

Medizinball-Gymnastik

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **52 (1959)**

Heft [2]: **Schüler**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-989674>

Nutzungsbedingungen

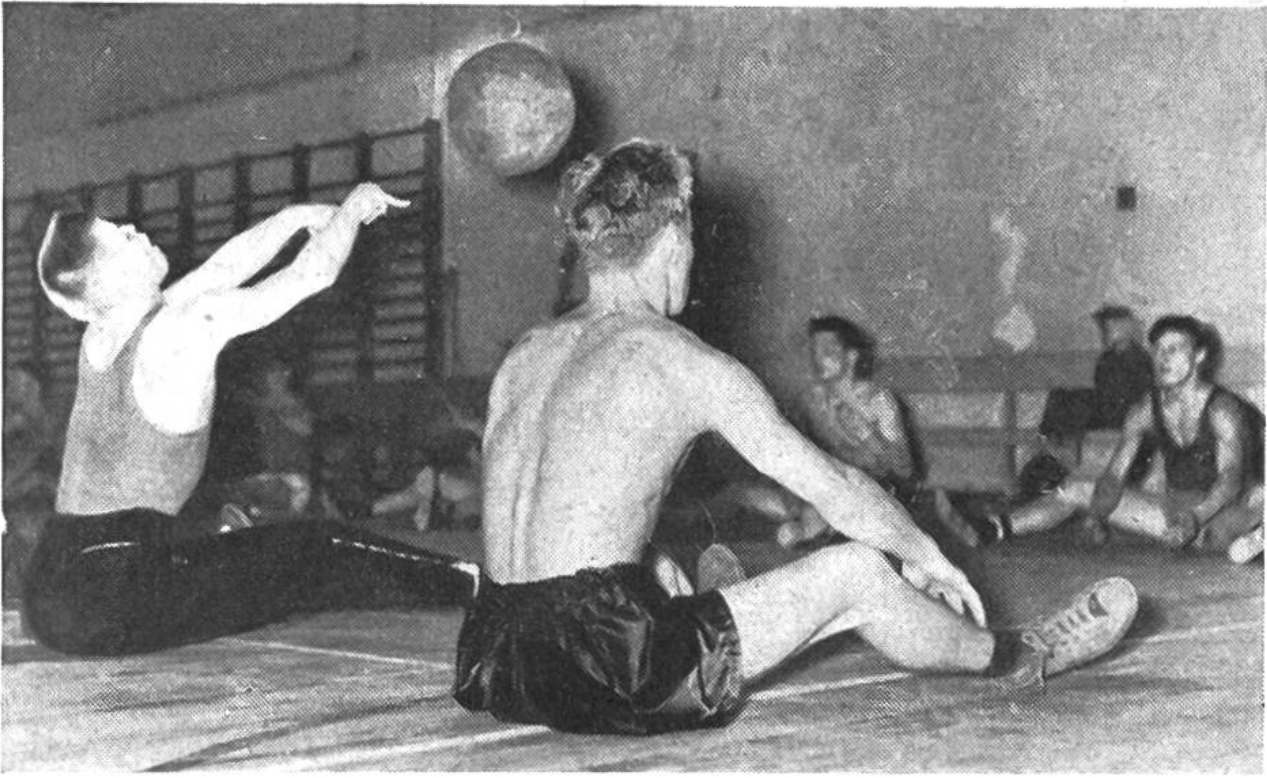
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

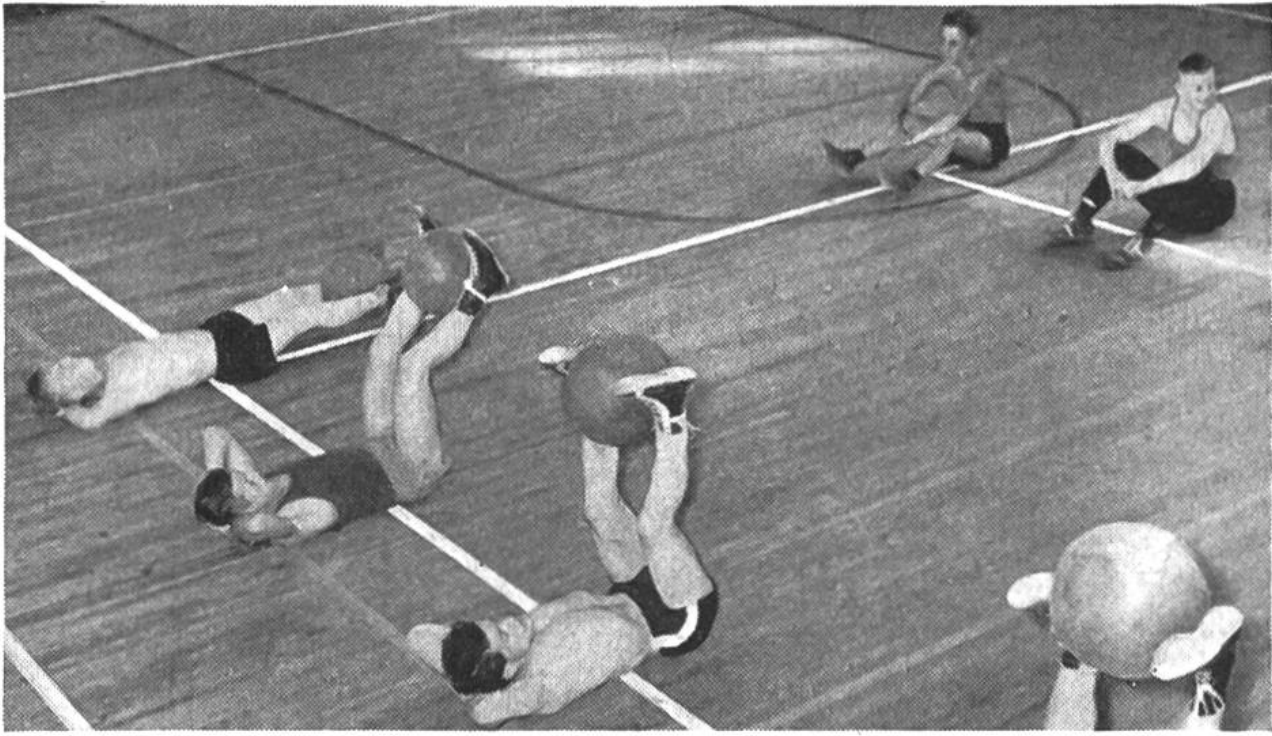
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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, andererseits 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 zugespült. Eine nützliche Übung für die Bauchmuskulatur.

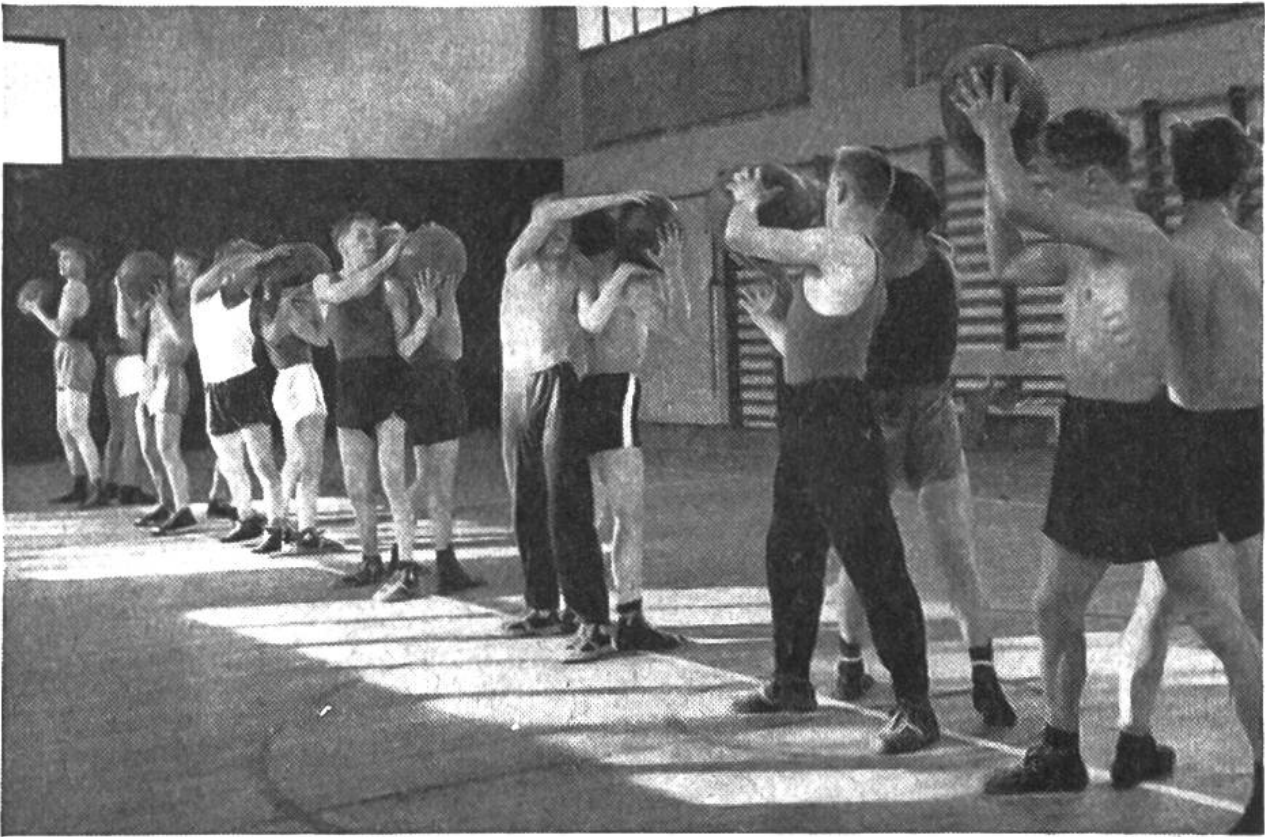
von euch Buben möchte nicht stark und kräftig werden? Im wesentlichen können wir folgende Übungen unterscheiden:

1. Vorwärtswurf: 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. Rückwärtswurf: Abstand der Partner je nach Können. Aus der Rumpfbeuge vorwärts wird der Ball mit fast gestreckten Armen dem Kameraden über den Kopf rückwärts zugespült.

3. Rückwärtswurf 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.

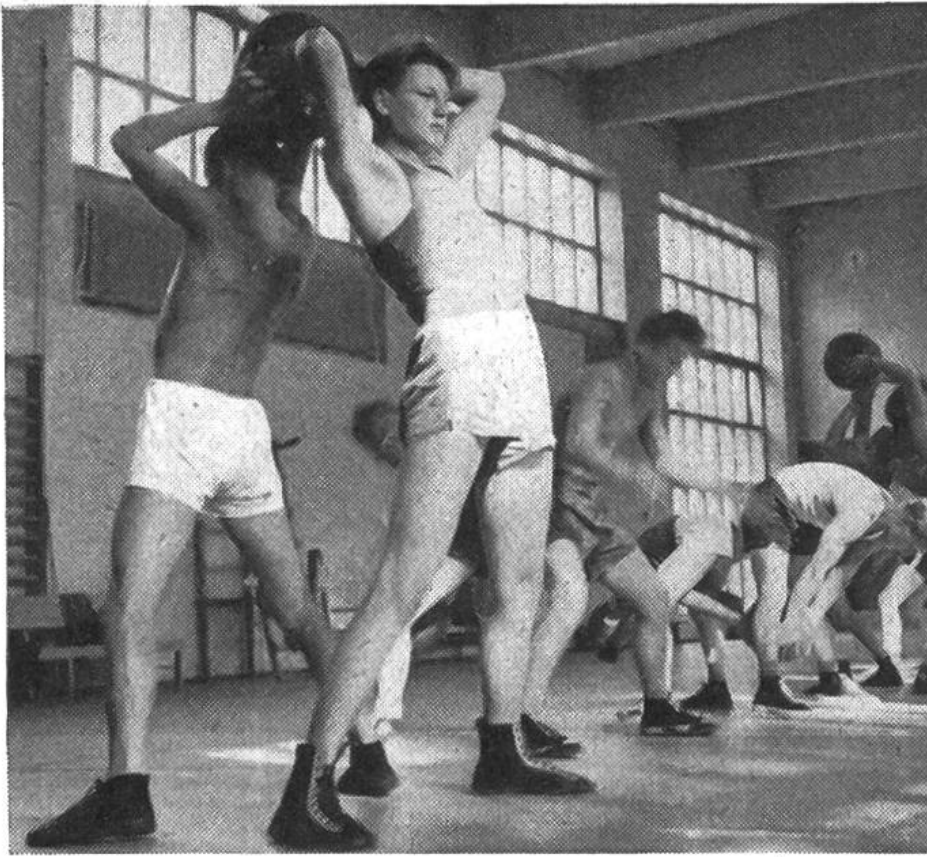
4. Zustossen des Balles: Die Übung geschieht aus der Stoßstellung (vgl. Kugelstossen) links und rechts. Mit der Zeit kann der Abstand verringert und das Tempo erhöht werden. Die Übung eignet sich als Wettkampfform.



Als Wettkampf: Der Ball muss rasch weitergegeben werden.

5. Die meisten Übungen können auch als **Bodenübungen** durchgeführt werden. Gut für die Bauchmuskulatur ist das Zuspield mit den Füßen (Bild 2), wobei im Liegen ausgeholt und dann der Ball abgespielt wird.

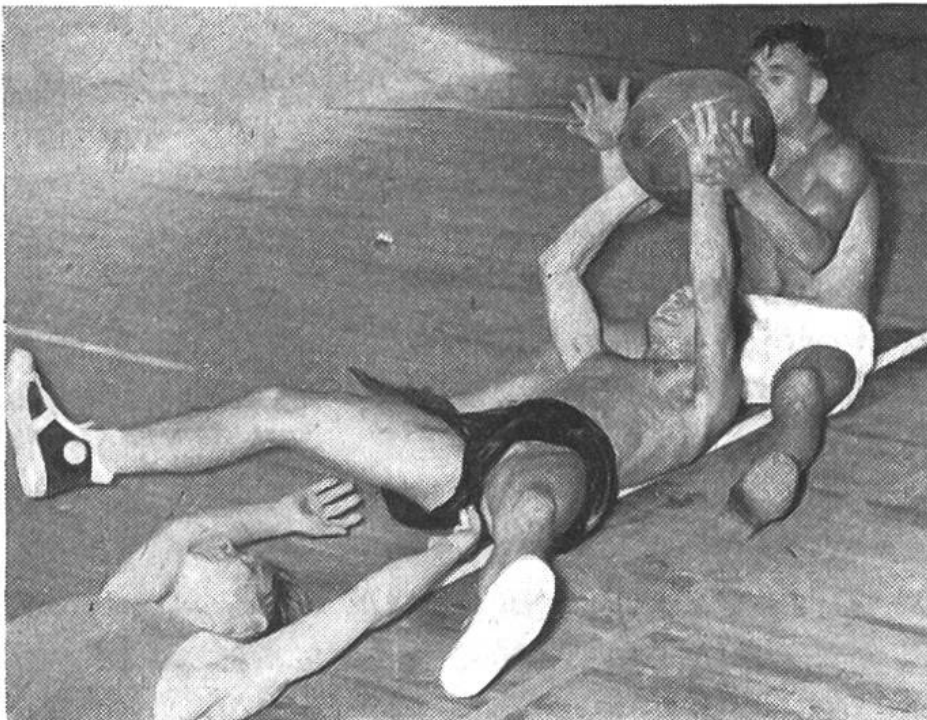
6. Stafetten und Spiele: Anregend und belebend sind die verschiedenen Wettkampfformen, die zugleich Freude und Anstrengung bedeuten. Die Rücken an Rücken stehenden Partner bieten sich zum Beispiel bei feststehenden Füßen in Kopfhöhe den Ball rasch zu (Bild 3), oder sie reichen sich den Ball über den 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 zugespült 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.