



WAS WÄRE DIE WELT OHNE ...

Medizinball



Dickes Ding: Der klassische Medizinball im achteiligen Zitronenschnitt ist heute ein nostalgisches Objekt der Begierde.

WENN MAN vom Medizinball spricht, kann man von Felix Magath nicht schweigen. Er ist ein sehr bedeutender Fußballtrainer und hat einen Ruf als „Quälix“, der seine Spieler scheucht bis zum Umfallen. Inbegriff der Methode Magath ist der Medizinball. Der sei „ein gutes Hilfsmittel“, sagt er, mit dem man „den Körper stabilisieren oder beeinflussen kann“.

Mit seiner Vorliebe für die dicken, schweren Dinger stand Magath lange Zeit ziem-

lich allein da. Schon das bloße Wort Medizinball weckte un gute Erinnerungen an einen Sportunterricht, der noch „Leibesübungen“ hieß, an speckiges Leder und den kalten Schweißgeruch von Schulturnhallen. Aber weil das gute Alte gerade sehr in Mode ist, erlebt auch der Medizinball ein Comeback. In den Fitnessstudios sind im Zeichen der Retrowelle wieder kernige Übungen ohne komplizierte Geräte angesagt.

Anders als früher gibt es Medizinbälle heute in allen Farben und Größen. Viele sehen auf den ersten Blick aus wie Basketbälle, manche wiegen nur ein Kilogramm, andere zwölf. Sie sind in Weichschaum, mit Griff oder auch als „latexfreie Klang-Medizinbälle“ erhältlich, zu Preisen zwischen 20 und 80 Euro.

Der Fitnesstrend, der mit Methoden wie „Functional Training“ oder „Crossfit“ verbunden ist, kommt aus den USA. Schon der alte Medizinball war eine Erfolgsgeschichte aus Amerika.

Als Erfinder des Sportgeräts gilt William Muldoon (1852 bis 1933), ein eisenharter Boxer und Ringer. 1900 eröffnete er vor den Toren New Yorks ein Studio namens „The Olympia“, in dem sich viele Prominente der damaligen Zeit körperlich auf Vordermann bringen ließen. Populär wurden Muldoons Übungen mit seinem „medicine ball“, ursprünglich eine mit Sägemehl gefüllte Lederhülle: Er feuerte die Bälle seinen Klienten entgegen, um ihre Kraft, Aufmerksamkeit und Koordination zu steigern.

Nach dem Ersten Weltkrieg kam der Medizinball auch in Deutschland groß heraus. Besonders einflussreich war der Gymnastikfanatiker Hans Surén, der zeitweilig die Heersschule für Leibesübungen im brandenburgischen Wünsdorf leitete. 1925 erschien sein Buch „Surén-Gymnastik mit Medizinbällen“, das von Pathos triefte: „Medizinball-Gymnastik gießt, hämmert Kraft, Ausdauer, Stehvermögen in die Körper.“

In der Standardausführung für Männer wog der Ball drei Kilogramm, für Jugendliche und Frauen wurden Zwei-Kilo-Exemplare empfohlen. Als Füllmaterial eignete sich Rentierhaar am besten, Rehhaar galt als zweite Wahl. Ein Hersteller erläuterte 1930: „Zur Füllung werden Rentierhaare deshalb bevorzugt, weil diese spezifisch so leicht sind, dass es fast dreistündiger, angestrengtester Arbeit bedarf, den Ball so fest vollzustopfen, dass das übliche Gewicht von 3 kg erreicht wird. Derart prall gestopfte Bälle behalten die Form am besten.“ DIETMAR PIEPER