

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1933)

Artikel: Der Medizinball
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988907>

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: 18.04.2026

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



Studentinnen einer Hochschule für Leibesübungen
beim Training mit dem Medizinball im Schnee.

DER MEDIZINBALL.

Der etwas seltsame Name dieses Turnballs ist leicht erklärt, ist doch das Spiel mit diesem Ball eine heilsame Medizin für den Körper. Der Medizinball ist, wie schon ein aufmerksamer Blick auf unser Bild dartut, erheblich grösser als der Fussball. Er hat einen Durchmesser von ungefähr 30 cm. Das Wesentliche aber ist sein Gewicht, das etwa 3 kg beträgt. Medizinbälle für Frauen sind etwas kleiner und leichter. Das Training mit diesem Ball fördert hauptsächlich die Ausbildung der Bauchmuskulatur, die beim Hochwerfen des gewichtigen Balls angespannte Arbeit zu verrichten hat. Doch wie bei jedem andern Ball erfordert das Spiel nicht bloss Kraft, sondern in gleichem Masse Gewandtheit. Besonders wirksam gestaltet sich das Training, wenn das Werfen und Auffangen des Balls aus verschiedenen Körperhaltungen vorgenommen wird.