



## Medizinball für Schnellkraft und Schlagkraft

Mit dem Medizinball kann man sehr viele verschiedene Trainingsprogramme durchführen. Für Kondition und Ausdauer, für Schnell- und Schlagkraft und auch Kraftübungen, wie z.B. Bauchmuskeln und auch zum Abhärten der Bauchmuskulatur.

Hier schreibe ich über ein Programm, das die Schlagkraft und Explosivität steigert.

Wichtig: Bevor man mit diesem Programm beginnt, muss man super gut aufgewärmt und Ausgedehnt sein. Man muss sich auch bewusst sein, dass es sich hierbei nicht um irgendeine Übung handelt, die man einfach mal so am Ende eines Trainings einbaut. Wenn dieses Programm etwas bringen soll, muss sich bewusst sein, dass es sich um eine volle und vollwertige Trainingseinheit handelt.

Zu Beginn macht man ein paar Übungswürfe links Gerade, rechts Gerade, links Seithaken, rechts Seithaken, links Aufwärtshaken, rechts Aufwärtshaken.

Grundsätzliches: Je nach Schlagkraft und Eigenschaften des Balles steht man 1,5 – 2,5 m entfernt von der Wand. Ich verwende gerne einen 3kg Kunststoffball.

Die Übung wird immer aus der Boxerstellung ausgeführt.

Mein Trainer sagt immer: Endstellung ist Anfangsstellung, Beispiel: Bei einer rechten Geraden. Habe die rechte Hand hinter dem Ball, die linke Hand stabilisiert. Der rechte Arm ist ausgestreckt, so als wäre die rechte Gerade schon ausgeführt. Dann ziehe ich die rechte Hand zurück bis ans Kinn und atme dabei sehr tief ein, warte eine Sekunde und schlage (werfe) dann den Ball mit aller Kraft und bei voller Ausatmung nach vorne auf die Wand. Wichtig dabei ist, die Sekunde zu warten um sich voll auf die Anfangsgeschwindigkeit zu konzentrieren. Nur wenn ich mich voll auf die Atmung und das Anfangstempo konzentriere, steigert diese Übung auch die Schlagkraft. Und immer schön Zeit lassen, dies ist keine Konditionsübung, sondern eine Kraft- und Konzentrationsübung.

Zur Übung selbst:

1. Gerade : 5 x links dann 5 x rechts (ohne Pause zw. links und rechts)  
ca. 20 – 30 Sekunden Pause
2. Seithaken : 5 x links dann 5 x rechts  
ca. 20 – 30 Sekunden Pause
3. Aufwärtshaken : 5 x links dann 5 x rechts  
  
ca. 1 Minute Pause

Das Ganze 3 Mal. Nach dem WM-Kampf werde ich ein paar Bilder von dieser Übung einstellen.