



Klaus Oltmanns

# Einer für alles: Der Medizinball

Fitness für den ganzen Körper

15

In Kooperation mit der

## □ □ □ *philippka training – DIE SPORTARTENÜBERGREIFENDE BROSCHÜRENREIHE*

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. – Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. In fünf Themenblöcke werden Hintergründe und das Handwerkszeug

des Trainers nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind zudem für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt:

- Trainerhandwerk – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training.
- Hintergründe praxisnah – hier werden Erkenntnisse z.B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis für Sie „übersetzt“.
- Motorische Grundausbildung – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten.
- Sportartenübergreifende Praxis – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen.
- Übungssammlungen – hier sind zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-191-9

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05,  
D-48061 Münster

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing  
Herstellung: Werner Böwing  
Graphische Gestaltung: Daniel Djuhanda  
Porträtfoto Steffi Nerius: DKB

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Frank Müller  
Ein besonderer Dank gilt der Leichtathletikabteilung des TV Gladbeck 1912 (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung:  
Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde  
Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>4</b>
1.1	Einleitung	4
1.2	Der Medizinball – ein Alleskönner!	5
1.3	Das Medizinball-Training organisieren	5
1.4	Zum Umgang mit der Praxissammlung	9
<b>2</b>	<b>Einzelübungen</b>	<b>10</b>
2.1	Werfen	10
2.2	Werfen und Kunststücke	16
2.3	Balancieren, Jonglieren, Halten	18
2.4	Schwingen und Schleudern	22
2.5	Springen und Hüpfen mit dem Ball	26
2.6	Stabis auf dem Ball	28
2.7	Kontrollieren und Belasten	32
<b>3</b>	<b>Partnerübungen</b>	<b>38</b>
3.1	Sensomotorische Übungen	38
3.2	Werfen mit Partner	40
3.3	Rumpfrotation	52
3.4	Kampf um den Ball	56
<b>4</b>	<b>Gruppenübungen</b>	<b>58</b>
4.1	Einleitung	58
4.2	Staffeln	59
4.3	Kämpfen um den Ball	60
4.4	Spiele mit Medizinbällen für alle	62

**Bisher sind in der Reihe *philippka training* folgende Bände erschienen**

Band 14: Fit werden im Sand • Band 13: Laufen – Springen – Werfen • Band 12: Gymnastik für das Aufwärmen • Band 11: Athletiktraining mit Zweikämpfen • Band 10: Praxiswissen Sportmedizin • Band 9: Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 2 • Band 8: Alle Kräfte ins Gleichgewicht! • Band 7: Spielen mit dem Gleich-

gewicht, Teil 1 • Band 6: Sportpraxis organisieren und leiten • Band 5: Einfach zu schnellen Beinen • Band 4: Mit Spiel zum Ziel, Teil 2 • Band 3: Mit Spiel zum Ziel, Teil 1 • Band 2: Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln • Band 1: Kleine Warm-up-Fibel

[www.philippka.de](http://www.philippka.de)

## WAS ERWARTET SIE HIER?

Sie erhalten Antworten auf die Fragen:

- Warum und wofür Sie den Medizinball als Trainingsgerät einsetzen sollen?

- Wie Sie das Medizinballtraining situationsangemessen organisieren können?
- Wie Sie die Sicherheit gewährleisten können?

## ■ ■ ■ 1.1 Einleitung

Der Medizinball ist ein bewährtes Übungsgerät, mit dem wohl schon jeder Sportler, Trainer, Übungsleiter oder Sportlehrer gearbeitet hat. Seine Vorteile liegen u. a. in der

vielseitigen Verwendbarkeit und darin, dass er zur Grundausstattung vieler Trainingsstätten gehört. – Gleichzeitig werden aber auch viele Möglichkeiten nicht oder, z. B. wenn langjährige Routine eingekehrt ist, nicht mehr genutzt. So geraten Übungen



Diese Übung funktioniert nur mit Kraft und Kooperation

wieder in Vergessenheit oder sein Einsatz wird zunehmend auf Würfe reduziert, weil ein solcher Ball natürlich zum Werfen animiert. Oder organisatorische Probleme wie zu wenige Bälle für zu große Gruppen sorgen für eine geringe Übungsdichte und eine nachlassende Motivation.

Mit der vorliegenden Übungssammlung erhalten Sie einen großen Fundus an Übungen. Etliche eignen sich, entsprechend organisiert, auch dann, wenn nur relativ wenige Medizinbälle zur Verfügung stehen.

## ■■■ **1.2 Der Medizinball – ein Alleskönner!**

Wenn Sie einen Medizinball verwenden, können Sie alle fähigkeitsorientierten Trainingsziele anstreben: konditionelle Ziele sind genauso möglich wie koordinative – auch sensomotorische. Insbesondere in Bezug auf Wurfbewegungen ist auch eine Technikschulung möglich. – Dieser Aspekt wird aber in dieser Broschüre nicht weiter berücksichtigt.

Konditionell betrachtet, kann man den Medizinball als Zusatzlast sehen, die die Kraftanforderungen erhöht und/oder über den Zeitfaktor die Energieversorgung (als Aspekt der Ausdauer) besonders fordert. Koordinativ wirksam wird der Ball zum Beispiel, indem er gewohnte Bewegungen auslenkt oder komplexer macht. Wenn der Ball fixiert werden muss, z. B. zwischen den Knien, wird damit auch eine Teilbewegung

oder -position des Körpers fixiert, sodass sich Wirkungen auf andere Körperregionen gezielter ansteuern oder erhöhen lassen. Neben diesen eher physiologischen Orientierungen bietet der Medizinball aber auch noch organisatorische (z. B. als Markierung oder Hindernis) oder emotionsfördernde Einsatzmöglichkeiten (als Spielgerät). Sie werden in den Praxiskapiteln dieser Broschüre zahlreiche konkrete Übungsbeispiele finden, die die obigen Ausführungen verdeutlichen werden. Gleichzeitig möchte ich Sie aber auch zu eigener Kreativität einladen. Als Anstoß soll die folgende freie und sicher noch unvollständige Aufzählung dienen: Ein Medizinball kann dienen zum Spielen, Schwingen, Halten, Rollen, Werfen, Übergeben, Tragen, Fangen, Blockieren, Springen, Hüpfen, Kombinieren, Balancieren, Jonglieren, Kämpfen, Schieben, Ziehen, Treffen ...

## ■■■ **1.3 Das Medizinball-Training organisieren**

Wenn Übungen eine Trainingswirkung haben sollen, müssen sie in der dazu passenden Anordnung und Dosierung durchgeführt werden. Das Training muss also so organisiert werden, dass diese Kriterien gewährleistet sind. Am einfachsten ist das mit Einzel- und Partnerübungen zu schaffen. Trainingsstunden mit größeren Gruppen lassen sich natürlich auch mit solchen Einzel- oder Partnerübungen, z. B. als Stations-,

## 15. Kniebeugen mit dem Medizinball

### Altersbereich

bis 8 Jahre			
9 bis 12 Jahre	●	●	
13 bis 15 Jahre	●	●	●
16 Jahre und älter	●	●	●

### Könnensstufe

Anfänger	●	
Freizeitsportler	●	
Fortgeschritten	●	●
Könner	●	●

### Anforderungsprofil

Koordination	●	●
Kraft	●	●

Schnelligkeit  
Ausdauer

### Organisatorische Voraussetzung

Geräte: Medizinball

### Organisation

- Jeder Sportler erhält einen Medizinball.

### Ablauf

- Der Sportler hält im schulterbreiten Stand den Ball mit beiden Händen und gestreckten Armen senkrecht nach oben und führt so Kniebeugen aus.

### Variation

- Ein kleiner Medizinball wird zwischen den Knien fixiert und darf während der Kniebeugen nicht auf den Boden fallen (s. Bild).

### Beachte

- Fordern Sie stets eine saubere Bewegung: ganzsohiger Bodenkontakt, stabile Beinachsen, gestreckter Rumpf mit Körperspannung, möglichst aufrechte Haltung mit Blick nach vorn-oben und senkrechte, gestreckte Arme.



## 16. Ausfallschritte

Altersbereich	Könnensstufe			
	Anfänger	Freizeitsportler	Fortgeschritten	Können
bis 8 Jahre	●			●
9 bis 12 Jahre	● ●			● ●
13 bis 15 Jahre	● ● ●			● ● ●
16 Jahre und älter	● ● ●			● ● ●
Anforderungsprofil				
Koordination	●			Schnelligkeit
Kraft	● ● ●			Ausdauer

### Organisatorische Voraussetzung

Geräte: Medizinball

### Organisation

- Jeder Sportler benötigt einen Medizinball und eine ausreichend große, ebene und rutschfeste Übungsfläche.

### Ablauf

- Aus dem Stand werden ruhige Ausfallschritte nacheinander genau geradeaus nach vorn durchgeführt. Der Ball wird dabei ruhig vor der Brust gehalten.

### Beachte

- Die Übung wird bei durchgängiger Ganzkörperspannung mit aufrechtem Rumpf und Druck der Hände von außen gegen den Medizinball durchgeführt
- Achten Sie auf die Beinachsenstabilität!
- Spitzende Kniewinkel sollten vermieden werden: Das vordere Knie ist nie vor, sondern höchstens über der jeweiligen Fußspitze.



## 9. Rotation im Sitz

### Altersbereich

bis 8 Jahre			
9 bis 12 Jahre	●		
13 bis 15 Jahre	●	●	
16 Jahre und älter	●	●	●

### Könnensstufe

Anfänger	●	
Freizeitsportler	●	●
Fortgeschrittener	●	●
Könner	●	●

### Anforderungsprofil

Koordination	●		Schnelligkeit
Kraft	●	●	Ausdauer

### Organisatorische Voraussetzung

Geräte: Medizinball

1



## Organisation

- Ein Partner sitzt auf dem Boden, der andere steht ihm gegenüber.
- Jedes Paar benötigt einen Medizinball.

## Ablauf

- Der sitzende Partner hält den Ball in beiden Händen, der andere fixiert dessen Füße.
- Der Sitzende dreht den Rumpf, legt ihn leicht nach hinten und berührt mit dem Ball den Boden genau hinter sich (s. Bild 1).
- Danach richtet sich der Übende auf, bis der Rumpf wieder senkrecht ist, und dreht weiter, um die Übung auf der anderen Seite zu wiederholen usw.

## Variationen

- Der Sitzende hebt seine Beine während der gesamten Übungsdauer leicht an. Der Stehende

de wirft dem Sitzenden den Ball zu, den dieser auffängt und aus einer Abbremsbewegung direkt wieder zum stehenden Partner zurückwirft. Die zugespielten Pässe sollen zunehmend ungenau (also kürzer oder länger, mehr oder weniger seitlich, härter oder sanfter) geworfen werden.

- Ausführung wie zuvor, nur sitzt der Partner jetzt dem Stehenden nicht frontal gegenüber, sondern im rechten Winkel dazu (s. Bild 2).

## Beachte

- Achten Sie auf stetige Rumpf- und vor allem Bauchmuskelspannung – es darf keine Überstreckung der Wirbelsäule geben!
- Die Varianten leben von der Ungenauigkeit der Zuspiele, dennoch sollte ein Ballfangen immer auch machbar sein.





## *Stets und überall im Einsatz!*

Der Medizinball ist ein gleichermaßen altbewährtes wie bis heute aktuelles Trainingsmittel. Mein eigenes Speerwurf-Training wäre ohne diesen Ball gar nicht möglich gewesen. Und genau so ist es auch in meiner Funktion als Trainerin.

Diese Broschüre liefert Ihnen viele, systematisch zusammengestellte und abwechslungsreiche Übungen, nicht nur Würfe, sondern auch viele weitere Bewegungen, in denen der Medizinball für mehr Fitness sorgt. Gut, wenn man diese Broschüre immer wieder für Anregungen zur Verfügung hat. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg damit!



**Steffi Nerius**

(Speerwurf-Weltmeisterin 2009 und Trainerin in der Behindertenabteilung des TSV Bayer Leverkusen)



ISBN 978-3-89417-191-9

Mehr Informationen im Internet unter  
[www.philippka.de](http://www.philippka.de) • [www.philippka-training.de](http://www.philippka-training.de)