

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [2]

Rubrik: Medizinball-Übungen

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: 15.03.2025

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

Medizinball-Übungen

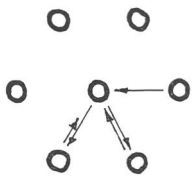
A. Scheurer, Magglingen
 Zeichnungen: W. Weiss, Magglingen

- C. Werfen und Stossen in Gruppen
- D. Stafetten
- E. Spiele

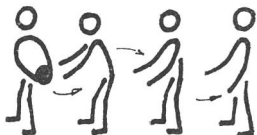
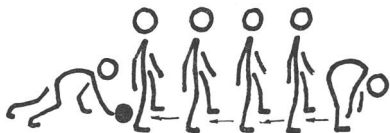
C. Wurf- und Stossübungen in Gruppen

Die Wurf- und Stossübungen mit dem Medizinball haben, einzeln oder als Partnerübungen ausgeübt, viel bessere und vor allem intensivere Wirkung auf den Körper, da wir in der gleichen Zeit 4 oder sogar 10mal mehr zum Einsatz kommen als in der Gruppe. Aber, wie schon erwähnt, stehen vielleicht einer VU-Riege nur 2, höchstens 3 Medizinbälle zur Verfügung. Es liegt uns deshalb sehr viel daran, einige Wurf- und Stossübungen in verschiedenen, möglichst günstigen Formationen zur Ausführung in Gruppen zu zeigen.

		<p>1. Aufstellung: offene Stirnlinie (gestaffelt): Stossen beidarmig aus dem Vorschrift I. oder r. (auch aus dem Kniestand und Sitz)</p>	
		<p>2. Wie 1., aber einarmiger Stoss; (auch aus dem Kniestand und Sitz)</p>	
		<p>3. Aufstellung: Kolonnen gegenüber: Stossen einarmig a) aus dem Marschieren b) Anhupf wie Kugelstoss und Platzwechsel hinter die gegenüberstehende Kolonne.</p>	
		<p>4. Aufstellung: wie 3.: Stossen beidarmig aus der Kauerstellung, totale Streckung des Körpers. Mit Platzwechsel hinter die gegenüberstehende Kolonne. Auch mit 3maligem Froschhüpfen, (Hupf-Hupf-Hupf-Stoss).</p>	
		<p>5. Aufstellung: wie 3.: Stossen beidarmig rw. über den Kopf, mit Platzwechsel hinter die eigene Kolonne.</p>	
		<p>6. Aufstellung: offener Stirnkreis: Werfen beidarmig über den Kopf a) aus der Grundstellung b) aus der Vorschriftstellung I. oder r.</p>	
		<p>7. Aufstellung: doppelter Stirnkreis: Werfen beidarmig aus dem Sitz, mit Ausholen Rolle rw.</p>	



D. Stafetten



8.
Aufstellung: offener Stirnkreis; ein Schüler in der Mitte:
Werfen aus dem Gehen, eins-zwei-Wurf. Nach jeder Runde wird der Schüler in der Mitte ausgetauscht.

9.
Aufstellung: Kolonne gegenüber:
Werfen rw. über den Kopf und Platzwechsel hinter die eigene Kolonne.

10.
Aufstellung: wie 9.:
Werfen rw., unter den gegrätschten Beinen durch, mit Platzwechsel hinter die eigene Kolonne.

11.
Aufstellung: wie 9.:
Werfen sw. (Schwungwurf, Diskus) und Platzwechsel hinter die gegenüberstehende Kolonne
a) aus dem Stand
b) aus dem Gehen.

12.
Aufstellung: wie 9.:
Werfen mit einem Arm, Kernwurf
a) aus dem Stand
b) aus dem Marschieren
c) aus dem Laufen (Abwurfrythmus Speer).



Einerkolonne, 1 m Tiefenabstand. Der erste wirft den Medizinball rw. zwischen den gegrätschten Beinen durch, der letzte übernimmt den Ball, startet damit nach vorn und wirft ihn wieder zwischen den Beinen durch, usw. bis jeder wieder an seinem Platz ist.

Wie 1. Stafette. Der Medizinball wird aber jetzt im Slalom sw., rw. gereicht. Der letzte startet mit dem Ball direkt oder im Slalom um seine Kameraden nach vorn.

Einerkolonne im Sitz, Tiefenabstand 1 m vom Rücken zu den Füßen des Partners. Ball nur mit den Füßen und 1/2 Drehung (Richtungswechsel) dem Nächsten weiter geben usw. | zurück, r. nach vorn. Welche Kolonne hat zuerst 5 Runden?



Einerkolonne in der Rückenlage, Arme in Hochhalte; der Medizinball wird nur mit den Füßen rw. über den Kopf gehoben

- der letzte übernimmt den Ball und startet nach vorne, bis jeder wieder an seinem Platz ist
- alle $1/2$ Drehung auf dem Boden (Richtungsänderung) und der Ball geht wieder auf dem gleichen Weg zurück. Welche Kolonne hat in einer Minute den grösseren Weg zurückgelegt? Oder wer hat zuerst 5 Runden?



Eine Linie in Rückenlage, Abstand von Mann zu Mann 1 m. Auf «Los!» Schulterbrücke und den Ball unter dem Rücken dem nächsten Partner zuschieben. Der letzte übernimmt den Ball und läuft über alle hinweg an die Spitze, bis alle einmal gelaufen sind.



Eine Linie in der Bauchlage. Auf «Los!» Liegestütz (Katzenbuckel). Der erste kriecht mit dem Medizinball unter seinen Kameraden durch und wirft den Ball dem zweiten zurück, bis alle ein- oder auch mehrmals gekrochen sind.



Einerkolonne, Tiefenabstand 1 m. Der Medizinball wird rw. über den Kopf gereicht, der nächste übergibt ihn zwischen den gegrätschten Beinen (Schlange). Der letzte startet mit dem Ball nach vorn, bis alle einmal gelaufen sind.



Pendelstafette: Froschhüpfen, der Ball muss bei jedem Hupf kurz den Boden berühren.



Pendelstafette: Laufen auf allen Vieren im Liegestütz rl., Medizinball in der Bauchhöhle, das Gesäss darf den Boden nicht berühren.



Pendelstafette: Der Medizinball wird mit dem Kopf, im Vierfüßlergang vw. geschoben.



Rücklaufstafette: Mit dem Medizinball zwischen den Füßen 2—3 Rollen vw. und Start mit dem Ball in der Hand, um das Mal und zurück. (Kann auch mit Rolle rw. ausgeführt werden.)



Rücklaufstafette: Zwei Medizinbälle müssen zu je einem markierten Platz ausgelegt werden, um das Mal laufen und mit Handschlag den Partner ablösen, der die Bälle wieder einholt. Die Bälle müssen zuletzt wieder am Start sein.

E. Spiele

Treibball: (in verschiedenen Formen)

- aus dem Stand mit Werfen und Stossen in verschiedenen Variationen
- auf kleinem Raum, im Kniestand oder Sitz
- mit grossen Klassen sogar mit zwei Bällen (grössere Leistung).

Fangball oder Passpiel: Welche Mannschaft macht mehr gültige Pässe, auf Zeit und nach Punkten? Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 2 Schritte gemacht werden. Der Pass vom Boden auf gilt nicht.

Handball: Eine Matte wird als Tor an die Wand gestellt, ohne Schusskreis, sonst wie Handballregeln. Bei grossen Klassen in jeder Hallenecke eine Matte, mehr Möglichkeiten.

Balljagd im Kreis: Die Klasse steht in offenem Stirnkreis, nummeriert zu zweien. Zwei Spieler von jeder Mannschaft, die sich gegenüberstehen, erhalten einen Ball. Auf «Los!» wird der Ball von den Spielern der gleichen Nummer im Kreis herum weiter gegeben. Welche Mannschaft kann den andern Ball einholen?

Kampf um den Ball im Kreis: Die Klasse steht im offenen Stirnkreis. Im Kreis befinden sich, je nach der Anzahl der Mitspielenden, 2—4 Spieler. Der Ball wird im Kreis kreuz und quer hin und her gespielt. Die im Kreis sich befindenden Spieler versuchen das Zuspield zu verhindern. Kann ein Innenspieler den Ball abfangen, so wird er von dem Spieler, der den Pass gab, erlöst und nimmt dessen Posten im Kreis ein. Auch mit 2 Bällen.

Sitzfussball: Der Medizinball darf nur mit den Füssen gespielt werden. Der Spieler darf sich nur im Liegestütz rl. bewegen. Das Tor, ganze Hallenbreite, oder ganze Spielfeldbreite im Freien. Bei grossem Feld und grossen Klassen 2—3 Bälle.

Ball über die Schnur: Eine Schnur oder Netz (Volleyball) wird auf einer Höhe von 2—2,20 m gespannt, Höhe je nach Alter. Die Grösse des Feldes richtet sich nach der Grösse der Klasse.

Nun versuchen sich die Klassen den Ball über die Schnur ins gegnerische Feld auf den Boden zu spielen. Für jeden guten Wurf auf den Boden = einen Punkt. Laufen mit dem Ball nur mit 2 Schritten gestattet. Die Schnur darf weder vom Ball noch vom Spieler berührt werden. Wer ist zuerst auf 20 Punkten? Wer macht in 10 Minuten mehr Punkte? Kann auch im Sitz auf kleinem Raum und mit niedrigem Seil gespielt werden (Invalide).

Jägerball: Spielfeld ganze Halle bei grossen Klassen, halbe Halle bei kleinen Klassen und kleinen Schülern. Weiss sind die Jäger, Rot die Hasen. Weiss versucht in möglichst kurzer Zeit mit Werfen und Stossen des Medizinballes die Hasen (rot) «abzuschliessen». Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wird der Ball vom Boden aufgenommen, darf nicht auf einen Hasen geschossen werden.

- auf Zeit, wer getroffen wird geht an die Wand
- nach Treffer und Zeit, wer macht in 5 Minuten mehr Treffer, die Hasen bleiben immer im Feld.

Rugby: Der Medizinball muss hinter die Querlinie des Spielfeldes getragen werden. Werfen und Stossen des Balles sind nur als Zuspield im Feld gestattet. Schlagen, Beissen, Kratzen

sind nicht gestattet. Uhren, Ringe, Brillen, Halsketten sind wegen Unfällen und Schäden zu entfernen.

Kampf um die Burg: Die Klasse im Stirnkreis, in der Mitte des Kreises befindet sich die Burg, 3—4 Medizinbälle aufeinander. Ein oder zwei Schüler sind die Burgherren und müssen die Burg mit Händen und Füssen verteidigen. Die Schüler im Kreis sind die Angreifer und versuchen mit Werfen eines Medizinballes (auch Hohlball) die Burg zu zerstören. Wer einen guten Schuss anbringen kann, so dass die Burg zusammenfällt, der darf als Burgherr in den Kreis.

Methodisches

Übungswahl (Raum, Formation)

Nachdem wir Euch einen kleinen Ausschnitt von Uebungen mit dem Medizinball aufgezeichnet haben, liegt es nun an jedem Uebungsleiter, selber die richtige Wahl der Uebungen zu treffen. Dabei muss auf folgende Grundsätze geachtet werden, um eine gute Gestaltung des Unterrichtes zu gewährleisten.

1. Wieviele Schüler sind zu beschäftigen?
2. Wieviele Bälle stehen zur Verfügung?
3. In was für Räumlichkeiten kann die Uebung abgehalten werden?
4. Was für Uebungen können in diesem Raum ausgeführt werden?
5. Was für Aufstellungen (Formationen) garantieren uns eine gute Lektion?
6. Die Wahl der Uebungen, immer nach den uns bekannten 6 Gruppen ausgerichtet, gemischt mit den verschiedenen Formen, Einzel-, Geschicklichkeits- und Partnerübungen, sowie Stafetten und Spiele.

Vorfragen

Das Ueben mit dem Medizinball muss beschwingt; lustbetont und doch streng geführt werden, deshalb:

1. Gute und sichere Organisation.
2. Gutes Vorzeigen und Demonstrieren, bedingt —:
3. Dass der Leiter die Uebungen genau kennt und selber schon am eigenen Leibe erfahren hat, was bestimmt —:
4. Die richtige Übungswahl, sowie die richtige Leistungsfor-derung, wie den Rhythmus in der Ausführung der grund-verschiedenen Uebungen.
5. Korrekturen und Demonstrationen füllen die Erholungspausen, in denen wir immer wieder auf eine gute Atmung hinweisen. Das kräftige Ausatmen soll speziell betont werden.

Übung oder Trainingsintensität

1. Wir üben nach dem Grundsatz (Willi Dürr) einmal ist nie, zweimal nicht viel, erst beim dritten Mal kommt das Gefühl, $\times 10 = 30!!$
2. Wir trainieren nach 1., aber $\times 100 = 300!!$
Wir gehen beim Schüler nach dem ersten Grundsatz:
 $3 \times 10 = 30$.
Wir haben eine Auswahl von 6 Uebungen, jeder macht jede Uebung 10mal = 60mal und wiederholen wir jede Uebung einmal, so ergibt das eine stattliche Zahl von 120mal, also 120 Einsätze des Körpers. Wiederholen wir 2mal = 180mal für 6 Uebungen.

Die gesündeste Flüssigkeit ist der Schweiß. Er erspart viel Geld, wenn er so richtig aus den Poren des eigenen Körpers quillt.

Die Uebungen, die wir da beschrieben haben, sind sehr all-gemein. Der Medizinball, mit und an Geräten verbunden, kann uns eine weitere sehr schöne Uebungssammlung geben, vor allem für die spezielle körperliche Ausbildung in Hinsicht auf besondere Disziplinen.