



Medizinball-Zirkel



- Der Zirkel besteht aus 12 Stationen.
- Die Teilnehmer/innen bilden Paare.
- An jeder Station beginnt der 1. Partner mit der geforderten Übung und führt diese 45 Sekunden durch. Während dessen walkt der 2. Partner am Platz. Alternative: 2 große Hallenrunden.

Den



mit der

linken

Hand

hochstoßen

und

beidhändig

fangen

Den



mit der

rechten

Hand

hochstoßen

und

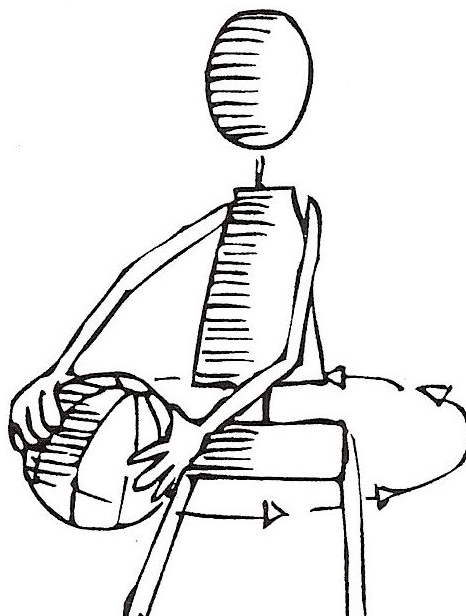
beidhändig

fangen

Auf der Stelle
gehen und dabei
den



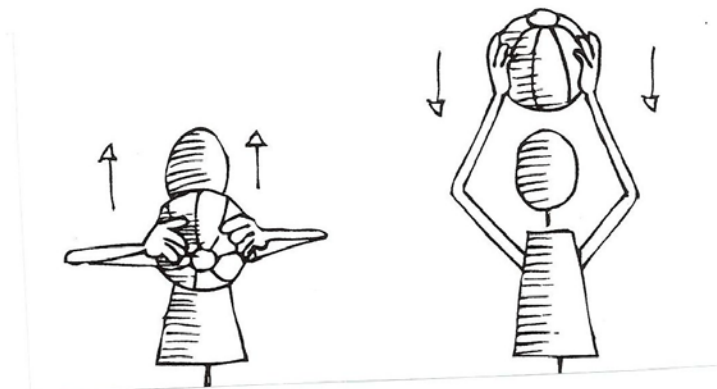
um die Hüfte
kreisen lassen



Auf der Stelle
gehen und dabei
den



mit beiden Armen
überkopf
hochstemmen und
absenken



Auf der Stelle gehen
und dabei den

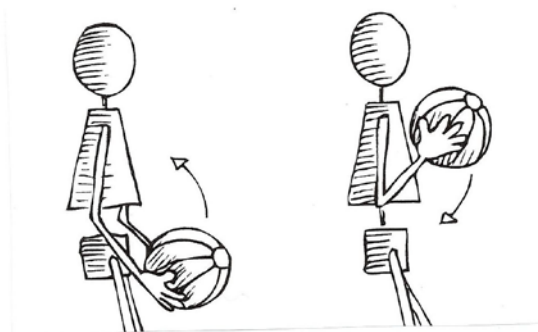


hinter dem Kopf
absenken und über
Kopf hochstemmen
(Trizepscurl)

Auf der Stelle gehen
und dabei den



in Vorhalte
absenken und
hochbeugen
(Bizepscurl)



Den



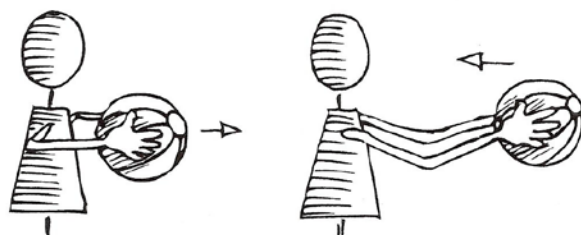
kräftig
gegen die
Wand rollen

Auf der Stelle gehen
und dabei den



in Vorhalte laufend
nach vorn und
zurück zur Brust
bewegen

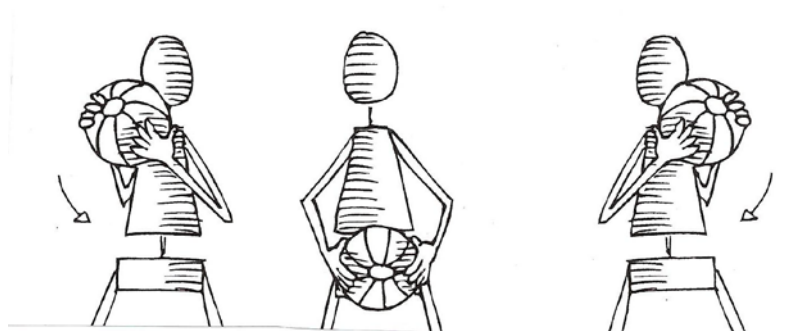
(Brustpresse)



Auf der Stelle gehen
und dabei den



in Vorhalte
abwechselnd zur linken
Schulter, nach unten,
zur rechten Schulter
bewegen



Den



mit

beiden

Händen

über Kopf

gegen die Wand

stoßen und

fangen

Den



im Sitzen mit

beiden

Händen

hinter dem

Rücken

heben und

senken

Den



in Rückenlage
mit aufgestellten
Füßen mit
beiden
Händen dem
Partner
übergeben