

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: 1

Rubrik: Medizinball-Übungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Medizinball-Übungen

1. Teil

A. Scheurer, Magglingen
Zeichnungen: W. Weiss, Magglingen
Fotos: H. Lötscher, Magglingen

-
- A. Einzelübungen (Geschicklichkeitsübungen)
 - B. Partnerübungen
 - C. Werfen und Stossen in Gruppen
 - D. Stafetten
 - E. Spiele
-

Einführung

Warum nennt man diesen grossen Ball aus Leder, mit Rosshaaren gefüllt, der ein Gewicht von 2 kg (Frauen und Kinder) oder 3 kg (Männer) hat, eigentlich Medizinball? Sicher ist er kein Arzneimittel, das man einnehmen soll. Dass aber dieser Ball, den man Medizinball nennt, vom physischen Standpunkt aus für die Gesundheit des Körpers einen so positiven Einfluss haben kann, dass er wie eine Medizin wirkt, bleibt ohne Zweifel. Wer sich mit dem Medizinball befreundet, der wird so viel für seine Gesundheit gewinnen, dass er von der Medizin einen weniger grossen Konsum haben wird.

Meistens merkt man am Tage nach den Uebungen mit dem Medizinball, auf welche Muskelgruppen er gewirkt hat, und man ist sofort im klaren, dass eine regelmässige Arbeit mit diesem Gerät für den Körper nur positive Folgen haben kann.

Der Medizinball ist für uns schon lange ein bekanntes und für den Uebungsleiter ein sehr beliebtes Gerät. Für viele Kampfsportarten ist er seit Jahrzehnten Stammgerät zur Erschaffung der guten Kondition. Als spezielles Gerät für das Werfen und Stossen, besonders beim Wintertraining in der Halle, ist der Medizinball sehr nützlich.

Wem von Euch hat das Kämpferherz nicht schon höher geschlagen bei einem Rauf-, Kampf-, Wurf- oder Jägerspiel? Und wie gross war doch immer der Einsatz und die hohe Stimmung der Mannschaft bei den gerissenen Stafetten!

Jeder gibt sein Bestes und keiner möchte die Schuld auf sich nehmen, dass seine Mannschaft durch eine schlechte Leistung von ihm in Nachteil geraten würde.

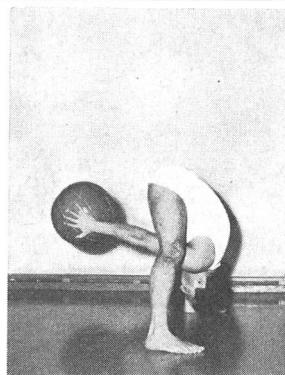
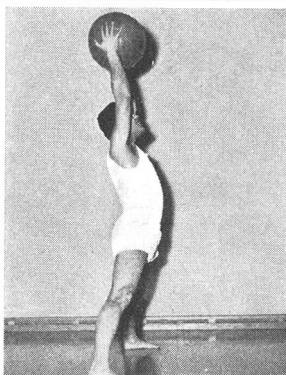
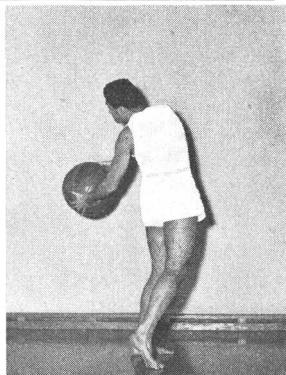
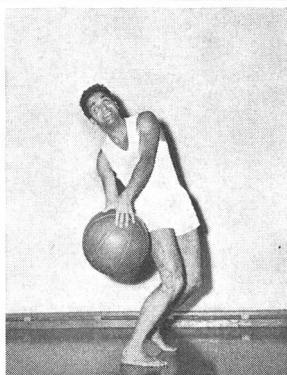
Die körperlichen und seelischen und auch die grossen erzieherischen Werte möchten wir an dieser Stelle nicht aufzählen. Am besten ist es, wir versuchen und erleben es mit unseren Schülern am praktischen Beispiel in unseren Trainingsstunden.

Bei der Zusammenstellung der Uebungen mit dem Medizinball ist streng darauf zu achten, dass der ganze Körper bearbeitet wird, und zwar nach den 6 Gruppen, die uns VU-Leitern allen bekannt sind:

- | | |
|--|--|
| 1. Gruppe: Schultergürtel, Halswirbel,
Arme | 4. Gruppe: Wirbelsäule sw., Hüftgelenk |
| 2. Gruppe: Wirbelsäule vw., Hüftgelenk | 5. Gruppe: Wirbelsäule in der Drehform
(schr. Muskulatur) |
| 3. Gruppe: Wirbelsäule rw., Hüftgelenk | 6. Gruppe: Beinübungen, Hüftgelenk |

A. Einzelübungen

Bei der Aufstellung dieser Uebungen, die wir ja in erster Linie für den VU-Leiter gemacht haben, dachten wir daran, dass meist nicht so viele Bälle vorhanden sind, daher fast ausschliesslich in Gruppen gearbeitet werden muss. Wir legen aber trotzdem Wert darauf, einige Einzelübungen zu zeigen, im speziellen eine Gruppe von 6 Uebungen aus der Gymnastik mit dem Medizinball und dazu einige Geschicklichkeitsübungen.

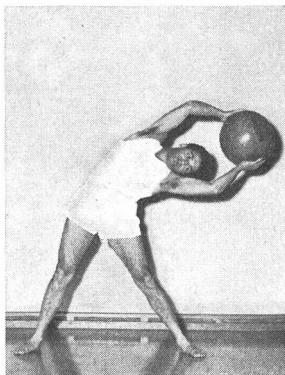
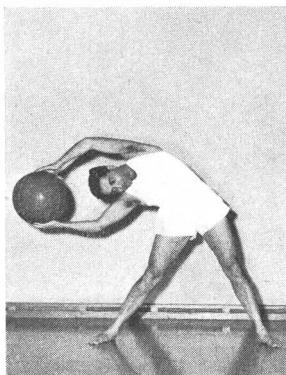
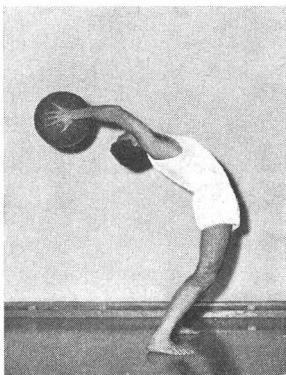
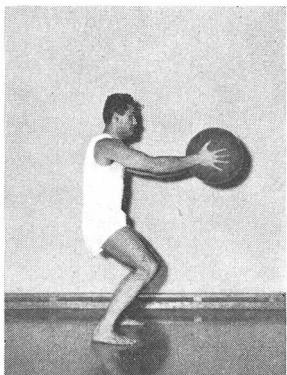


Gruppe 1 / 1. Uebung:

Ball zwischen beiden Händen, grosses Achterkreisen an der l. und r. Körperseite vorbei.

Gruppe 2 / 2. Uebung:

Ball in Hochhalte. Rumpfbeugen vw., zwischen den gebrätschten Beinen durch. Auch mit Nachwippen.

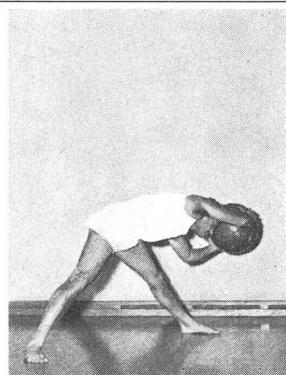
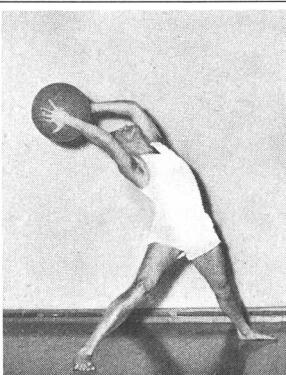
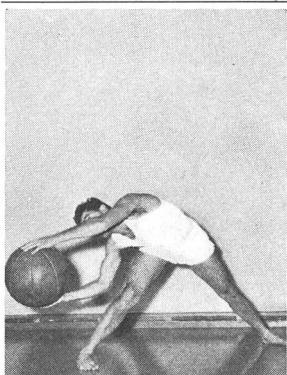


Gruppe 3 / 3. Uebung:

Ball in Vorhalte. Rumpfbeugen rw., mit 2- oder 3maligem Nachwippen.

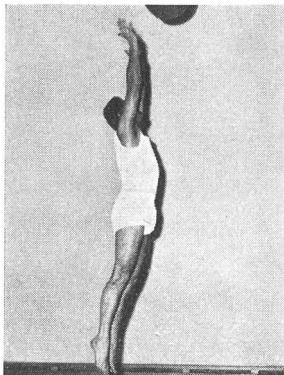
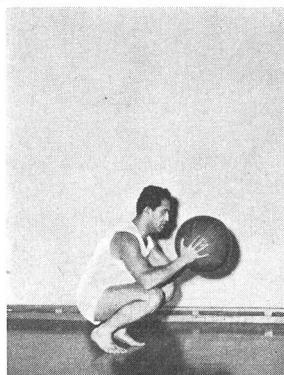
Gruppe 4 / 4. Uebung:

Grosse Grätschstellung. Ball in Hochhalte. Rumpfbeugen l. und r. sw., auch mit Nachwippen.



Gruppe 5 / 5. Uebung:

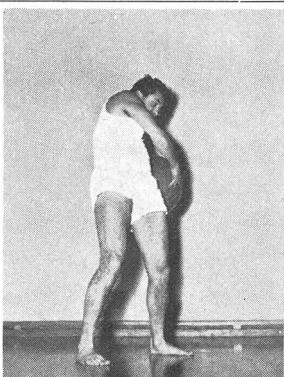
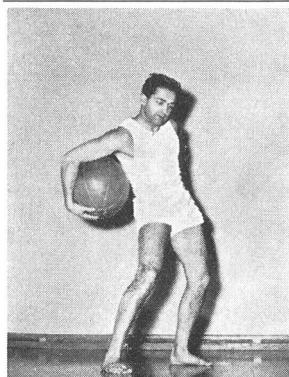
Grätschstellung, Neigehalte, Ball in Hochhalte.
Rumpfkreisen l. und r. gegengleich, langsam und schnell.



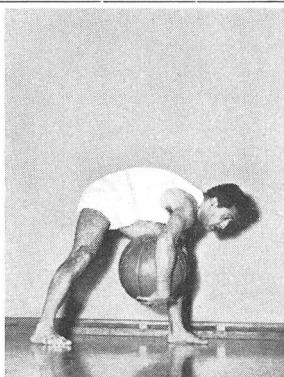
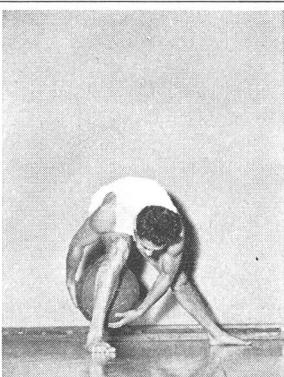
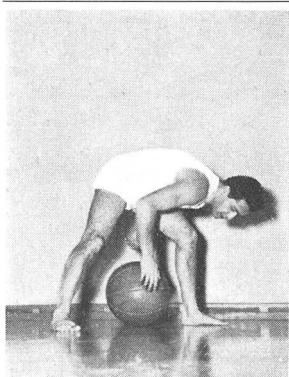
Gruppe 6 /6. Uebung:
Kauerstellung, Ball vor der Brust. Hüpfen an Ort, auf 4 Strecksprung mit Hochstossen des Medizinballes.

Einen wertvollen Teil der Einzelübungen bilden die Geschicklichkeitsübungen. Eingestreut in die verschiedenen Gruppen als Auflockerung und Schulung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Bewegungskoordination und lustbetonte Wettkampfformen.

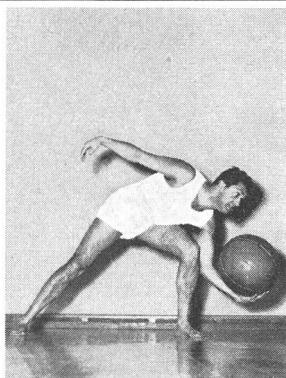
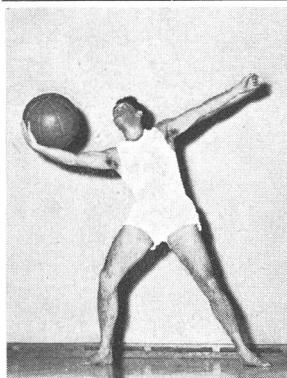
Einige Beispiele



1. Uebung:
Kreisen des Medizinballes um den Körper (Hüfte). Der Ball soll den Körper nicht berühren, l. und r. gegengleich.



2. Uebung:
Achterkreisen um die gegrätschten Beine.
a) mit Rollen auf dem Boden
b) ohne den Boden und die Beine zu berühren.



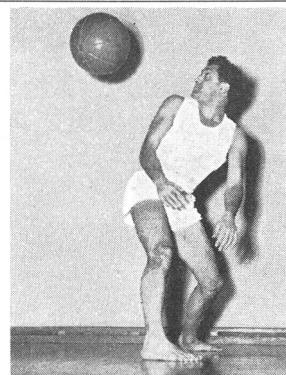
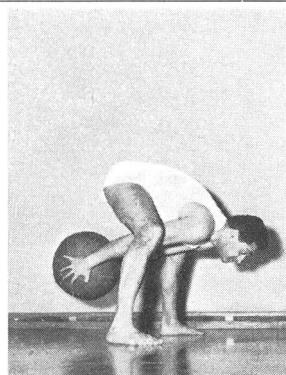
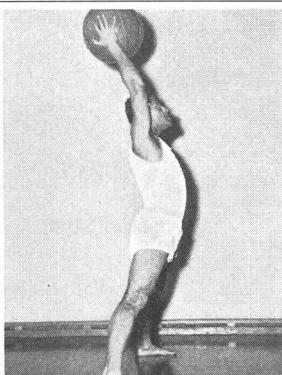
3. Uebung:

Werfen des Balles sw. über den Kopf; nur mit einer Hand

Werfen und Fangen

a) an Ort

b) mit Laufen sw., grosser Wurf.

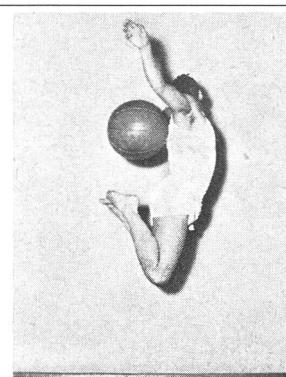
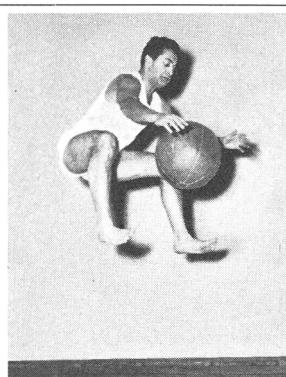
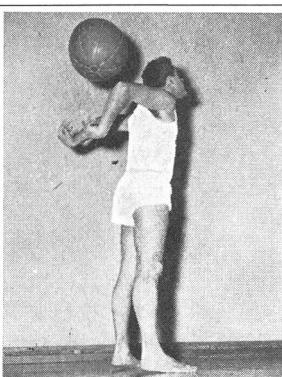


4. Uebung:

Werfen des Balles rw. zwischen den gegrätschten Beinen durch

a) 1/2 Drehung und Fangen des Balles

b) ohne Drehung mit Auffangen über dem Kopf.



5. Uebung:

Hochwerfen des Balles über den Kopf und Fangen hinter dem Rücken. Oberkörper nicht vorneigen.

6. Uebung:

Ball zwischen den Beinen. Hochwerfen mit den Beinen

a) Hochwerfen vw. und Fangen

b) Hochwerfen rw. und Fangen.

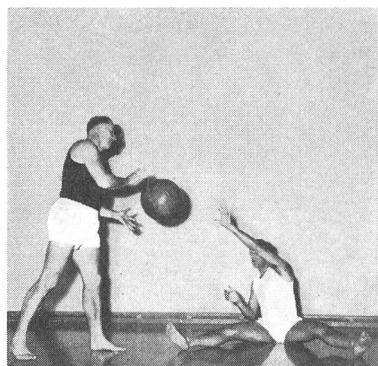
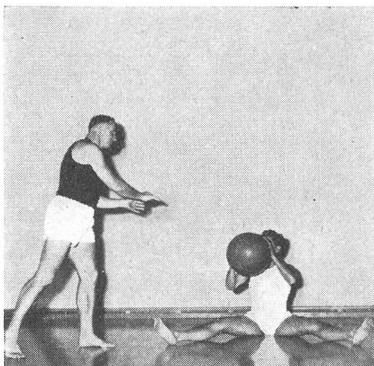
B. Partnerübungen

Der Medizinball ist ein sehr dankbares und vielseitiges Gerät für Partnerübungen. Uebungen für das Stossen und Werfen im Rahmen des Wintertrainings in der Halle. Nur wenige Vereine können in ihren Hallen den Kugelstoss mit einer Eisenkugel oder mit einer gummiüberzogenen Kugel üben. Das Speer-, Diskus- wie auch das Hammerwerfen können in unseren Hallen nur mit Hilfsgeräten geschult und konditionell trainiert werden. Auch der VU-Leiter hat keine andere Möglichkeit als mit Hilfsgeräten in der Halle das Werfen und Stossen zu fördern, und gerade dazu ist unser Medizinball ein glänzender Diener.

Der Bewegungsablauf eines Stosses oder Wurfes kann mit dem Medizinball nebst der Kraftschule, ganz schön geschult und aufs grösste eingeschliffen werden.

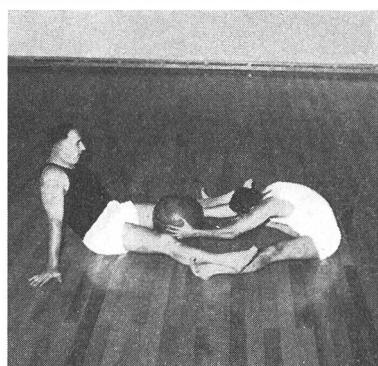
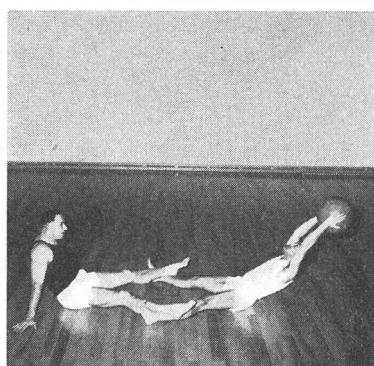
Allgemein körperbildende Partnerübungen für Kraft und Ausdauer finden wir in den Widerstandsübungen. Der guten Zusammenarbeit der beiden Partner dürfen wir auch noch einen erzieherischen, wichtigen Wert beimessen.

Nachstehend eine Auswahl von 6 Uebungen aus dem Gebiet der Widerstandsübungen mit Partner, in der Reihenfolge der erwähnten 6 Gruppen.



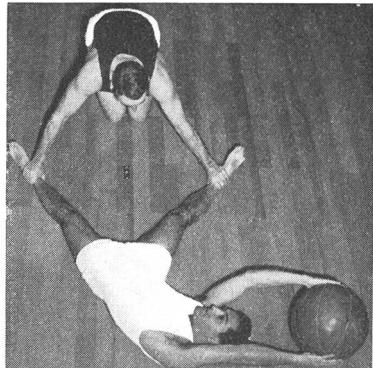
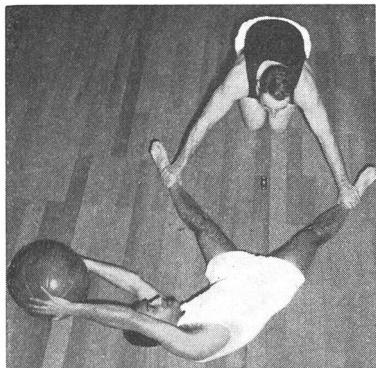
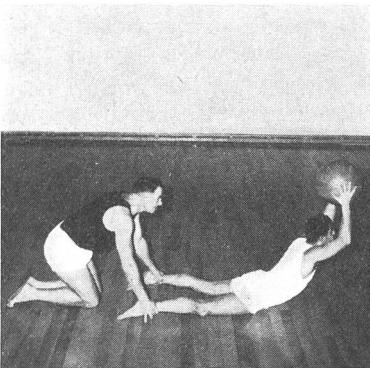
1. Gruppe / 1. Uebung:

- A im Grätschsitz
- B stösst aus dem Stand schräg vw. zu A, der kräftig zurückstösst.



2. Gruppe / 2. Uebung:

- A in Rückenlage, gegrätschte Beine
- B belastet im Grätschsitz die Beine von A, Rumpfbeugen vw., mit Nachwippen.

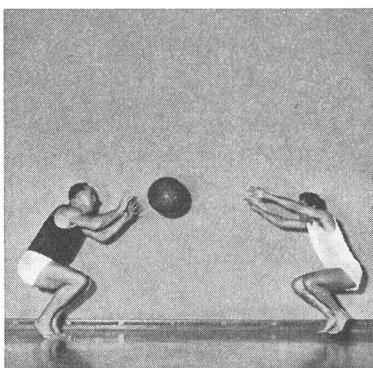
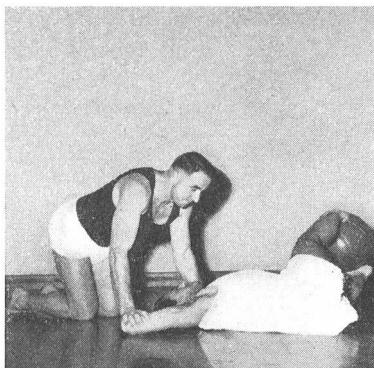
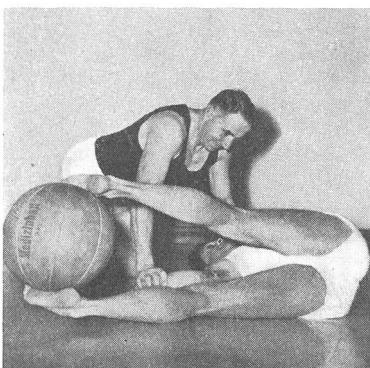


3. Gruppe / 3. Uebung:

- A Bauchlage, Arme in Hochhalte
- B leistet auf den Füßen von A Widerstand
- A Rumpfbeugen rw., langsam und schnell

4. Gruppe / 4. Uebung:

- A Rückenlage, Arme in Hochhalte, Beine gegrätscht
- B leistet auf den Füßen von A Widerstand
- A Rumpfbeugen sw.



5. Gruppe / 5. Uebung:

- A Rückenlage, Beine in Vorhalte, den Medizinball zwischen den Füßen, Arme in Nackenhalte.
- B leistet auf den Ellbogen von A Widerstand.
- A Senken und Heben der Beine l. und r. sw., auch mit Nachwippen.

6. Gruppe / 6. Uebung:

- A und B hüpfen in der Kauerstellung und versuchen mit kräftigem Stoß einander aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- (Fortsetzung folgt)

Frühe Spezialisierung!

Mr. Sehr eingehende wissenschaftliche Untersuchungen in den Forschungsinstituten von Moskau und Leningrad haben einmal mehr die Ablehnung des zu frühen Einsatzes von Jugendlichen bei sportlichen Wettkämpfen und hinsichtlich einer vorzeitigen Spezialisierung von Jugendlichen durch Leibeserziehung untermauert. Nach Dr. Jan Ulrichts fand die Auswertung der Forschungsergebnisse in folgenden Grundsätzen ihren Niederschlag:

1. Eine frühe Spezialisierung ist nur in Sportarten notwendig, die einen sehr komplizierten Bewegungsablauf haben und der nur vor dem Abschluss gewisser biologischer Entwicklungsstufen erlernt werden kann.

2. Eine frühe Spezialisierung darf und kann nur bei allseitiger und guter Körperbildung verantwortet werden.
3. Spezialisierung bei ungenügend allseitiger körperlicher Vorbereitung kann bei Jugendlichen sehr nachhaltige gesundheitliche Schäden nach sich ziehen!

Diesen Einsichtigen entspringt das Bemühen der «Schule» um eine möglichst allgemeine optimale körperliche Entwicklung — auf Grund deren jede Spezialisierung später ohne weiteres erfolgreich betrieben werden kann. Aus diesem Grund, so bemerkt das österreichische Fachblatt «Leibesübungen — Leibeserziehung», muss die Schule unter anderem auch immer wieder jeden Versuch der Verbände, von ihr eine besondere Spezialisierung der Schüler im Turnunterricht zur Vorbereitung eines Nachwuchses für bestimmte Sportarten zu verlangen, entschieden zurückweisen.