Der Medizinball

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1933)**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-988907

Nutzungsbedingungen

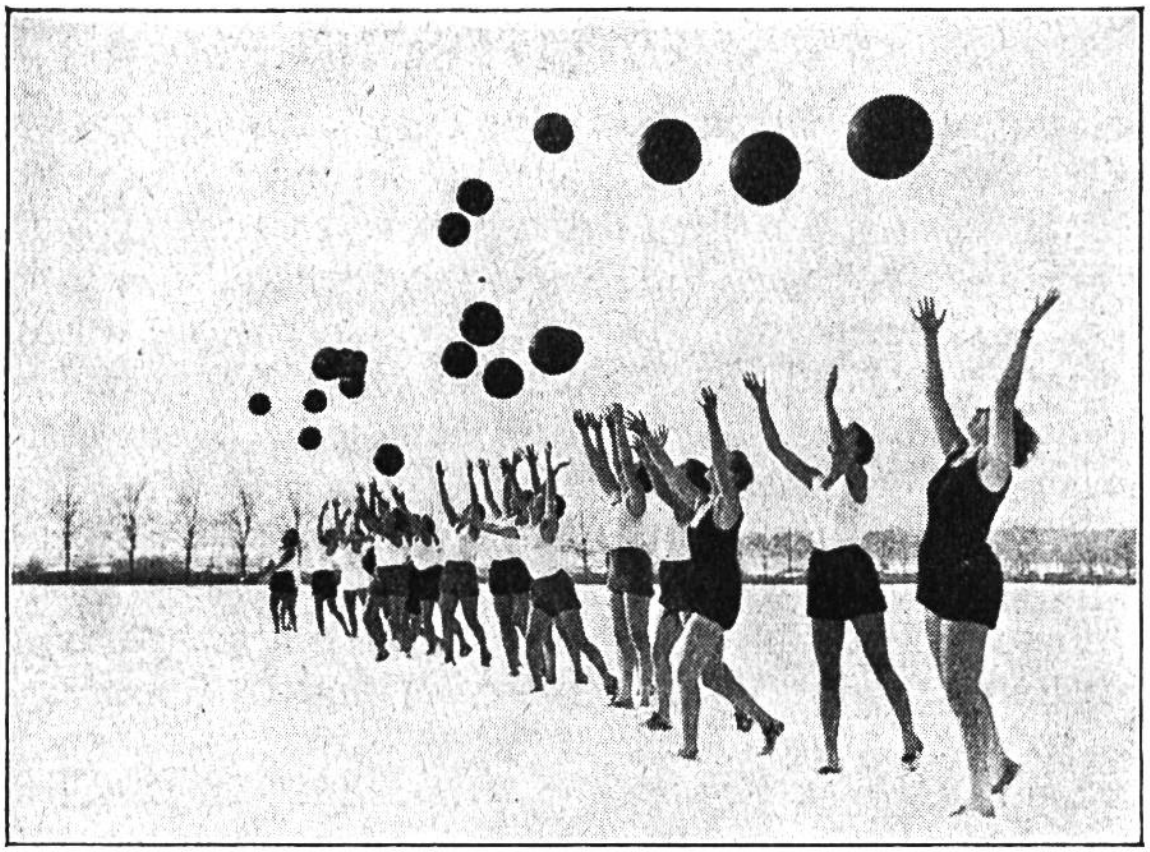
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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.