

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

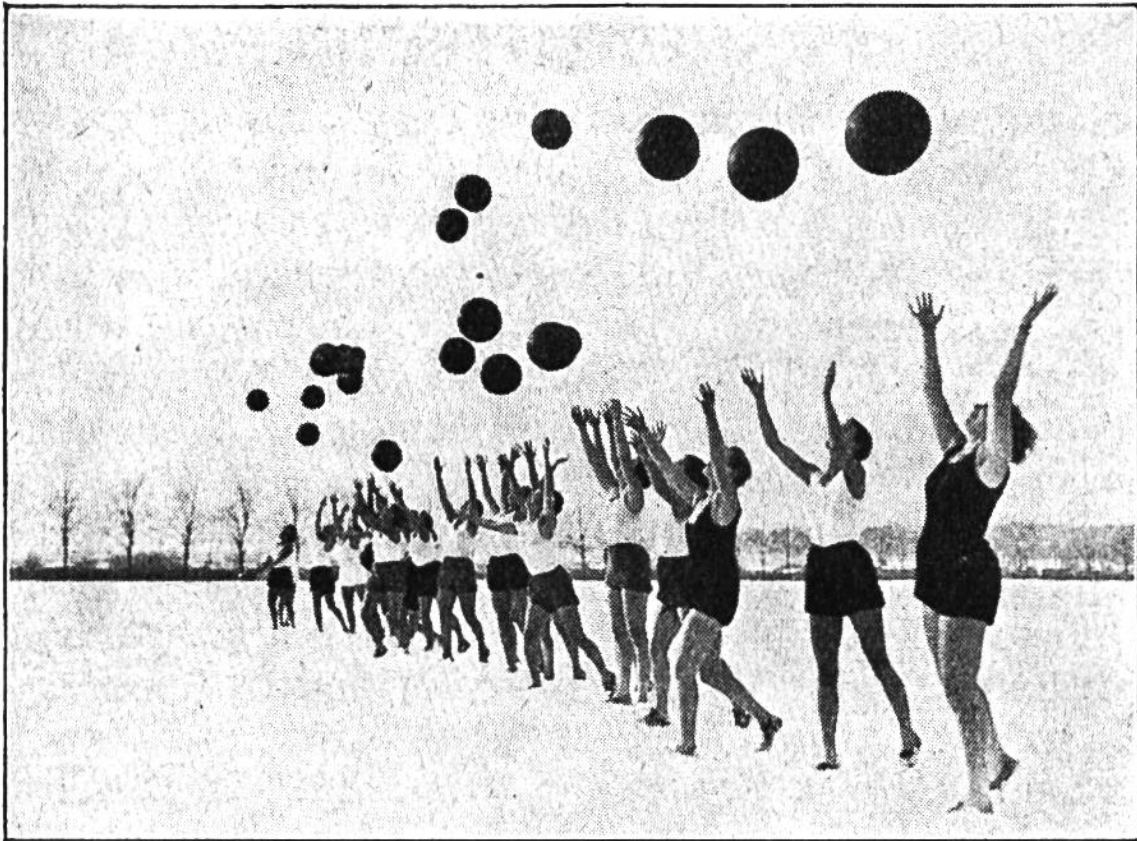
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.01.2025

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.