

## Medizinballtraining

Medizinbälle werden allgemein zum Krafttraining, sowie auch zum Schnellkrafttraining verwendet. Beim generellen Krafttraining dient ein Medizinball meist als Zusatzgewicht, welches ähnlich einer Hantel den Widerstand erhöht, gegen den eine Muskelkraft aufgebracht werden muss. Für ein Schnellkrafttraining eignen sich Medizinbälle besonders gut, da diese eine maximale, explosive Bewegungsausführung ermöglicht indem der Ball gegen ein Objekt oder zu einem Partner geworfen wird. Die Wurfbewegung ermöglicht es sportartspezifische Bewegungen mit dem Medizinball als Widerstand durchzuführen und so zu einer Leistungssteigerung in einer Sportart führen kann.



Lederbälle

## Arten von Medizinbällen

Medizinbälle werden in unterschiedlichsten Formen und Größen angeboten. Der Hauptunterschied verschiedener Bälle liegt darin, dass diese entweder aus Leder oder Gummi gefertigt sind.

Gummibälle bieten den Vorteil, dass diese für Übungen genutzt werden können, bei denen die Bälle gegen eine Wand oder auf den Boden geworfen werden und von dort wieder zurück prallen.

Bälle aus Leder sind allgemein weicher, häufig größer als Gummibälle und eignen sich besonders für Partnerübungen, da Sie durch ihre weichere Beschaffenheit besser gefangen werden können.

Neben diesen beiden Arten von Bällen gibt es die sogenannten Slamballs. Slamballs sind ebenfalls aus Gummi gefertigt, welches jedoch weicher und nachgiebiger ist als



Gummibälle



Slamballs



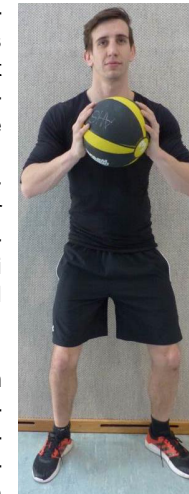
Klassischer Lederball

bei anderen Gummibällen. Weiterhin ist diese Art von Medizinbällen üblicherweise kleiner als Gummi- oder Lederbälle und mit Sand gefüllt. Durch ihre Größe eignen sich Slamballs besonders gut für einhändige Würfe oder Stöße. Zusätzlich prallen diese Bälle nicht zurück wenn sie gegen eine Wand geworfen werden. Dadurch bestehen weniger Hemmungen den Ball maximal fest zu werfen, da der Zurückprallende Ball nicht gefangen werden muss. Somit sind diese Bälle für ein Schnellkrafttraining besonders gut geeignet.

Das Gewicht eines Medizinballes liegt üblicherweise zwischen 1-10 kg, jedoch werden auch Medizinbälle unter 1kg und über 20kg hergestellt. Für ein Schnellkrafttraining eignen sich eher leichtere Bälle, da nur so eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit garantiert werden kann. Das Gewicht muss jedoch immer an die Person angepasst werden um eine Über- und Unterforderung zu vermeiden.

## Progressionen und Variationsmöglichkeiten

Die einfachste Möglichkeit den Anspruch eines Schnellkrafttrainings mit dem Medizinball zu erhöhen ist die Belastungsparameter zu verändern. So können beispielsweise mehr Serien oder Wiederholungen durchgeführt oder das Gewicht erhöht werden. Voraussetzung für eine Erhöhung der Belastungsparameter ist jedoch immer, dass bei allen Wiederholungen eine maximal schnelle Ausführung erhalten bleibt.




In ihrer Ausführung lassen sich Schnellkraftübungen mit dem Medizinball variieren indem verschiedene Ausgangspositionen eingenommen werden. Durch eine kniende Position kann beispielsweise ein Wurf isolierter geschult werden, während eine stehende Ausführung den ganzen Körper mit einbezieht. Wenn eine Medizinballwurfübung gut beherrscht wird kann diese auch aus der Bewegung, wie zum Beispiel einem Kurzsprint oder Sidestep, durchgeführt werden.

Medizinballwürfe können außerdem reaktiv durchgeführt werden. Das heißt dass der Wurf auf ein äußeres Signal hin möglichst schnell durchgeführt wird. Dieses Signal kann beispielsweise visuell, taktil oder auditiv sein. Wird ein Schnellkrafttraining für eine sportartspezifische Entwicklung durchgeführt sollte man die Signale der Sportart entsprechend anpassen um einen hohen Übertrag zur Zielbewegung zu erreichen.

## Übungsbeispiele


### Bewegungsbeschreibung

#### Druckpass

- Schulterbreiter Stand mit einem Fuß leicht vorgestellt
- Knie und Oberkörper leicht gebeugt
- Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten
- Daumen Zeige- und Mittelfinger sind hinter dem Ball
- Bewegung erfolgt durch schnelles Strecken der Arme nach vorne
- Mittel- und Zeigefinger verlassen als letzte den Ball
- Handgelenk wird abgeklappt sodass die Handflächen nach außen zeigen
- Ball sollte möglichst geradlinig geworfen werden ▶  1




#### Seitlicher Wurf

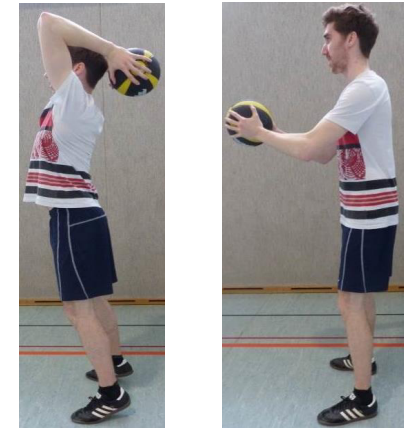
- schulterbreiter Stand
- Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt
- Eine Schulter zeigt in Wurfrichtung
- Ball wird neben dem Körper mit gestreckten Armen geführt, sodass eine Verwindung entsteht
- Durch eine schnellkräftige Drehung der Hüfte und des Rumpfes in Wurfrichtung wird die Bewegung eingeleitet
- Die Schulterachse folgt der Drehung der Hüfte
- Gestreckte Arme schwingen den Ball nach vorne
- Ball wird losgelassen, dass er geradlinig in Standrichtung fliegt ▶  2




### Bewegungsbeschreibung

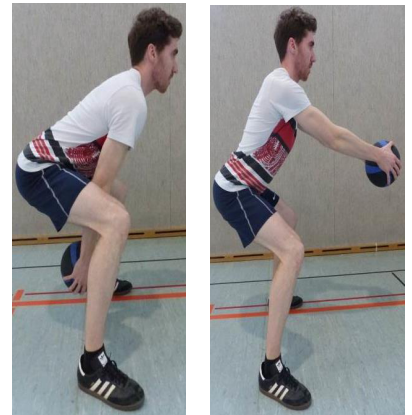
#### Überkopfwurf

- Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander,
- Der Ball wird mit beiden Händen etwa auf Bauchhöhe gehalten
- Der Ball wird mit beiden Händen nach oben hinter den Kopf geführt
- Der Körper wird vollständig gestreckt und die Arme im Ellenbogengelenk gebeugt
- Der Ball wird in einer kraftvollen Bewegung geworfen, wobei die Arme nach vorne gestreckt werden
- Die Arme schwingen in Wurfrichtung aus ▶  3



#### Schockwurf

- Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander,
- Der Ball wird mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Körper gehalten
- Der Ball wird zwischen die Beine geschwungen, wobei der Oberkörper nach vorne kippt und sich das Gesäß nach hinten schiebt
- Durch ein explosives Strecken in Hüft- und Kniegelenk wird der Ball nach vorne geworfen
- Die Arme schwingen in Wurfrichtung aus ▶  4





## Druckpass

1

**Führe die Übung schnellkräftig und explosiv aus!**



**Achte besonders auf einen stabilen Stand und das Abknicken der Handgelenke.**



## Seitliche Würfe

2

**Führe die Übung schnellkräftig und explosiv aus!**



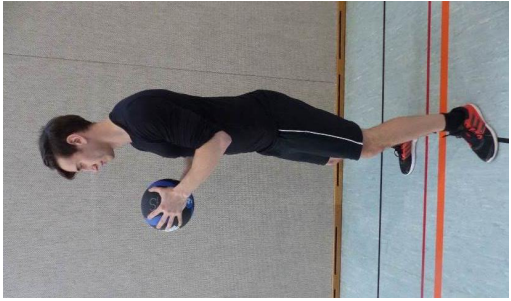
**Achte besonders auf einen stabilen Stand und eine geradlinige Wurfbahn des Balles.**



3

## Überkopfwurf

**Führe die Übung schnellkräftig und explosiv aus!**



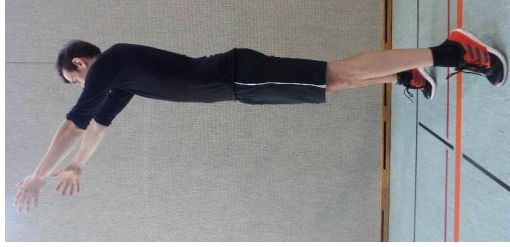
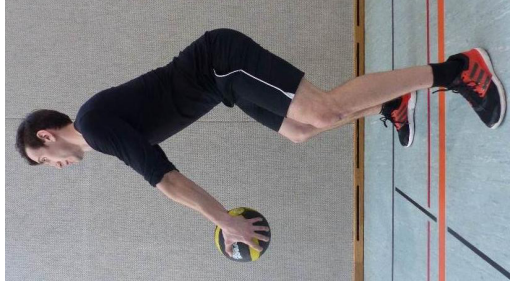
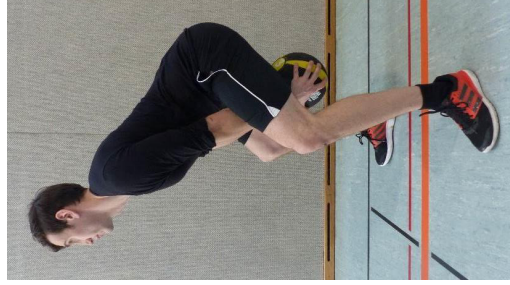
**Achte besonders auf einen stabilen Stand und Ganzkörperspannung in der Ausholphase.**



4

## Schockwurf

**Führe die Übung schnellkräftig und explosiv aus!**



**Achte besonders auf einen stabilen Stand und Ganzkörperspannung in der Ausholphase.**