

Inhalt

Vorwort.....	9
Funktionelles Krafttraining.....	13
Der Medizinball als Übungsgerät.....	25
Übungsdurchführung.....	29
Übungskatalog.....	35
Beidarmige Stöße.....	37
Überkopfwürfe beidarmig.....	49
Schockwürfe.....	65
Einarmige Stöße & Würfe.....	81
Beinkicks.....	91
Schwünge.....	99
ohne Abwurf.....	109
Sensomotorik.....	123
Anhang	
Muskelübersicht	139
Literatur & Internet.....	143