



Christoph Hesse

Lehrbeauftragter USI Graz für Geräteturnen/Volleyball/Ninjasport, Lehrwart Kanu



NINJA PARCOURS IM TURNSAAL

Im „Ninja Parcours“ werden verschiedene Hindernisse aus den Bereichen Balance, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Schwingen, Hängen, Klettersport und Kraft aneinandergereiht. Je nach Turnsaalausstattung und kleinen Hilfsmitteln (Eigenmaterial) lassen sich fordernde und abwechslungsreiche „Stages“ zusammenstellen. Wichtig ist es, bei jedem Hindernis den Start und das Ende genau festzulegen, also einen Punkt ab dem man nicht mehr den Boden berühren darf und wo man das Hindernis abschließt, bevor es zum nächsten weitergeht. Hierfür eignen sich am besten Gymnastikreifen oder kleine Matten/Teppichfliesen. Beim Parcoursbau von großem Nutzen sind auch handelsübliche Spanngurte, um die Geräte zu sichern (z. B.: Langbank auf Reckstange oder Barren).

HINDERNIS – FÜNFSPRUNG

Jeder Ninja-Parcours beginnt traditionsgemäß mit dem Fünfsprung. Hier, wie auch bei vielen anderen Hindernissen, kann man von einfach bis aufwändig beim „Nachbauen“ im Turnsaal sein.



©PULS 4/Mathias Kniepeiss

DER 5-SPRUNG

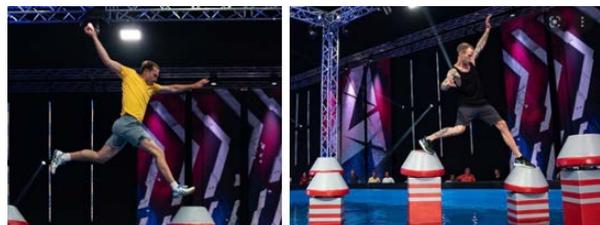
Die einfachste Variante ist es, Reifen oder Matten am Boden aufzulegen. Reutherbretter/Kastenoberteile oder Langbänke (z. B. zwischen Sprossenwand und Reck/Barren) eignen sich, um die Schrägen aus der Show nachzustellen.



Foto: Michael Harding, Sportunion Ninja Skript 2020

HINDERNIS – WACKELPILZE

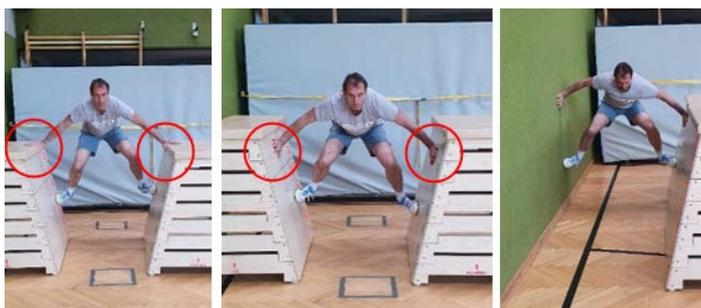
Ein Wackelpilz ist nicht schwer nachzubauen. Es ist ein typisches Hindernis, das entweder langsam oder mit Tempo absolviert werden kann. Für welche Variante sich die Ninjas entscheiden, bleibt jedem/jeder selbst überlassen. Meist ist der langsamere, kontrollierte Weg die bessere Wahl. Das Schwierigkeitslevel lässt sich durch einfaches Umdrehen der Halbkugeln steigern. Alles Wackelige zum Balancieren eignet sich: Togu Ballkissen, MFT Disc, ...



A16 B36

HINDERNIS – SPIDERMAN JUMP/TUNNELSPRUNG

Den Spiderman Jump oder Tunnel sprung baut man am besten mit 2 oder mehr Trapezkästen nach. Dabei empfiehlt es sich, die Kästen gegen seitliches Verrutschen abzusichern (bei Kindern oft nicht nötig). Jedes Hindernis kann durch kleine Verschärfungen auch anspruchsvoller gemacht werden. Z. B. erlaubt man die Hände am Kastenoberteil oder nur an der schrägen Seite oder sogar nur „ohne Hände“.



Hat man nicht viele Kästen zur Verfügung, kann man auch Wand und Kasten verwenden – was durch die senkrechte Seite aber auch etwas anspruchsvoller ist. Eine weitere Variante wäre mit zwei senkrechten Weichbodenmatten.

HINDERNIS – CHAOSBÄLLE

Ein leicht wiederzuerkennendes Hindernis sind die Chaosbälle. 4–5 Pezzibälle, ruhig auch in verschiedenen Größen, werden gut eingeklemmt in einer Reihe aufgereiht. Als Beginner:innen-Variante empfiehlt es sich, auf einer Seite die Hallenwand/Sprossenwand zu nehmen. So kann man sich (wenn erlaubt) mit einer Hand dort abstützen und alle können das Hindernis bezwingen.



HINDERNIS – HANGEL-MIKADO

Sofern im Turnsaal vorhanden, sollten auf jeden Fall die Kletterstangen als „Hangel-Mikado“ in den Ninja-Parcours eingebaut werden. Mit Hilfe von Sprungseilen oder Spanngurten lässt sich das Hindernis auch leichter gestalten. Level 2 ist dann ohne das Seil und bei Level 3 sind nur mehr die Hände erlaubt (schwer, aber machbar). Wichtig ist immer, den Schwierigkeitsgrad der Hindernisse dem Können der Ninjas anzupassen. Für den Schulunterricht empfiehlt es sich, 2–3 Varianten pro Hindernis zu haben, eventuell auch parallel, um ein Überholen im Kreisbetrieb zu ermöglichen und Staupunkten vorzubeugen.



SCHWUNGHINDERNIS – MONKEYLINE

Fast jede Turnhalle hat, wenn Ringe vorhanden sind, 2 Paare nebeneinander. Hier kann man gut von einer kleinen Erhöhung (Kasten/Bock) mit einem Ring losschwingen. Das Ziel ist es, zumindest einen Ring des zweiten Ringpaares zu erreichen. Ob man dann auch noch den zweiten erreichen muss (schon etwas anspruchsvoll) oder eine Landeplattform als Ziel hat, hängt vom Können der Teilnehmer:innen ab.



A16 B36

Aber auch wenn der Turnsaal keine Ringe hat, kann man mit „mobilen“ Ringen und Reck, Barren oder im optimalen Fall einer Hängelleiter eine Monkeyline bauen. Ringe sind sehr günstig, teilweise sogar gratis auf „Willhaben“ erhältlich. Mit kleinen Seilloops/Bandschlingen und Karabinern sind diese an jeder Querstange leicht zu befestigen.



Etwas anspruchsvoller wird die Monkeyline mit dem „Ninja Sport“-Zubehör von <https://www.x-climb.de/ninja-sport>. Bei Verwendung des Gutscheincodes „Ruckerhof“ bekommt man 10 % Preisnachlass: Unzählige Kombinationen Ringe/Bananen/Orangen/... sind möglich.

Für das Schwingen an der Monkeyline ist vor allem die richtige (kraftsparende) Technik wichtig. Gestreckte Arme!! Vorübungen sollten dahingehend unbedingt mit den Kindern/Jugendlichen gemacht werden (siehe nächste Seite).

TECHNIK: RICHTIGES SCHWINGEN

1. Zu Beginn versucht man, aus dem ruhigen Hang an zwei Ringen durch abwechselnde Gewichtsverlagerung (linker/rechter Arm) oder durch Schwungholen mit den Beinen in seitliches Schwingen zu gelangen.



1

2

3

4

A16 B36

2. Dann am Ende des Seitschwunges die äußere Hand loslassen, auf der inneren Hand einmal hin- und herschwingen (Bild 3) und mit der äußeren Hand wieder den Ring fassen. Arm bleibt gestreckt! Kraftsparender!

3./4. Den seitlichen Schwung beibehalten oder wieder neu aufbauen und das gleiche mit der anderen Hand.

Geht das Hängen und Schwingen an beiden Händen (einzeln), kann man sich an die erste Länge Monkeyline wagen. Nicht gleich entmutigen lassen, wenn das Hängen auf nur einer Hand zu Beginn (noch) nicht ohneweiters möglich ist. Halteübungen mit gebeugten Ellbogen oder eben auf einer Hand Hängen immer wieder im „normalen“ Turnunterricht als vorbereitende Übungen einbauen!

HINDERNIS – THE WALL

Das finale Hindernis ist „The Wall“! Am besten eignet sich hier eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte, die man leicht schräg an eine (Sprossen-)Wand lehnt. **Wichtig:** Matte vor dem Umfallen sichern! Je nach Können der Ninjas kann die Matte quer oder wie auf den Bildern im Hochformat aufgestellt werden. Hier empfiehlt es sich, hinter die Matte ein Reutherbrett oder einen Kastenoberteil als Versteifung hinzugeben (rote Markierung).



Ist die Wall geschafft, wäre ein „Buzzer“ natürlich das krönende Ende!
(Bezugsquellen siehe Materialliste!)

Als Variante kann auch ein ausgedientes Klettertau zum Erklimmen der Wall als zusätzliche Hilfe genommen werden, um so (fast) allen den Buzzer-Triumph zu ermöglichen.

MATERIALLISTE

Seile/Spanngurte/Bandschlingen/Karabiner/MFT-Bretter/Sitzkissen/alte Klettertaue/Strickleitern/PVC-Rohre/Slackline

Amazon-Einkaufsliste (wird laufend erweitert):

https://www.amazon.de/hz/wishlist/ls/V23ITOB84PY9?ref=wl_share

Links:

<https://www.ninjawarriorx.com/ninja-warrior-obstacles-guide/>

Erklärung verschiedener Hindernisse und mit welcher Technik diese zu überwinden sind (z. B.: Klettertau)

Ansonsten einfach auf YouTube „Ninja Warrior“ eingeben, sich ein Hindernis aussuchen und versuchen, es nachzubauen.

Shops/Ninja Sport:

- <https://www.x-climb.de/> (mit Rabattcode „Ruckerhof“ 10 % Ermäßigung auf Artikel aus „Ninja Sport“-Kategorie.)
- <https://www.ninlab.de/> (mit Rabattcode „Ruckerhof10“ 10 % Ermäßigung)
- Oder selbst kreativ werden



Foto: ©hollyfotoflash

Kontakt:

Christoph Hesse

christoph.hesse@gmx.at

+43 664 1243118

www.instagram.com/christoph.hesse/

www.facebook.com/christoph.hesse/



Quellen:

- Sportunion Österreich Ninja Skript 2020
- YouTube
- Vorlage Hindernisse/Showfotos (YouTube, RTL, PULS 4)

Ninja-Stages-Ideensammlung

Folgende Videos sind (teilweise) auf YouTube nicht gelistet (d. h. nur mittels folgendem Link oder QR-Code abrufbar und auf keine andere Art zu finden – Grund: Urheberrechtsverletzung wegen verwendeter Musik):

Stage 13.10.2022:

https://youtu.be/3DyN_KESr1Q

Stage 20.10.2022:

<https://youtu.be/k6JMrcVC5w>

Stage 27.10.2022:

<https://youtube.com/shorts/PwHWPaDGYEI>

Stage 03.11.2022:

<https://youtube.com/shorts/ocBlv8-pxJI>

Stage 10.11.2022:

<https://youtu.be/9NuRPJRwQ78>

Stage 17.11.2022:

<https://youtu.be/m5DndPk7fso>

Stage 24.11.2022:

<https://youtu.be/HxIcnL2g7Rc>

Stage 01.12.2022:

<https://youtu.be/KFzkm3-Gmgw>



Stage 15.12.2022:

https://youtu.be/Dsy_GY0liv4

Stage 12.01.2023:

<https://youtube.com/shorts/4RLKJjg1gA>

Stage 19.01.2023:

<https://youtu.be/e0mL7FkFmqI>