Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 52 (1959)
Heft: [2]: Schüler

Artikel: Medizinball-Gymnastik
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989674

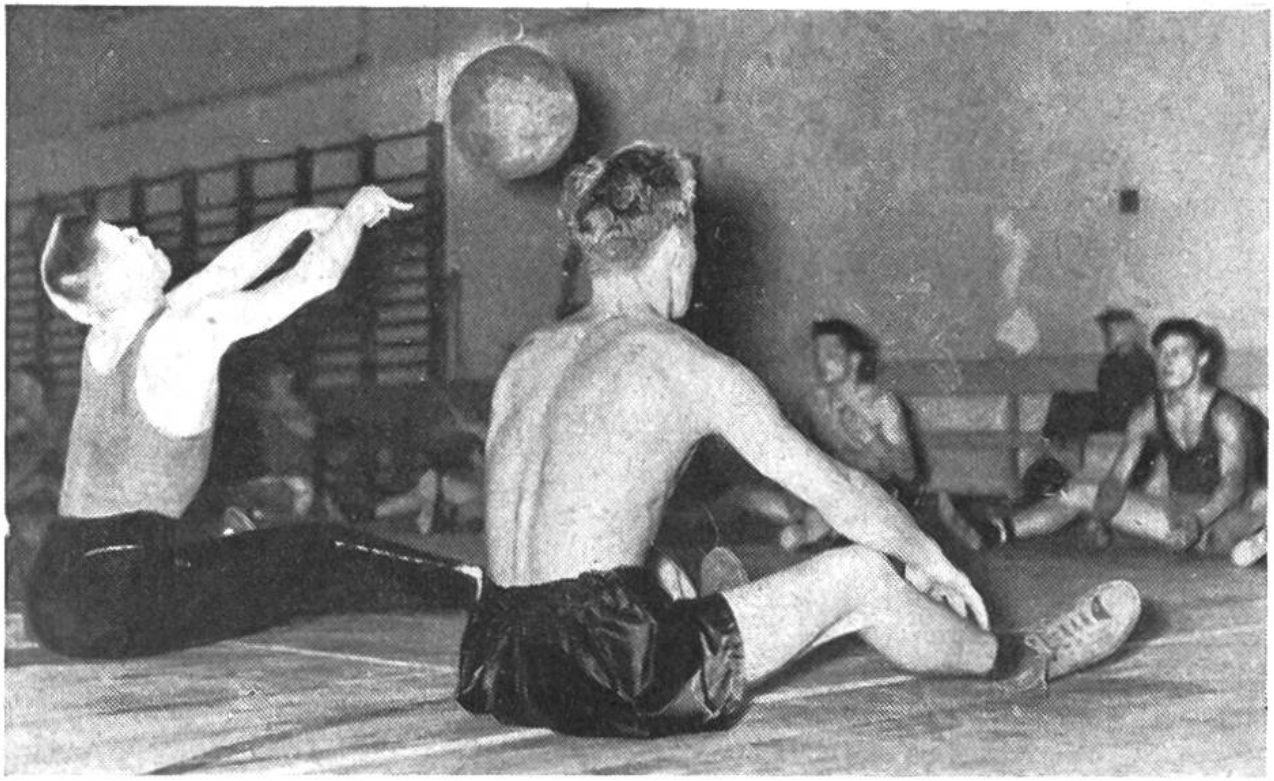
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.07.2025

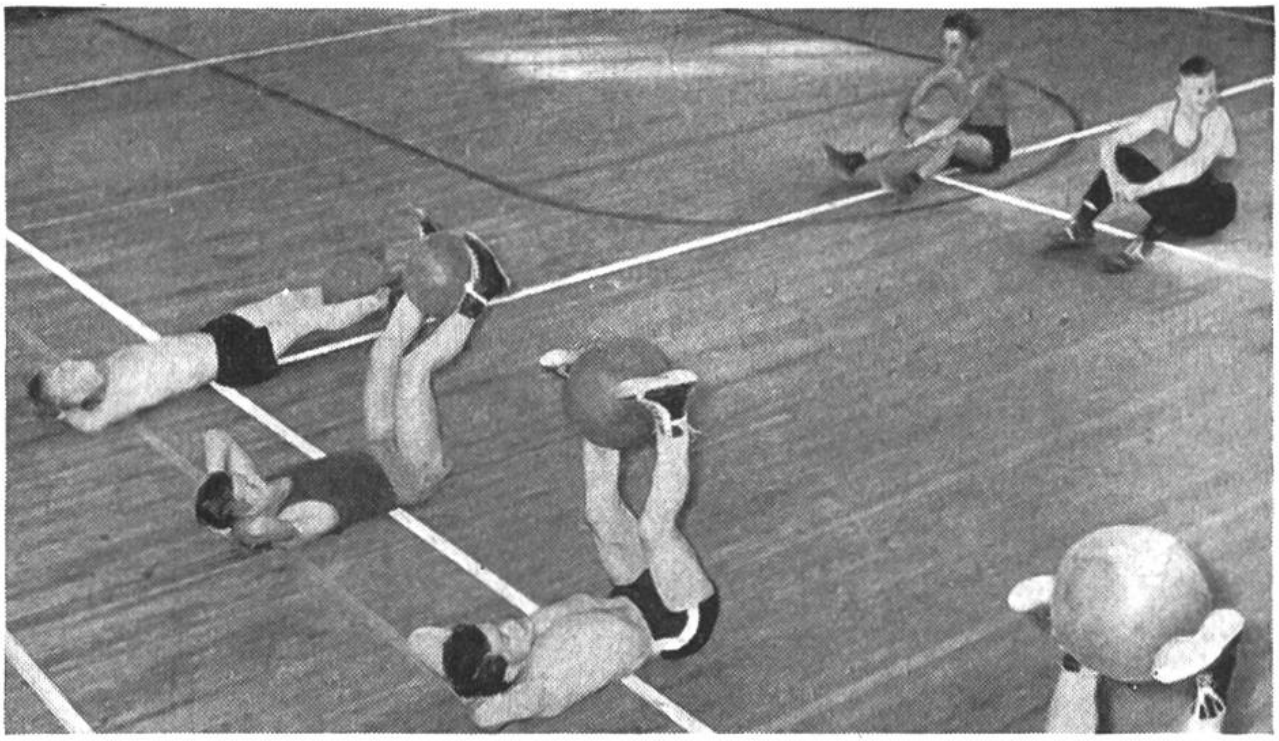
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Zuspielübung im Grätschsitz.

MEDIZINBALL-GYMNASTIK

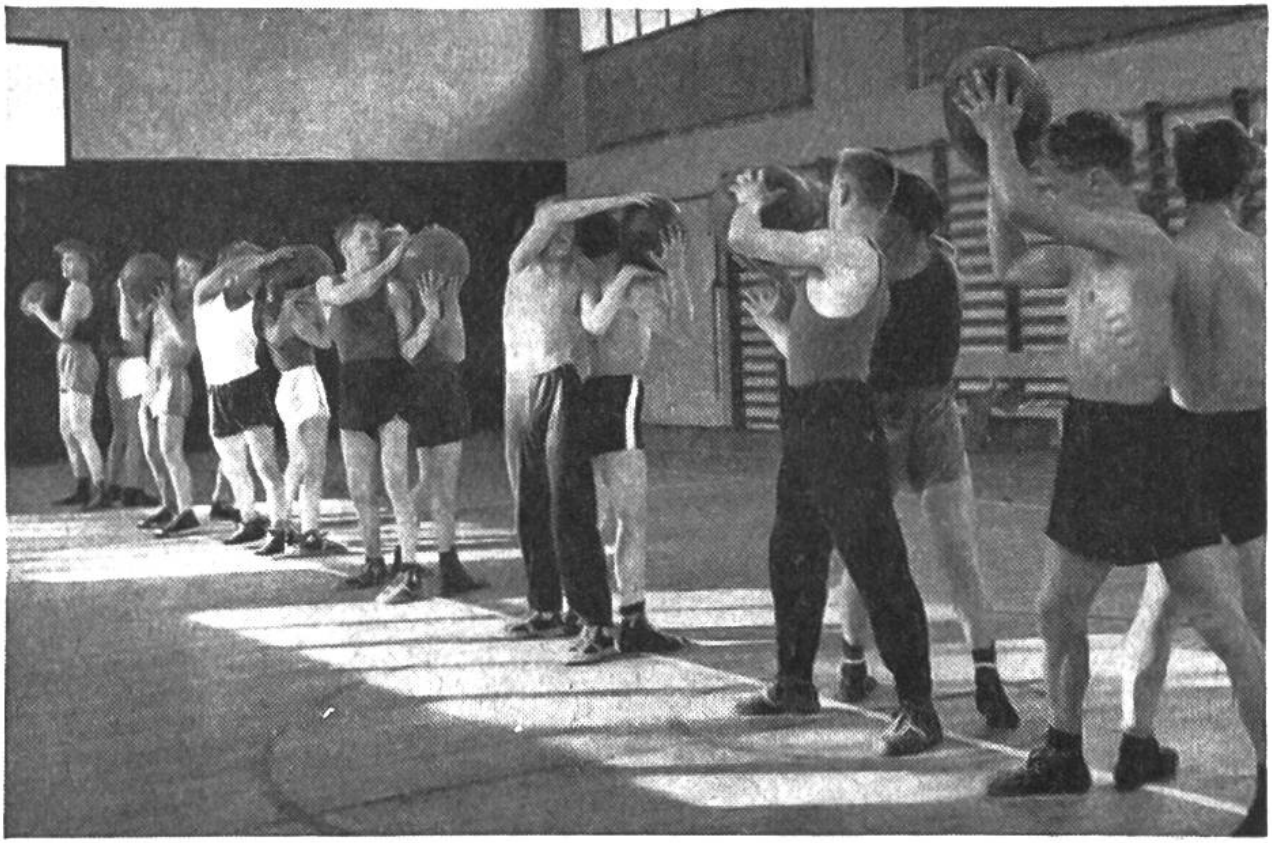
Medizinball – nicht wahr, da denkt ihr zuerst an irgendeine mehr oder weniger gute Medizin, die euch der Doktor einmal verschrieben hat! Tatsächlich sind Medizinballübungen auch eine Art Medizin, für die Muskeln und Organe unseres Körpers nämlich, dem in der heutigen Zeit ja kaum mehr eine gesunde Anstrengung zugemutet wird. Da der Mensch weitgehend verlernt hat, natürlich zu leben, muss er seinem Körper von Zeit zu Zeit in Form von Turnübungen ein wenig Medizin verabreichen, um einigermassen leistungsfähig zu bleiben. Übungen mit dem Medizinball sind sehr beliebt. Einerseits kommt dabei das spielerische Moment zu seinem Recht, anderseits werden die Muskeln durch die 2–3 kg schweren Bälle sehr beansprucht. Medizinball-Gymnastik arbeitet den ganzen Körper gut durch. Da überdies viele Übende auf engem Raume beschäftigt werden können, schätzt der Trainingsleiter diese Art der Leibesübung sehr. Es kommt noch dazu, dass alle Übungen mit dem Medizinball kraftfördernd sind – und wer



Der zwischen den Füssen eingeklemmte Ball wird hochgehoben und dem Partner zugespielt. Eine nützliche Übung für die Bauchmuskulatur.

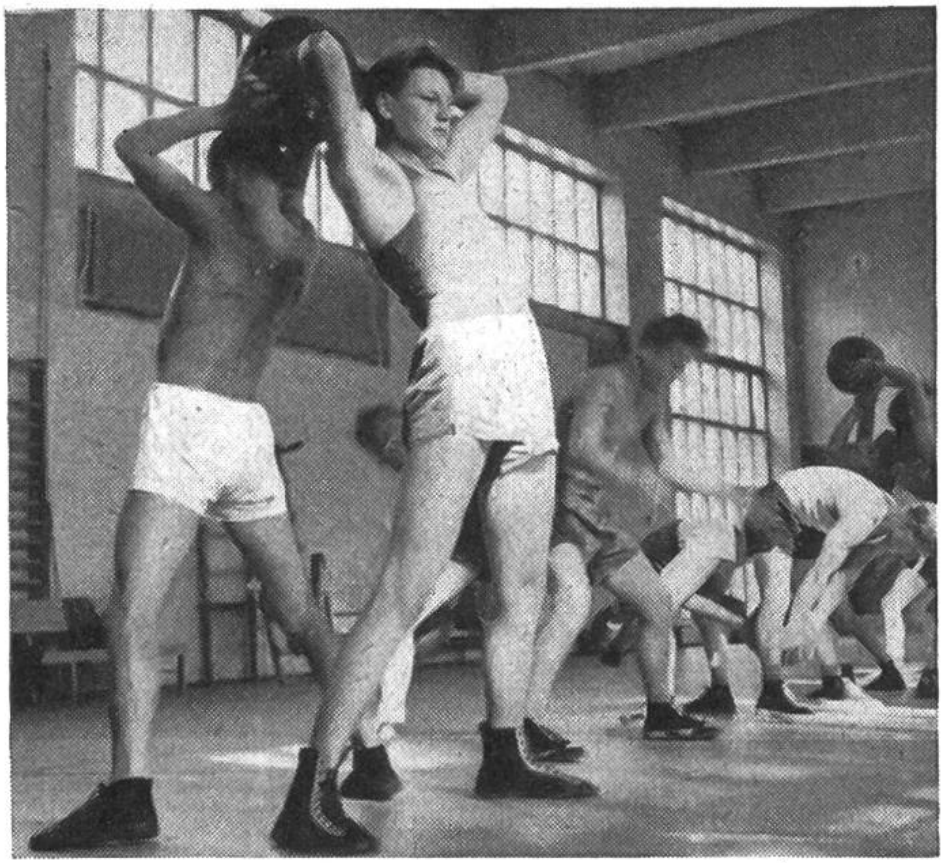
von euch Buben möchte nicht stark und kräftig werden? Im wesentlichen können wir folgende Übungen unterscheiden:

1. Vorwärtswerfen: Der Ball wird mit beiden Händen über den Kopf oder von der Brust weg dem Partner zugeworfen und von diesem mit Armen und Brust gefangen. Die gleiche Übung wird ebenfalls im Sitzen (Bild 1) ausgeführt. Der Ball kann auch links und rechts einarmig geschleudert werden, wobei der nicht ganz gestreckte Wurfarm nach hinten ausholt und dann die Wurfbewegung ausführt.
2. Rückwärtswerfen: Abstand der Partner je nach Können. Aus der Rumpfbeuge vorwärts wird der Ball mit fast gestreckten Armen dem Kameraden über den Kopf rückwärts zugespielt.
3. Rückwärtswerfen durch die Beine: Der Wurf erfolgt aus der Hochhalte rückwärts zwischen den Beinen durch. Der Fänger dreht den Oberkörper seitwärts ab und benutzt den Schwung des ankommenden Balles unmittelbar zum Wurf.
4. Zustossen des Balles: Die Übung geschieht aus der Stoßstellung (vgl. Kugelstossen) links und rechts. Mit der Zeit kann der Abstand verringert und das Tempo erhöht werden. Die Übung eignet sich als Wettkampfform.



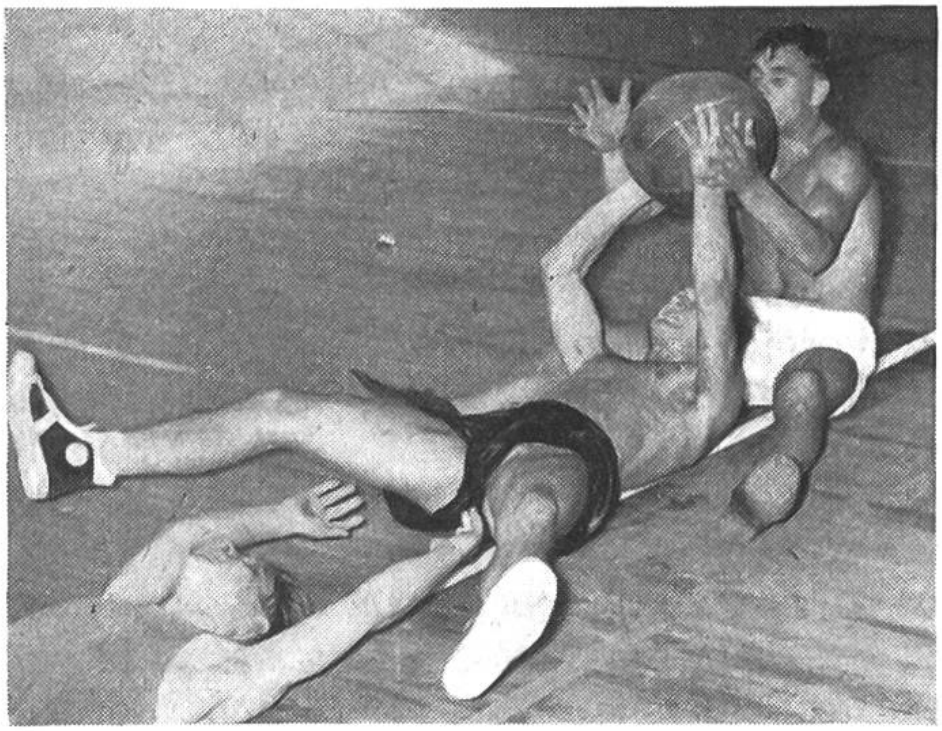
Als Wettkampf: Der Ball muss rasch weitergegeben werden.

5. Die meisten Übungen können auch als **Bodenübungen** durchgeführt werden. Gut für die Bauchmuskulatur ist das Zuspiel mit den Füssen (Bild 2), wobei im Liegen ausgeholt und dann der Ball abgespielt wird.
6. Stafetten und Spiele: Anregend und belebend sind die verschiedenen Wettkampfformen, die zugleich Freude und Anstrengung bedeuten. Die Rücken an Rücken stehenden Partner bieten sich zum Beispiel bei feststehenden Füssen in Kopfhöhe den Ball rasch zu (Bild 3), oder sie reichen sich den Ball über den Kopf und nehmen ihn zwischen den Beinen hindurch wieder in Empfang (Bild 4), worauf die Rollen gewechselt werden. Auch hier gibt es verschiedene Formen, die im Liegen oder Sitzen betrieben werden können (Bild 5). Das Ausruhen ist dabei indessen nur ein scheinbares. Schliesslich sind eigentliche Spiele mit dem Medizinball möglich (Schnurball, Völkerball, Raufball). Eine gewisse Gewandtheit im Umgang mit dem Ball ist allerdings Voraussetzung. Sehr beliebt ist der «Neckball». Ungefähr 6 Kameraden stellen sich im Kreise auf. Der Ball wird kreuz und quer zugespielt. Ein Spieler im Kreis versucht, den Ball zu berühren. Gelingt ihm dies,



In Grätschstellung: unten durch und oben durch.

muss derjenige in den Kreis, der den Ball zuletzt zugespielt hat. Während leichtere Übungen auch mit jüngeren Leuten ohne Schaden betrieben werden können, sollte man doch die eigentliche Medizinball-Gymnastik für die 15–20jährigen und natürlich für die Erwachsenen aufsparen. A. F.



Der Ball wandert rasch von einem zum andern.