

Klaus Oltmanns

Einer für alles:

Der Medizinball

Fitness für den ganzen Körper

D D D INHALTSVERZEICHNIS

Einführung

1.1	Einleitung	4
1.2	Der Medizinball - ein Alleskönner!	5
1.3	Das Medizinball-Training organisieren	5
1.4	Zum Umgang mit der Praxissammlung	9

2 Einzelübungen 10

2.1	Werfen	10
2.2	Werfen und Kunststücke	16
2.3	Balancierenjonglieren, Halten	18
2.4	Schwingen und Schleudern	22
2.5	Springen und Hüpfen mit dem Ball	26
2.6	Stabis auf dem Ball	28
2.7	Kontrollieren und Belasten	32

Partnerübungen 38

3.1	Sensomotorische Übungen	38
3.2	Werfen mit Partner	40
3.3	Rumpfrotation	52
3.4	Kampf um den Ball	56

Gruppenübungen 58

4.1	Einleitung	58
4.2	Staffeln	59
4.3	Kämpfen um den Ball	60
4.4	Spiele mit Medizinbällen für alle	62

Bisher sind in der Reihe *philippka training* folgende Bände erschienen

Band 14: Fit werden im Sand • **Band 13:** Laufen - Springen - Werfen • **Band 12:** Gymnastik für das Aufwärmen • **Band 11:** Athletiktraining mit Zweikämpfen • **Band 10:** Praxiswissen Sportmedizin • **Band 9:** Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 2 • **Band 8:** Alle Kräfte ins Gleichgewicht! • **Band 7:** Spielen mit dem Gleich-

gewicht, Teil 1 • **Band 6:** Sportpraxis organisieren und leiten • **Band 5:** Einfach zu schnellen Beinen • **Band 4:** Mit Spiel zum Ziel, Teil 2 • **Band 3:** Mit Spiel zum Ziel, Teil 1 • **Band 2:** Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln • **Band 1:** Kleine Warm-up-Fibel

www.philippka.de