten mit ½-1 Minute Pause für Postenwechsel (Grundlagentraining eher längere Arbeitszeit/ kurze Pausen; Saison kürzere Arbeitszeiten/ längere Pausen, explosive Ausführung)• aufnotierte Posten-Nummer mit Alkohol oder Reinbenzin wieder entfernen
Schocken rückwärts	Oberschenkel/ Schultern	2	
Ball an die Decke	Oberschenkel/ Schultern	3	
Überkopfwurf mit Anlauf	Körperspannung/ Brust	4	
Überkopfwurf aus Stand	Körperspannung/ Brust	5	
Überkopfwurf im Sitzen	Brust/ Bauch/ Hüftbeuger	Pü 6	
Schlenzwurf	Brust/ Bauch schräg/ Hüftbeuger	Pü 7	
Baumstamm	Körperspannung/ Arme/ Brust	8	
Medizinball-Squash	Arme/ Kraft-Ausdauer	Pü 9	
Medizinball-Stoss	Arme/ Brust/ Gleichgewicht	10	

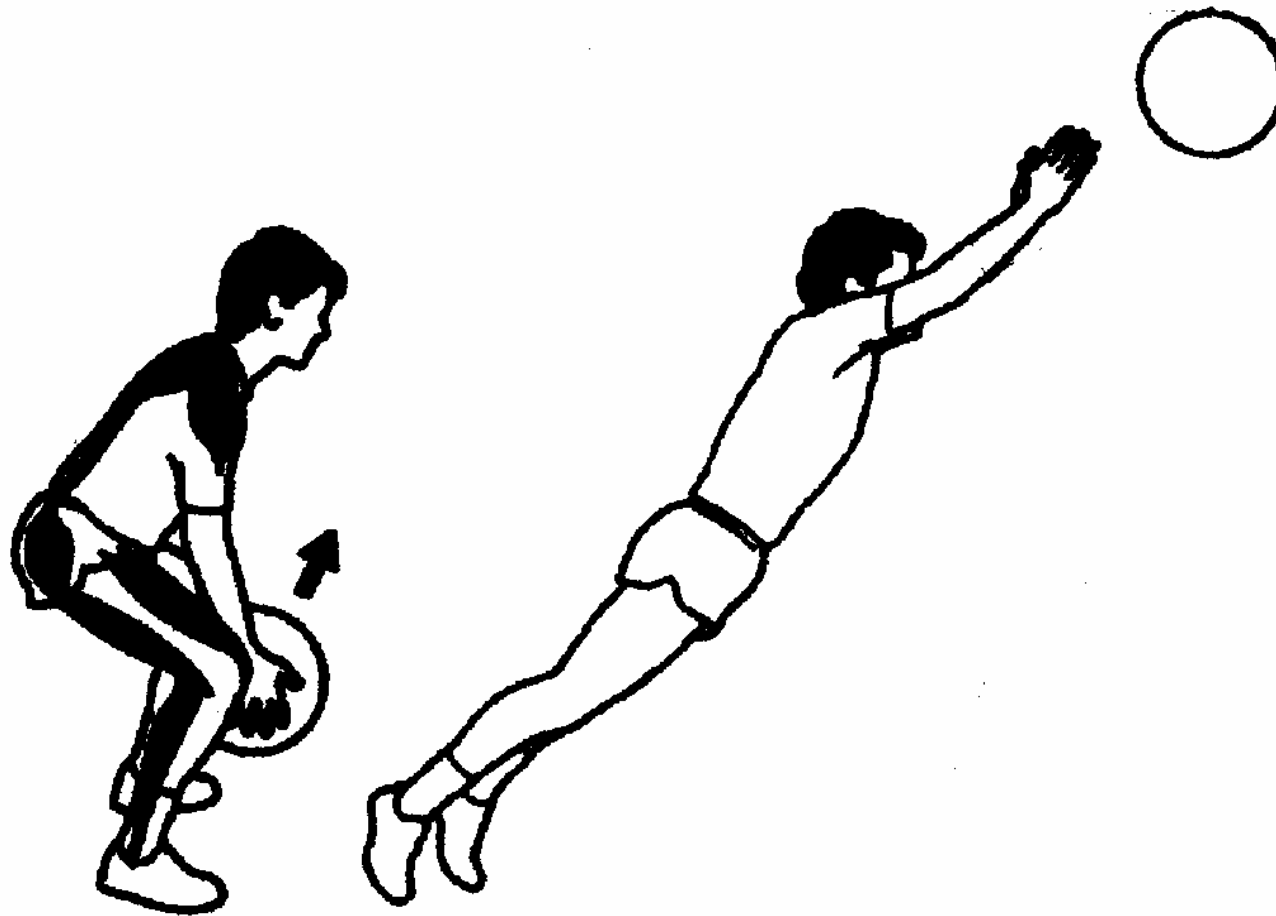
Pü = Partnerübung

Materialbedarf

- Medizinbälle 2kg, 3kg, 5kg/ Langbänke/ Kreide

Schocken vorwärts

Kräftigung Oberschenkelmuskulatur und Schulterrotatoren



Posten-Nr.

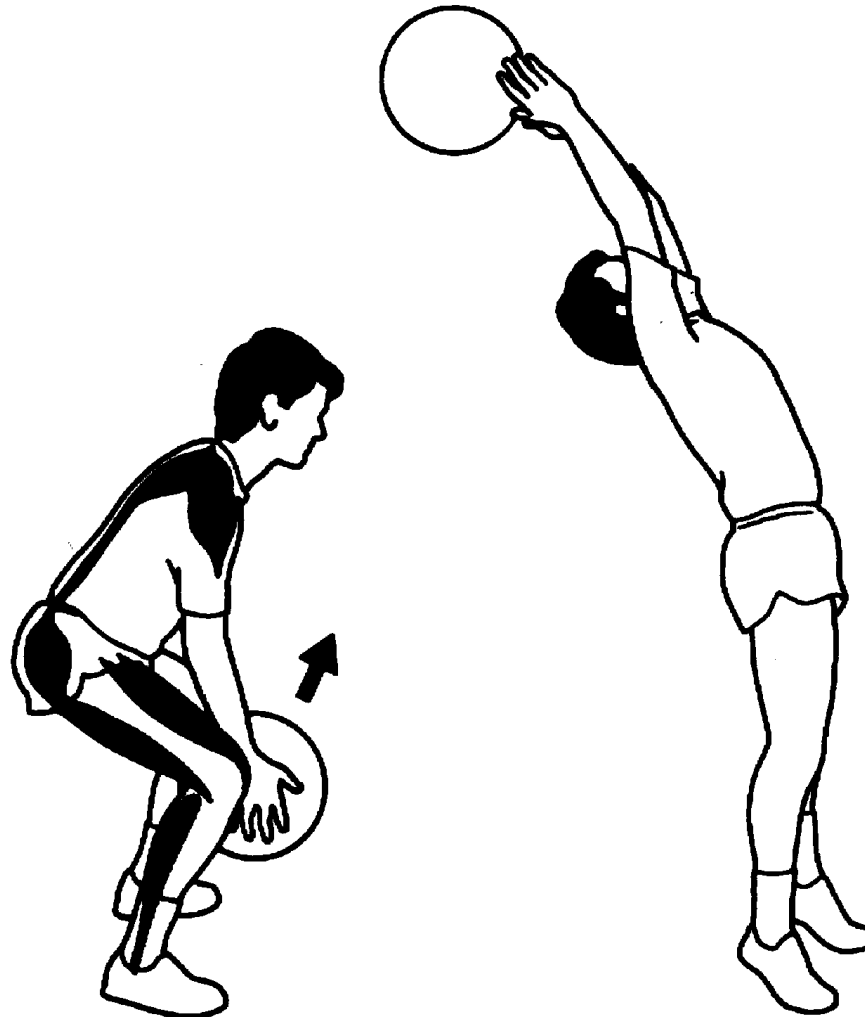
Ausführung:

- *Ausgangslage; leichte Hocke, Medizinball zwischen den Beinen*
- *aktives schnelles strecken des Körpers mit gleichzeitigem möglichst weitem Wegschleudern des Medizinballes nach vorne*
- *Ganzkörperstreckung beachten*
- *Fortlaufend gegen eine Wand oder einen Partner (längere Pause) werfen*

Schocken rückwärts

Kräftigung Oberschenkelmuskulatur/ Schulterrotatoren/
Rückenstrecker

Posten-Nr.



Ausführung:

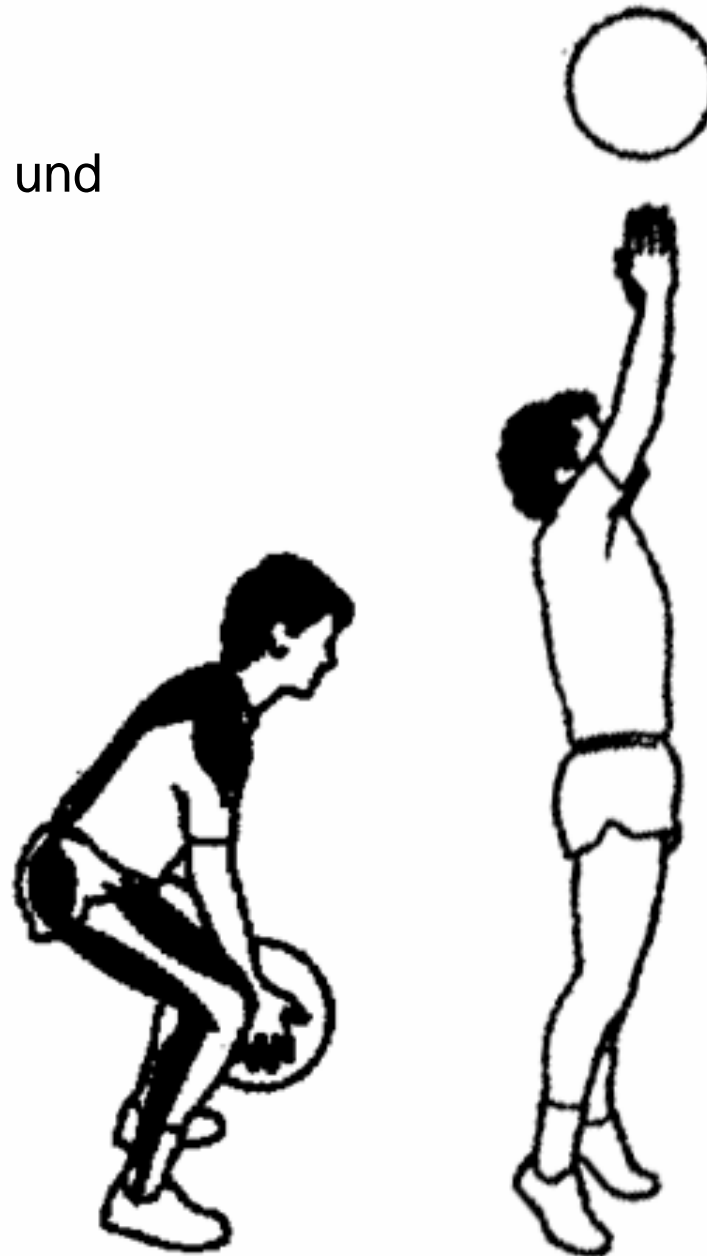
- *Ausgangslage; leichte Hocke, Medizinball zwischen den Beinen*
- *aktives schnelles Strecken des Körpers mit gleichzeitigem möglichst hohem Wegschleudern des Medizinballes über den Kopf nach hinten*
- *Ganzkörperstreckung beachten*
- *Fortlaufend gegen eine Wand oder einen Partner (längere Pause) werfen*

Ball an die Decke

Kräftigung Oberschenkelmuskulatur und der Schulterrotatoren

Ausführung:

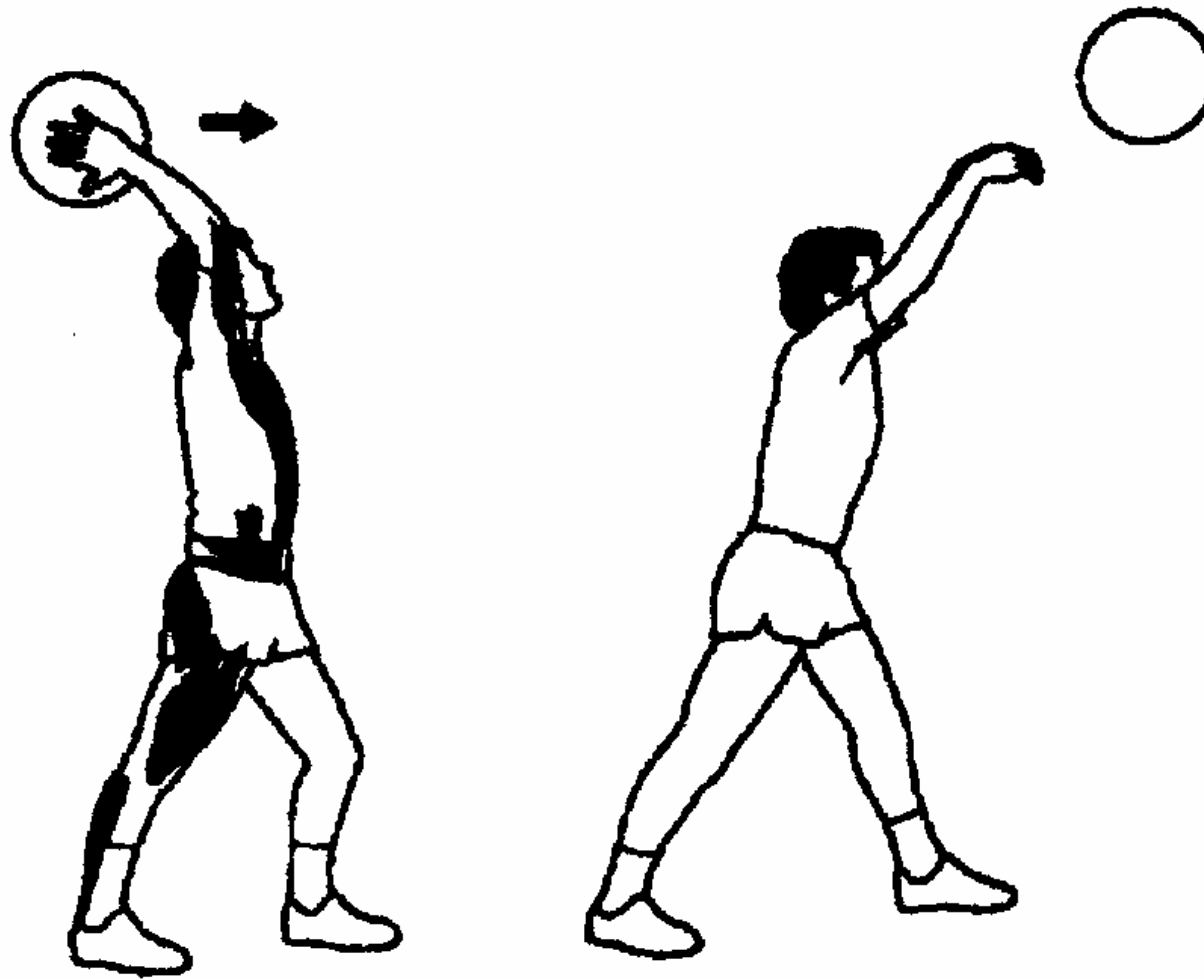
- *Ausgangslage; leichte Hocke, Medizinball zwischen den Beinen*
- *aktives schnelles Strecken des Körpers mit gleich-zeitigem maximalen hochschleudern des Balles gegen die Decke*
- *Ganzkörperstreckung beachten*
- *Herunterfallender Ball nicht auffangen, genügend Raum für diese Übung einsetzen*



Posten-Nr.

Überkopfwurf mit Anlauf

Körperspannung und Kräftigung der Brustmuskulatur



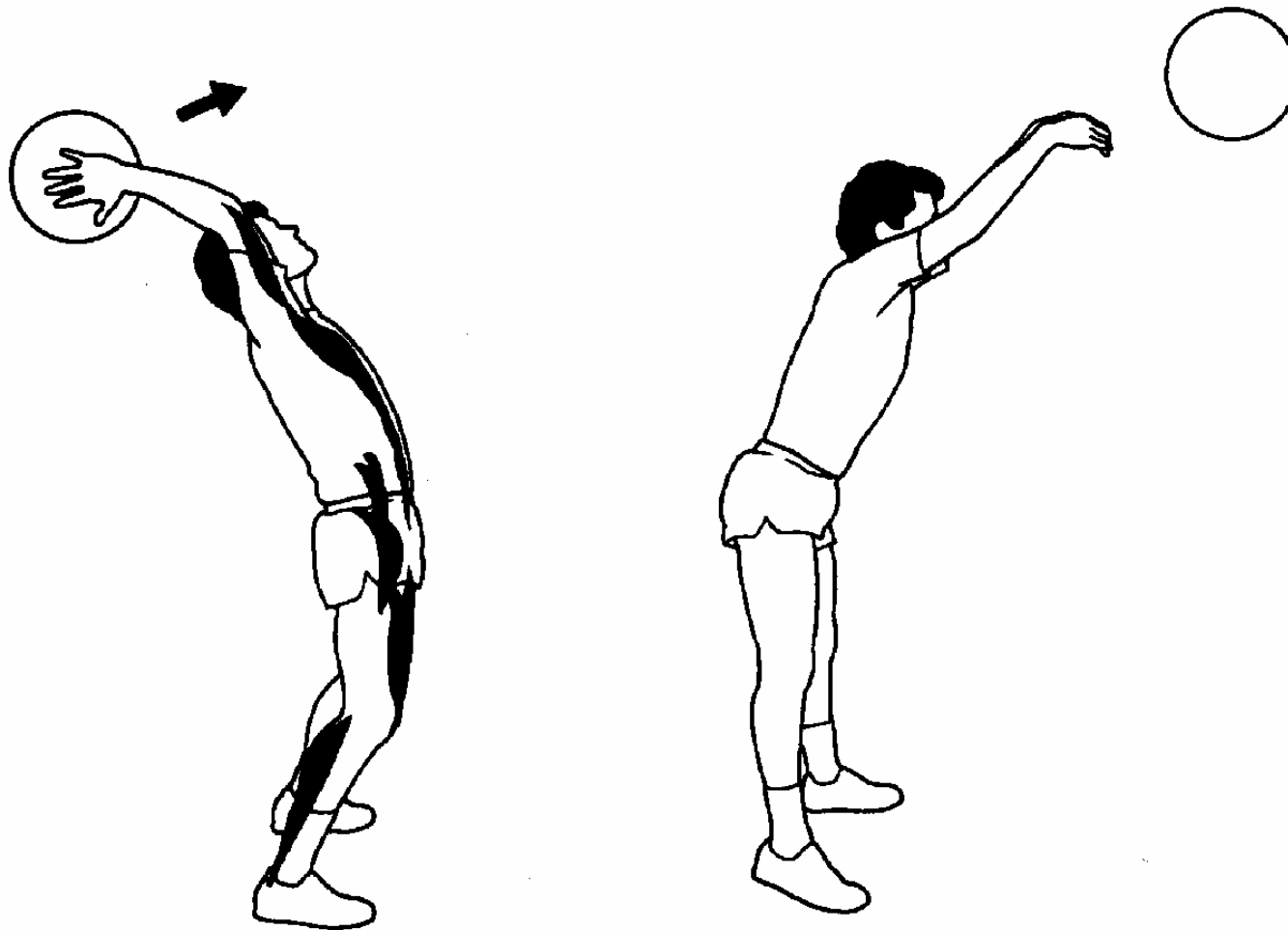
Posten-Nr.

Ausführung:

- *Gestreckte Körperposition, Ball in Hochhalte*
- *Kurzer 3-Schritt-Anlauf links-rechts-links oder rechts-links-rechts)*
- *Das Gefühl erreichen "dem Ball davon zu rennen"*
- *Aus der erreichten Bogen-spannung den Ball explosiv nach vorne schleudern*
- *Arme bleiben gestreckt*
- *Gegen die Wand oder einen Partner werfen*

Überkopfwurf aus Stand

Körperspannung und Kräftigung der Brustmuskulatur



Posten-Nr.

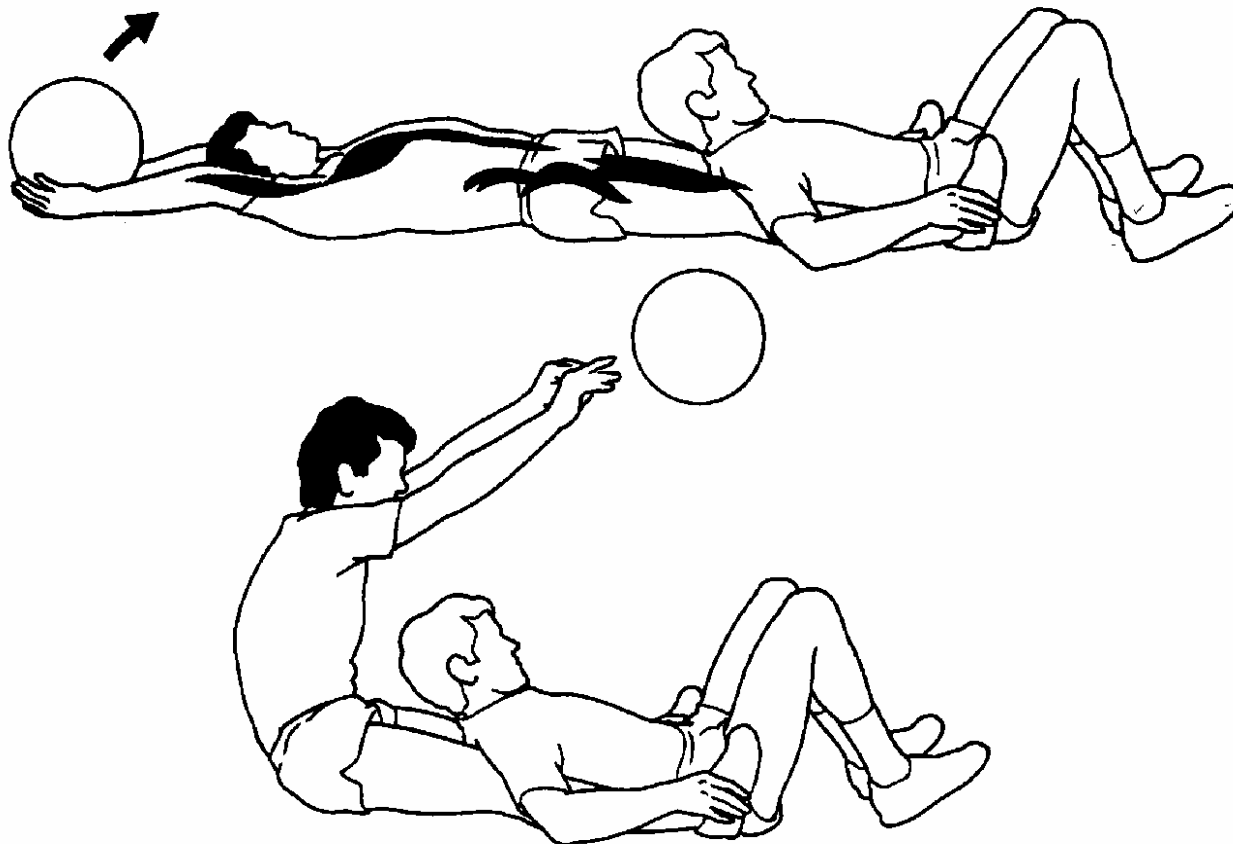
Ausführung:

- *Gestreckte Körperposition, Ball in Hochhalte*
- *Aus maximaler Bogenspannung den Ball explosiv nach vorne schleudern*
- *Arme und Körper arbeiten gleichzeitig*
- *Arme immer gestreckt lassen*
- *Gegen die Wand oder einen Partner werfen*

Überkopfwurf im Sitzen

Kräftigung Brust- und Bauchmuskulatur/ Iliopsoas (Hüftbeuger)

Posten-Nr.



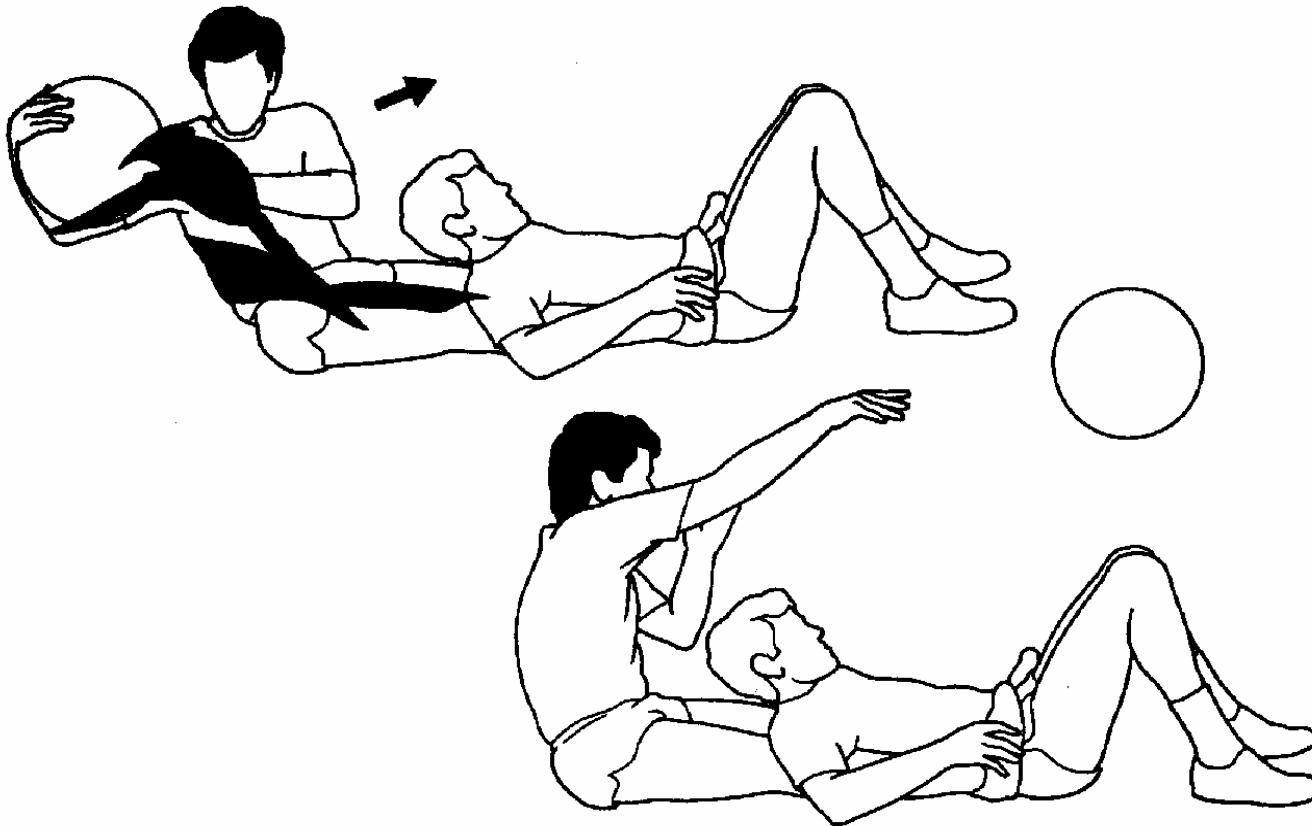
Ausführung:

- Partner fixiert die Beine gemäss Bild oder Füsse einklemmen unter tiefer Reckstange o.ä.
- Vollständig ausgestreckt abliegen mit Ball in Hochhalte
- Aus dieser Position aufrichten und Ball aktiv nach vorne schleudern
- Arme bleiben gestreckt
- Gegen eine Wand werfen

Schlenzwurf

Kräftigung Brustmuskulatur/ Schulern/ schräge Bauchmuskulatur und Iliopsoas (Hüftbeuger)

Posten-Nr.

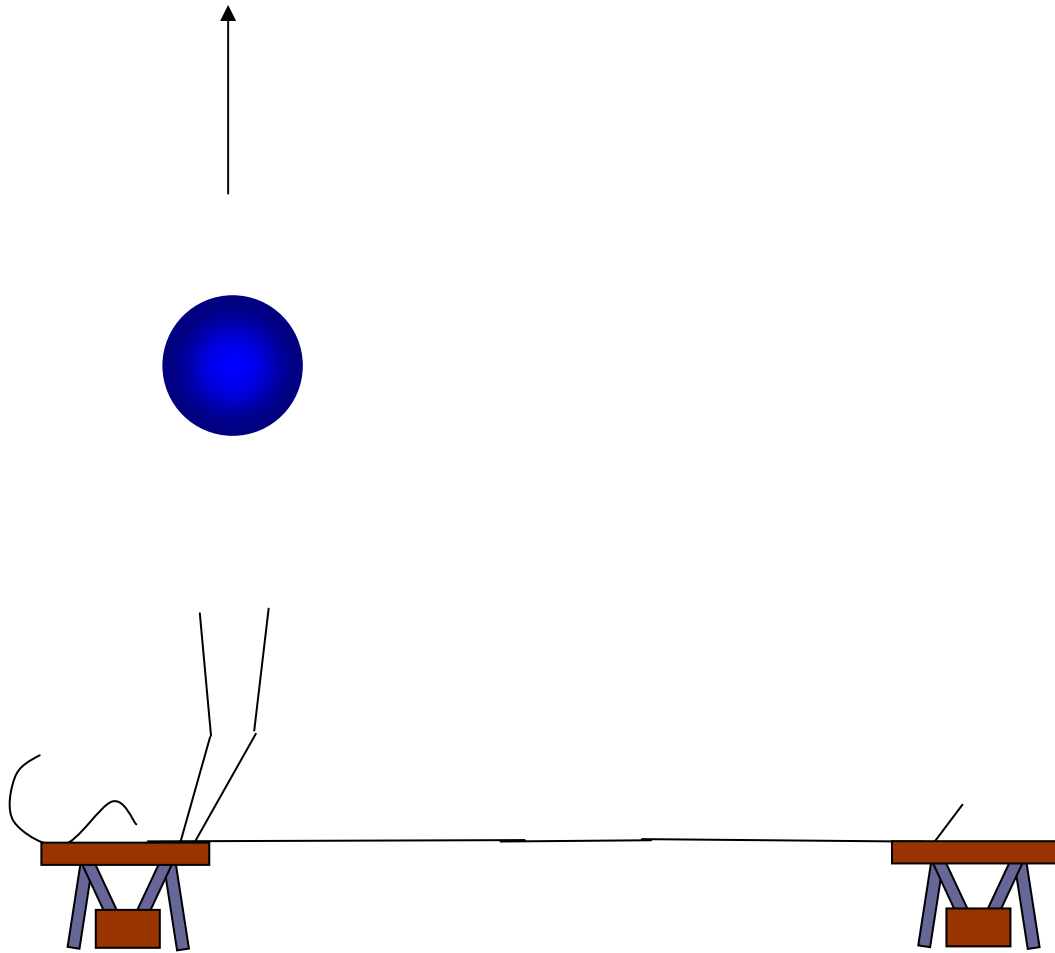


Ausführung:

- Partner fixiert die Beine gemäss Bild
- Oberkörper ausdrehen, Ball zwischen Unterarm und Oberarm einklemmen
- Aus dieser Position mit einer Drehbewegung Ball aktiv nach vorne schlenzen
- Abwechslungsweise links und rechts oder 2 Posten einrichten
- Gegen eine Wand werfen

Baumstamm

Ganzkörperspannung/ Stosskraft Arme (Brust/ Trizeps)



Posten-Nr.

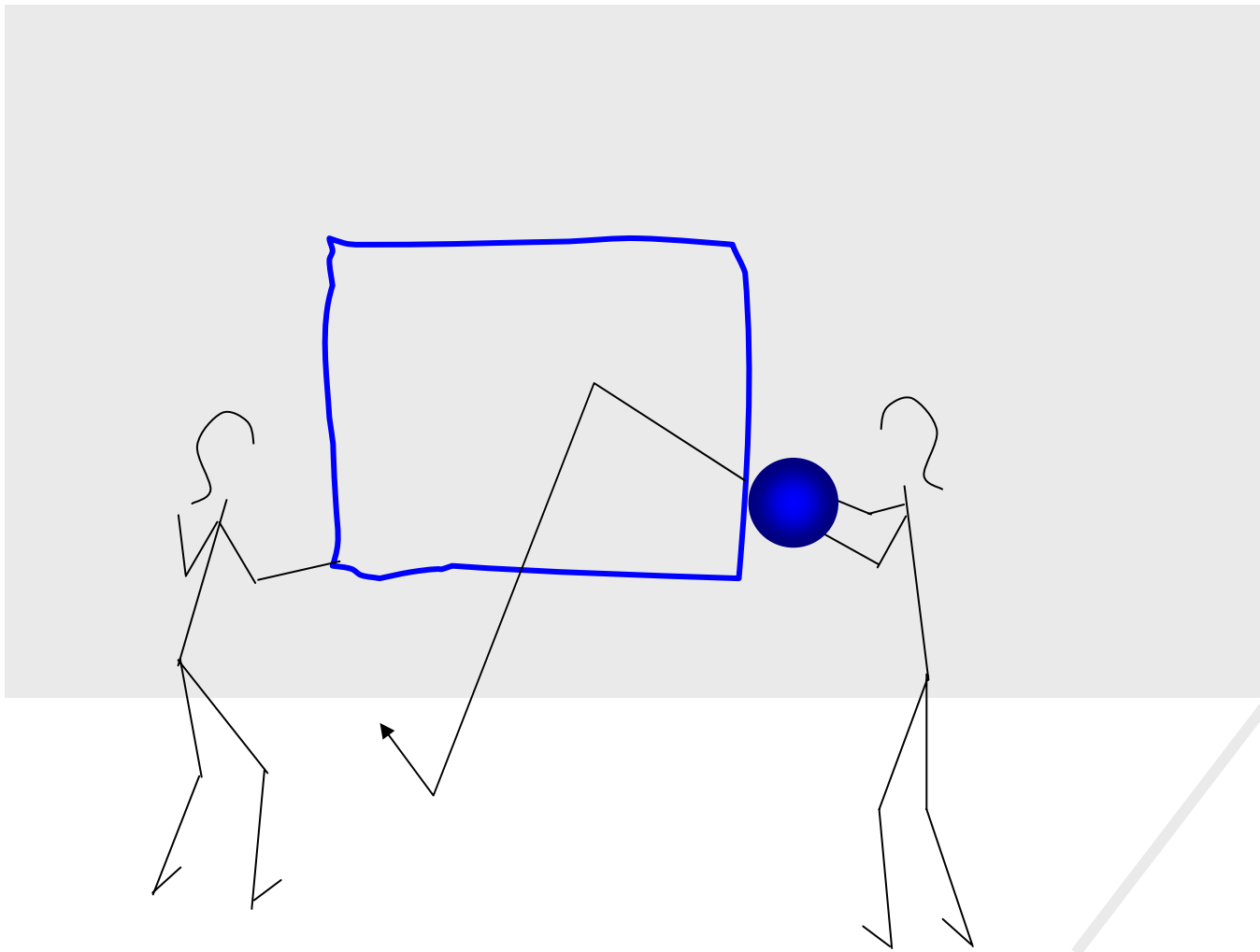
Ausführung:

- *Zwischen 2 Langbänke (oder andere Unterlage) liegen, dass nur die Schulterpartie und die Fersen aufliegen*
- *Körper maximal spannen und gerade halten wie ein Brett*
- *Spannung beibehalten*
- *Varianten: zusätzlich Medizinball in die Höhe stossen und wieder fangen; Zusatzgewicht auf die Hüfte legen (Hantelscheibe o.ä.)*

Medizinball-Squash

Stosskraft Arme/ allgemeine Kraft-Ausdauer

Posten-Nr.

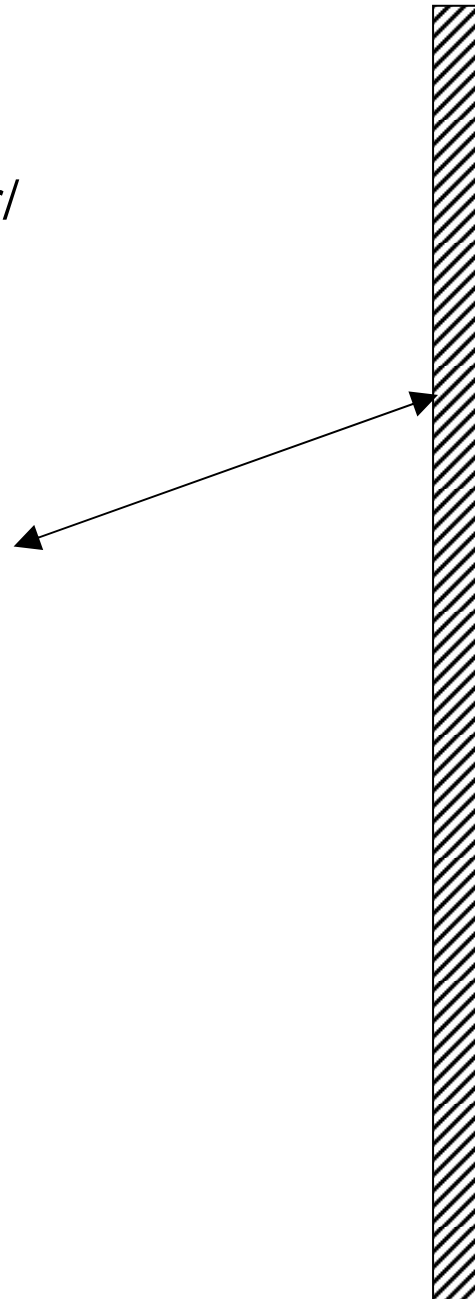
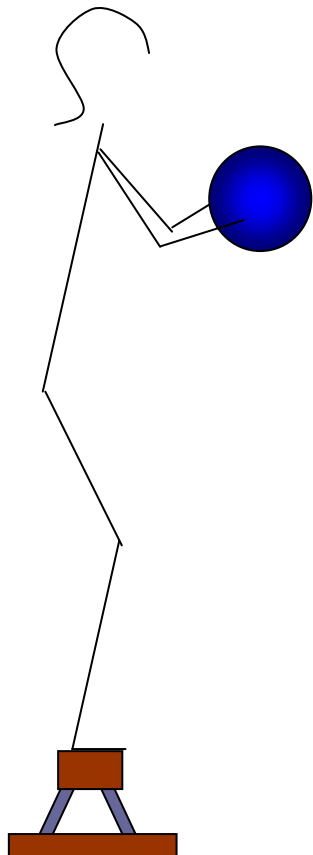


Ausführung:

- *Mit Klebeband oder Kreide ein ca. 2x2m grosses Feld an einer Wand markieren*
- *A versucht den Medizinball so ins festgelegte Feld zu sossen, dass B ihn nicht vor dem 2. Aufspringen am Boden zu fassen bekommt*
- *Es gelten die ‚Let‘-Regeln des Squash, d.h. man darf dem Gegner nicht im Weg stehen (sonst Wiederholung)*
- *Nach Gewinnpunkt Anspiel beim Gegner*
- *Wettkampf nach Punkten*

Medizinball-Stoss

Kräftigung Arm- und Brustmuskulatur/
Gleichgewicht



Posten-Nr.

Ausführung:

- *Stand auf der schmalen Seite der Langbank*
- *Beidarmiger Stoss des Medizinballles an die Wand, ohne das Gleichgewicht zu verlieren*