



NINJA-PARCOURS IM TURNSAAL

1. Einleitung

Der Ninja-Sport, bekannt aus dem TV-Format „Ninja Warrior Austria“ bzw. „Ninja Warrior Germany“, erfreut sich vor allem im Schulsport immer größerer Beliebtheit. Mittlerweile gibt es in Österreich immer mehr Trainingsstätten, meist in Boulderhallen integriert, aber auch reine Ninja-Hallen.

Im „Ninja-Parcours im Turnsaal“ 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.

Grundsätzliches

Jedes Hindernis sollte durch einen klar definierten Start- und Endpunkt gekennzeichnet sein, also einen Punkt, ab dem man nicht mehr den Boden berühren darf, sowie einen Punkt, wo man das Hindernis abschließt, bevor es zum nächsten weitergeht. Hierfür eignen sich am besten Gymnastikreifen oder kleine Matten/Teppichfleece. Je einfacher die Regeln zur Bewältigung eines Hindernisses sind (z. B. keine oder nur Arme erlaubt), desto weniger Streitigkeiten bzw. Diskussionen gibt es bei eventuellen Fehlern. Also am besten nur vom Start- zum Zielpunkt, ohne den Boden zu berühren – das lässt auch viel Freiheit für Lösungen eines Hindernisses. Die Zielplattform eines Hindernisses sollte auch nur mit einem Sprung/Schwung (Dismount) erreicht werden können und nicht z. B. durch ein Herunterfallen vom letzten Ring.

Material

In erster Linie wird das verwendet, was der jeweilige Turnsaal an Geräten und Ausstattung hergibt. Beim Parcoursbau von großem Nutzen sind auch handelsübliche Spanngurte, um die Geräte zu sichern (z. B. Langbank auf Reckstange oder Barren). Aber auch Zusatzmaterial wie Kanalrohre, Bandschlingen, Klettergriffe, Ringe, Autoreifen etc. kommen zum Einsatz.

2. Hindernisse

Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt, wenn es um den Hindernisbau geht. Nachbauten von Obstacles aus der Show garantieren einen eindeutigen Wiedererkennungswert und eine Abgrenzung zum normalen Geräteabfangen- oder Floor-Is-Lava-Parcours.

Grob unterscheidet man Balance-, Sprung- und Schwunghindernisse.

Hindernis – Fünfsprung

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



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 Schräge aus der Show nachzustellen.

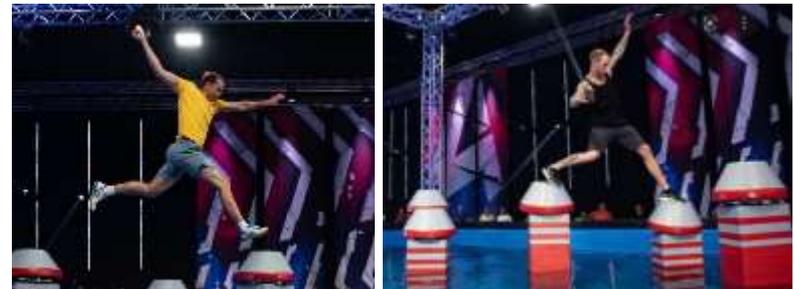


Foto: Michael Harding / SPORTUNION Ninja-Skript 2020

Hindernis – Wackelpilze

Ein typisches Balance-Hindernis, das entweder langsam oder mit Tempo absolviert werden kann, sind die sogenannten Wackelpilze. Für welche Variante sich die Ninjas entscheiden, bleibt jeder Person selbst überlassen.

Die Wackelpilze sind nicht schwer nachzubauen.



Solche Balancehindernisse eignen sich ideal zur Überbrückung von Strecken von den fix im Turnsaal vorgegebenen Hindernissen (Reck, Ringe, Kletterstangen).



Alles Wackelige zum Balancieren eignet sich: TOGU Ballkissen, MFT Disc, ...

Hindernis – Tunnelsprung

Den Spiderman Jump oder Tunnelsprung 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 die Überwindung „ohne Hände“. Die Einteilung eines Hindernisses in verschiedene Level eignet sich vor allem bei unterschiedlichen Leistungsniveaus der Schüler:innen – so hat jede:r eine Herausforderung.



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 zwischen 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 zu nehmen, so kann man sich (wenn erlaubt) mit einer Hand dort abstützen und jede:r kann das Hindernis bezwingen.



Hindernis – Hangelmikado

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 (schwierig, aber machbar).



Schwunghindernis – Monkey Line

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 und 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, muss an das Können der Teilnehmer:innen angepasst werden.

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



Etwas anspruchsvoller wird die Monkey Line mit dem „Ninja Sport“-Zubehör von <https://www.x-climb.de/ninja-sport>

Bei Verwendung des Gutscheincodes „Ruckerhof“ bekommt man 10 % Preisnachlass 😊👍

Für das Schwingen an der Monkey Line 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



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). Dann am Ende des Seitenschwunges die äußere Hand loslassen, auf der inneren Hand einmal hin- und herschwingen (2) und mit der äußeren Hand wieder den Ring fassen. Arm bleibt gestreckt! Kraftsparender (3)! Den seitlichen Schwung beibehalten oder wieder neu aufbauen und das Gleiche mit der anderen Hand (4).

Geht das Hängen und Schwingen an beiden Händen (einzeln), kann man sich an die erste Länge Monkey Line 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 das Hängen auf einer Hand immer wieder in den „normalen“ Turnunterricht als Training einbauen!

Hindernis – The Wall

Das finale Hindernis eines Parcours 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). Als Aufstiegshilfe kann auch ein Klettertau angeboten werden. Somit sind wieder verschiedene Level möglich. Level 1 mit Seil, Level 2 ohne Seil, Level 3 ohne Hände abstützen.

Oben an der Wall angekommen, wäre ein Buzzer natürlich das krönende Ende! (Bezugsquellen siehe Materialliste!)



Wettkampfformen

(Quelle: <https://worldninjaleague.org/>)

Im Ninja-Sport haben sich neben den TV-Shows auch verschiedenen Wettkampfformate und Ninja-Ligen bis hin zu Weltmeisterschaften gebildet. Im Prinzip wird hier zwischen vier Formaten unterschieden.



Flow Course

Dies ist das Format, welches aus der Show bekannt ist. Die Hindernisse werden nach der Reihe möglichst effizient und schnell überwunden. Passiert ein Fehler, ist man draußen. Für jedes geschaffte Hindernis gibt es einen Punkt, bei Gleichstand entscheidet die bessere Zeit über die Platzierung. Je nach Anzahl der Teilnehmer:innen kommen die besten x Ninjas weiter in Stage 2 und dann weiter in die Finalstage. Das Ende ist der berühmte Mount Midoriyama (im Turnsaal z. B. das Erklimmen des Klettertaus oder der Kletterstange). Bezwingen hier auch mehrere den Mount, entscheidet wieder die Zeit über den Sieg! In den letzten Shows bestand der Mount aus einer Kombination aus Kamin, Himmelsleiter und Tau.



Bild: RTL / Markus Hertrich / Ninja Warrior Germany – Die stärkste Show Deutschlands: Das große Finale – Teil 2

Full Course

Bei diesem Format erhalten die Ninjas für jedes erfolgreich geschaffte Hindernis Schwierigkeitspunkte. Je schwerer ein Hindernis, desto mehr Punkte bekommt man dafür. Zusätzlich wird die Zeit pro Hindernis genommen.

Ninjas mit den meisten Schwierigkeitspunkten werden am höchsten eingestuft. Wenn mehrere die gleichen Schwierigkeitspunkte haben, wird die Person mit der besseren Gesamtzeit höher eingestuft.

Die Gesamtzeit ist ein Punktwert, der für jedes Hindernis vergeben wird, welches ein Ninja erfolgreich absolviert hat. Je schneller der Ninja ein bestimmtes Hindernis relativ zum Feld absolviert, desto mehr Zeitpunkte erhält er für dieses Hindernis. (Dieses Format wird durch die aufwändigere Umsetzung im Turnunterricht eher nicht so oft zur Anwendung kommen.)

Skill Competition

Die Ninja Skills Challenge ist ein neues Wettkampf-Format im Ninja-Sport. Anders als bei klassischen Ninja-Wettkämpfen mit Stages geht es in diesem Format darum, bei mehreren einzelnen Challenges möglichst viele Punkte zu sammeln.

Ninja vs. Ninja

Ninja vs. Ninja ist ein weiteres Wettkampfformat. In einem Parallelparkours (Duell Stage) treten immer jeweils zwei Athlet:innen gleichzeitig gegeneinander an – nur der/die schnellere gewinnt.

(<https://freegroundacademy.jimdofree.com/>)

Materialliste

Seile, Spanngurte, Bandschlingen, Karabiner, MFT-Bretter, Sitzkissen, alte Klettertaue, Strickleitern, Kanalrohre
Einkaufsliste (wird immer wieder erweitert):

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

Links

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

– verschiedene Hindernisse und mit welcher Technik diese zu überwinden sind (z. B. Tauklettern)

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



Shops

- <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



Quellen

- SPORTUNION Österreich Ninja-Skript 2020
- YouTube
- Vorlagen der Hindernisse/Showfotos (YouTube, RTL, PULS 4)

Dieses Skript dient als Ideenvorlage, Fotos sind teilweise urheberrechtlich geschützt bzw. aus diversen Websites kopiert – daher nur private Nutzung!

Kontakt

Christoph Hesse

christoph.hesse@gmx.at

+43 664 1243118



www.instagram.com/christoph.hesse/



www.facebook.com/christoph.hesse/

YouTube

Ninja Stages – Ideensammlung

Folgende Videos sind (teilweise) auf YouTube nicht gelistet (d. h. nur mittels folgender Links oder QR-Codes abrufbar und auf keine andere Art zu finden – Grund: Urheberrechtsverletzungen wegen verwendeter Musik).

Stage 13.10.2022:

https://youtu.be/3DyN_KESr1Q



Stage 20.10.2022:

<https://youtu.be/k6JMrzcVC5w>



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/4RLJkJg1gA>



Stage 19.01.2023:

<https://youtu.be/e0mL7FkFmqI>

