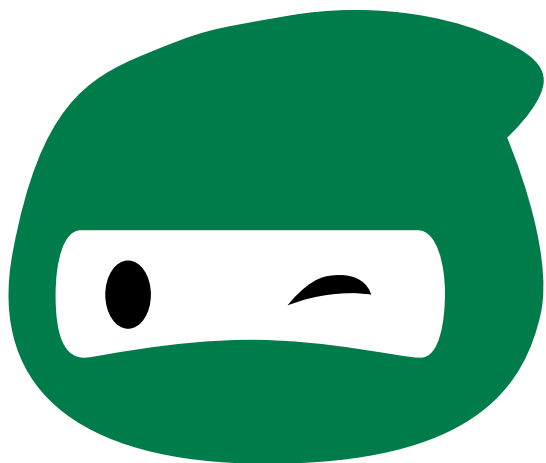




ninja@school

powered by Steiermärkische Sparkasse



Der Ninja-Guide

Mach den Turnsaal zum Parcours!

**BEWEGUNGSLAND
STEIERMARK**

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bewegungsland Steiermark gGmbH, Schmiedgasse 34, 8010 Graz, www.bewegungslandsteiermark.at
Tel.: +43 676 7113370, E-Mail: office@bewegungslandsteiermark.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Nadja Büchler, MBA, Geschäftsführerin Bewegungsland Steiermark gGmbH

Konzeption, Redaktion und Layout:

Nadja Büchler, MBA; Carina Goldberger, MSc; Katharina Rosa Lang, BA

Fachliche Begleitung:

Christoph Hesse

Illustrationen:

LOOK AT THIS, Heike Julia Prates, Waldertgasse 11i/3, 8020 Graz, www.look-at-this.at

Fotos:

Sämtliche Fotos sind © Arvideo, sofern nicht direkt beim jeweiligen Bild ein anderer Fotocredit angegeben ist.

Druck:

HTU GmbH, Printkultur - Campus Neue Technik, 8010 Graz, Stremayrgasse 16

Auflage:

150 Exemplare, Graz, September 2026

Haftung:

Dieses Skript wurde im Rahmen des Projekts „ninja@school powered by Steiermärkische Sparkasse“ erstellt. Die enthaltenen Übungen und Parcoursvorschläge sind an die räumlichen Gegebenheiten, die vorhandenen Geräte sowie an Alter und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Die fachgerechte Sicherung der Geräte und die Durchführung unter Aufsicht einer qualifizierten Lehr- oder Betreuungsperson sind jederzeit sicherzustellen.

Alle Inhalte wurden sorgfältig erstellt. Für Schäden, die durch eine unsachgemäße Durchführung oder einen fehlerhaften Aufbau entstehen, wird keine Haftung übernommen.

© 2026 Bewegungsland Steiermark gGmbH. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung oder Weitergabe (auch auszugsweise) ist nur mit vorheriger Zustimmung des Herausgebers gestattet.

Hinter jedem erfolgreichen Projekt stehen starke Partner.

Unser herzlicher Dank gilt allen Sponsoren, Partnern und Unterstützern. Durch ihren Beitrag werden Ideen zu Möglichkeiten, Möglichkeiten zu Projekten und Projekte zu nachhaltigen Erfolgen!

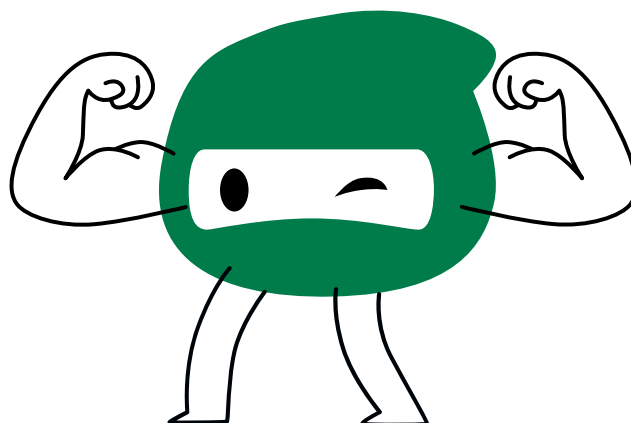
Danke für das Vertrauen und die wertvolle Zusammenarbeit.

Steiermärkische
SPARKASSE

 **MeinBezirk**

 **Bildungsdirektion**
Steiermark

 **Das Land**
Steiermark
→ Sport



Auf geht's!

BEWEGUNGSLAND
STEIERMARK

ASKÖ 

ASVO

SPORT
union 

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Ninja sein – wer findet das nicht cool? Hindernisse überwinden, Geschick beweisen, Neues ausprobieren und dabei jede Menge Spaß haben: Genau darum geht es bei **ninja@school**.

Der Ninja-Parcours bringt Action direkt in die Schule und macht Bewegung zu einem echten Erlebnis. Hier könnt ihr euch ausprobieren, eure Grenzen austesten und gemeinsam mit euren Freunden Herausforderungen meistern. Dabei geht es nicht darum, immer der Schnellste oder Beste zu sein. Viel wichtiger ist es, dranzubleiben, Neues zu wagen und am Ende stolz auf das zu sein, was man geschafft hat.

Als Landeshauptmann und Sportreferent freue ich mich, dass mit **ninja@school** ein so cooles Bewegungsangebot an die steirischen Schulen kommt. Denn Sport soll vor allem eines: Spaß machen und Lust auf mehr Bewegung wecken.

Ein großes Danke gilt allen, die dieses Projekt möglich machen – allen voran dem Bewegungsland Steiermark und seinen engagierten Partnern sowie allen Trainern und Sportwissenschaftlern. Gemeinsam sorgt ihr dafür, dass Bewegung und Sport dort ankommen, wo sie besonders wichtig sind: bei unseren Kindern und Jugendlichen.

Also: Schuhe an, Ärmel hoch und ab auf den Parcours!

Viel Spaß und viel Erfolg mit **ninja@school**!

**Herzlichst,
Euer Landeshauptmann
Mario Kunasek**



Mario Kunasek, © Andreas Hofer

Verantwortung. Von Anfang an.

Seit mehr als 200 Jahren ist das **Engagement für alle Menschen da zu sein** gelebte Praxis – heute und auch in Zukunft.



Bewegung als Grundlage für eine gesunde Zukunft

Kinder und Jugendliche für Bewegung zu begeistern, gehört zu den wichtigsten Investitionen in unsere Zukunft. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Selbstvertrauen, die soziale Kompetenz und die Freude am gemeinsamen Erleben. Gerade deshalb unterstützt die Steiermärkische Verwaltungssparkasse das innovative Bewegungsprojekt **ninja@school**. Das Projekt bringt abwechslungsreiche Ninja-Parcours direkt in die Turnsäle steirischer Schulen und ermöglicht Schülerinnen und Schülern spannende Bewegungserlebnisse in ihrem gewohnten Umfeld. Betreut von qualifizierten Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern und Trainerinnen und Trainern, erleben Kinder und Jugendliche einen sportlichen Projekttag, der Spaß, Herausforderung und Erfolgserlebnisse miteinander verbindet. Gleichzeitig setzt **ninja@school** auf Chancengleichheit und einen möglichst niederschweligen Zugang zu Bewegung für alle jungen Menschen.

Die Steiermärkische Verwaltungssparkasse unterstützt dieses Projekt sehr gerne, weil wir überzeugt sind, dass Bewegung und Sport für die Entwicklung von jungen Menschen wichtig sind. **Ninja@school** schafft genau diese Möglichkeiten. Es motiviert Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen, Grenzen auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln. Damit leistet das Projekt einen wertvollen Beitrag zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und sozialem Miteinander in der Steiermark. Wenn Bewegung, Motivation und gemeinsames Engagement zusammenkommen, entsteht ein nachhaltiger Mehrwert für junge Menschen. So schaffen wir gemeinsam die Voraussetzungen für eine gesunde, selbstbewusste und chancengerechte Generation von morgen.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Gerhard Fabisch

Vorstandsvorsitzender der
Steiermärkischen Verwaltungssparkasse



Dr. Gerhard Fabisch, © Werner Krug

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen, liebe Schülerinnen und Schüler!

Welches Kind bewegt sich nicht gerne? Jedes Kind will springen, klettern, balancieren, Neues ausprobieren und seine Grenzen entdecken. Genau diese Begeisterung greift **ninja@school** auf und verwandelt Schulen in einen Ort voller Bewegung, Spaß und Erfolgserlebnisse.

Mit diesem Projekt möchten wir Kinder ermutigen, neue Herausforderungen anzunehmen, an sich selbst zu wachsen und vor allem die Freude an Bewegung und Sport neu zu erleben. Denn Bewegung ist weit mehr als Sport! Sie stärkt die Gesundheit, fördert Konzentration und Lernfähigkeit, schafft Gemeinschaft und vermittelt Werte wie Ausdauer, Fairness und Selbstvertrauen.

Als gemeinsame Initiative von **ASKÖ**, **ASVÖ** und **SPORTUNION**, vereint unter dem Dach **Bewegungsland Steiermark**, verfolgen wir ein klares Ziel: Jedes Kind in der Steiermark soll die Chance erhalten, Bewegung und Sport als etwas Positives, Motivierendes und Begeisterndes zu erleben. Bei **ninja@school** geht es nicht darum, die oder der Beste zu sein, sondern sich etwas zuzutrauen und Neues auszuprobieren!

Hinter **ninja@school** stehen natürlich viele engagierte Menschen, die dieses gemeinsame Ziel verfolgen. Unser herzlicher Dank gilt allen Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeitern, Lehrkräften, Trainerinnen und Trainern sowie allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die dieses Projekt durch ihren Einsatz und ihre Begeisterung möglich machen. Sie schaffen Momente, die Kinder stärken, motivieren und nachhaltig prägen. Herzlichen Dank für den wertvollen Beitrag!

Mit sportlichen Grüßen,

Gerhard Widmann
Präsident
ASKÖ Steiermark



Christian Purrer
Präsident
ASVÖ Steiermark



Stefan Herker
Präsident
SPORTUNION Steiermark



Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Bewegung und Sport sind ein wichtiger Teil des Schulalltags. Gerade in einer Zeit, in der der Alltag vieler Schülerinnen und Schüler zunehmend von digitalen Medien, sitzenden Tätigkeiten und hoher geistiger Beanspruchung geprägt ist, gewinnt Bewegung eine neue, zentrale Bedeutung: Sie stärkt den Körper, entlastet den Kopf und gibt jungen Menschen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Genau hier setzt **ninja@school** an: die abwechslungsreichen Parcours bringen Bewegung direkt in die Schule und geben den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und dabei vielleicht auch über sich selbst hinauszuwachsen. Ebenso ist es unser gemeinsames Ziel, unseren Kindern und Jugendlichen durch die Motivation für verschiedene Sportarten eine Brücke zu den Vereinen zu legen.

Mein besonderer Dank gilt dem Bewegungsland Steiermark und den Trainerinnen und Trainern, die dieses Projekt mit viel Engagement und fachlicher Kompetenz umsetzen. Ein ebenso großer Dank gilt den teilnehmenden Schulen und besonders Ihnen als Lehrerinnen und Lehrern, die **ninja@school** an Ihre Schule holen und damit Ihren Schülerinnen und Schülern ein besonderes Bewegungserlebnis ermöglichen.

Ich wünsche allen teilnehmenden Schulen viel Freude und spannende nachhaltige Erfahrungen mit **ninja@school**!

Mit freundlichen Grüßen,

Elisabeth Meixner, BEd
Bildungsdirektorin



Elisabeth Meixner, BEd, © Trinkel

Inhaltsverzeichnis

01	Was ist Ninja-Sport?	1
02	Woher kommt der Ninja-Sport?	2
03	Welche Wettkämpfe gibt es?	3
04	Grundregeln & Sicherheit	5
05	Motivation im Unterricht	6
06	Hindernisse	8
07	Stempelpass	55
08	Knotenkunde	59
09	Quellenverzeichnis	65

Was ist Ninja-Sport?

Ninja-Sport ist die moderne Trendsportart für alle, die Bewegung lieben, Herausforderungen suchen und dabei jede Menge Spaß haben wollen. Inspiriert von den spektakulären Hindernisparcours aus bekannten TV-Shows, verbindet dieser Sport Klettern, Schwingen, Balancieren, Springen und Hangeln zu einem

einzigartigen Abenteuer. Dabei geht es nicht darum, der Stärkste oder Schnellste zu sein, sondern darum, sich selbst immer wieder aufs Neue herauszufordern, über sich hinauszuwachsen und den Parcours möglichst fehlerfrei zu bewältigen.



Wer das erste Mal vor einem Ninja-Parcours steht, merkt schnell: Hier warten knifflige Hindernisse, spannende Aufgaben und jede Menge Action. Mal schwingt man sich wie ein Affe von Griff zu Griff, mal balanciert man über schmale Elemente oder versucht, eine besonders schwierige Kletterpassage zu meistern. Selbst die besten Ninja-Athletinnen und -Athleten brauchen mehrere Versuche. Genau das gehört dazu! Schließlich lernt man im Ninja-Sport vor allem eines: Aufstehen, weitermachen und sich über jeden Fortschritt freuen.

Das Besondere am Ninja-Sport ist die Mischung aus Kraft, Geschicklichkeit, Mut, Koordination und Konzentration. Jeder Parcours sieht anders aus und bietet neue Herausforderungen, sodass garantiert keine Langeweile aufkommt. Gleichzeitig erlebt man ständig kleine Erfolgsmomente, die motivieren und das Selbstvertrauen stärken.

Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, Ninja-Sport bietet für alle die passende Herausforderung. Dabei steht nicht der Wettbewerb im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Ausprobieren und das Erreichen persönlicher Ziele. Wer einmal über Hindernisse geklettert, durch die Luft geschwungen oder eine schwierige Passage geschafft hat, versteht schnell, warum Ninja-Sport so viele Menschen begeistert.

Kurz gesagt: Ninja-Sport ist Abenteuer, Training und Spaß in einem. Oder anders formuliert: Hier darf man sich fühlen wie ein echter Ninja. Ganz ohne geheime Mission, aber mit jeder Menge Action und unvergesslichen Erfolgserlebnissen (Ninjaverband Austria, o. J.).

Woher kommt der Ninja-Sport?

Die Geschichte des Ninja-Sports beginnt nicht in einer Turnhalle und auch nicht auf einem Sportplatz, sondern im Fernsehen. Genauer gesagt in Japan! Dort wurde 1997 die Kultshow „Sasuke“ ins Leben gerufen. Das Konzept war ebenso einfach wie genial: Ein riesiger Hindernisparcours sollte mit Kraft, Geschicklichkeit, Ausdauer und einer großen Portion Mut bezwungen werden. Nur die wenigsten schafften es bis ins Ziel.

Die Begeisterung für diese außergewöhnliche Herausforderung verbreitete sich schnell rund um die Welt. In den USA entstand daraus „American Ninja Warrior“, später folgten zahlreiche weitere Länder mit eigenen Formaten. Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer fieberten mit, wenn Athletinnen und Athleten über Hindernisse kletterten, schwebten, sprangen und hängelten (Movum, o. J.).

Doch irgendwann reichte vielen Fans das Zuschauen nicht mehr. Sie wollten selbst zum Ninja werden. So entstanden die ersten Ninja-Hallen, Trainingsgruppen und Wettkämpfe. Aus einer TV-Show entwickelte sich Schritt für Schritt eine echte Sportart. Heute trainieren weltweit tausende Kinder, Jugendliche und Erwachsene regelmäßig Ninja-Sport und messen sich auf unterschiedlichsten Parcours (UIPM World Obstacle, o. J.).

Was einst als Fernsehsendung begann, hat sich zu einer weltweit betriebenen Sportart entwickelt. Heute gibt es nationale Meisterschaften, internationale Cups und sogar eine Verbindung zum olympischen Sport. Damit ist der Ninja-Sport längst mehr als nur Unterhaltung. In Österreich ist der Ninja-Sport beim Modernen Fünfkampf angesiedelt und es gibt den Ninjaverband Austria (Ninjaverband Austria, o. J.).

Was den Ninja-Sport bis heute besonders macht, ist sein einzigartiger Spirit! Obwohl es Wettbewerbe gibt, unterstützen sich die Athletinnen und Athleten gegenseitig, feuern einander an und freuen sich gemeinsam über Erfolge. So verbindet Ninja-Sport Abenteuer, Gemeinschaft und sportliche Herausforderung auf eine ganz besondere Weise. Und die Reise geht weiter: Vom Fernsehereignis zur internationalen Trendsportart hat der Ninja-Sport längst bewiesen, dass in jedem Menschen ein kleiner Ninja steckt! (Movum, o. J.)



Welche Wettkämpfe gibt es?

Ninja-Sport lebt von Herausforderungen, spannenden Parcours und natürlich von Wettbewerben, bei denen die Athletinnen und Athleten zeigen können, was in ihnen steckt. Dabei gibt es verschiedene Formate, die sich in Schwierigkeit und Ablauf unterscheiden (Movum, o. J.).

SASUKE – Der Ursprung aller Ninja-Wettkämpfe

Die japanische Show SASUKE gilt als Mutter aller Ninja-Wettbewerbe. Seit 1997 versuchen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einen extrem anspruchsvollen Hindernisparcours zu bewältigen. Nur wenige schaffen es bis zur letzten Stage, und noch weniger erreichen das große Finale am legendären „Mount Midoriyama“. Für viele Ninja-Athletinnen und Athleten ist SASUKE bis heute der Höhepunkt der Ninja-Welt (Sasukepedia Fandom, o. J.).



Abb. Ninja Warrior Germany, Quelle: MyShow



Abb. Ninja Warrior Germany, Quelle: MyShow

Ninja Warrior

Mit dem Erfolg von SASUKE entstanden weltweit zahlreiche Ninja Warrior-Formate. Hier treten die Sportlerinnen und Sportler gegeneinander an und versuchen, einen Parcours möglichst schnell und fehlerfrei zu absolvieren. Besonders bekannt sind „American Ninja Warrior“ sowie die nationalen Bewerbe in vielen europäischen Ländern. Diese Wettkämpfe haben dazu beigetragen, den Ninja-Sport einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen (Movum, o. J.).

Ninja-League-Wettkämpfe

Neben den Fernsehshows gibt es heute zahlreiche offizielle Ninja-Ligen und Meisterschaften. Hier stehen nicht Kameras und Showeffekte im Mittelpunkt, sondern der Sport selbst. Die Athletinnen und Athleten sammeln Punkte über mehrere Bewerbe hinweg und qualifizieren sich für nationale oder internationale Meisterschaften. Bekannte Organisationen sind beispielsweise die World Ninja League (WNL) oder die Ultimate Ninja Athlete Association (UNAA) (UIPM World Obstacle, o. J.).



Abb. Ninja-Parcours, Quelle: World Ninja League



Abb. Österreichische Ninja-Meisterschaften 2025,
© Die Photoschmiede

Speed-, Technik- und Endurance-Bewerbe

Moderne Ninja-Wettkämpfe bestehen oft aus unterschiedlichen Disziplinen. Bei Speed-Bewerben zählt jede Sekunde. In Technik-Parcours sind Präzision und Geschick gefragt, während bei Endurance-Bewerben Ausdauer und Griffkraft gefragt sind. Dadurch können Athletinnen und Athleten ihre Stärken in verschiedenen Bereichen zeigen (UIPM World Obstacle, o. J.).





Damit **ninja@school** auch im Turnsaal zu einem sicheren und positiven Bewegungserlebnis wird, sind bei der Umsetzung einige grundlegende Regeln zu beachten. Sie schaffen einen verlässlichen Rahmen für die Einheiten und ermöglichen den Kindern und Jugendlichen, die Ninja-Stationen mit Freude und Sicherheit zu bewältigen. Daher gelten für alle Stationen folgende Grundregeln:

Allgemeine Sicherheitsregeln

- Die Anweisungen der Lehrperson und der externen Ninja-Trainerinnen und -Trainer sind jederzeit zu befolgen.
- Sportgeräte dürfen nur nach Freigabe verwendet werden.
- Vor jeder Einheit wird auf ausreichend Platz, sichere Geräteaufbauten und korrekt platzierte Matten geachtet.
- Schmuck, Uhren und andere Gegenstände, die zu Verletzungen führen können, werden abgelegt.
- Geeignete Sportkleidung und festes Schuhwerk sind verpflichtend.
- Vor anspruchsvolleren Übungen erfolgt ein gemeinsames Aufwärmen.
- Fairness, Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung haben Vorrang vor Leistung und Wettbewerb.
- Bei Schmerzen, Verletzungen oder Unsicherheiten wird sofort die Lehrperson informiert.
- Es wird niemals geschupft, gezogen oder absichtlich behindert (Apflauer, 2024).

Zusätzliche Grundregeln für den Ninja-Sport

Ninja-Hindernisse leben von Bewegung, Herausforderung und Abenteuer. Damit alle sicher Spaß haben, gelten zusätzlich folgende Regeln:

- Jedes Hindernis wird durch eine Startplattform und eine Landeplattform begrenzt. Zwischen diesen Plattformen darf der Boden beziehungsweise die Matte nicht berührt werden.
- Jedes Hindernis kann durch Veränderungen von Abstand, Höhe oder Breite leichter oder schwieriger gestaltet werden.
- Ein Hindernis darf erst betreten werden, wenn die nächste Landeplattform vollständig frei ist.

- Pro Hindernis befindet sich immer nur eine Person gleichzeitig im Bewegungsbereich, außer die Übung ist ausdrücklich für mehrere Personen vorgesehen.
- Die Bewegungsrichtung eines Hindernisses wird eingehalten.
- Sprünge und Schwünge erfolgen kontrolliert und nur innerhalb der vorgesehenen Bewegungsfläche.
- Matten und Fallschutzbereiche dürfen nicht verschoben werden.
- Herausforderungen werden dem eigenen Können angepasst. Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit.
- Wer ein Hindernis unsicher bewältigt, wählt eine leichtere Variante oder nutzt Hilfestellungen.
- Gegenseitige Motivation und respektvoller Umgang stehen im Mittelpunkt (Ninjaverband Austria, o. J.).

05

Motivation im Unterricht



Ninja-Sport verfolgt das Ziel, Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung zu vermitteln, Selbstvertrauen zu stärken und positive Bewegungserlebnisse zu schaffen. Im Mittelpunkt stehen nicht ausschließlich sportliche Leistungen, sondern die individuelle Entwicklung, das Erleben von Selbstwirksamkeit sowie der Spaß an gemeinsamer Bewegung. Manche Kinder brauchen dazu mehr Unterstützung bei der Umsetzung und manche weniger. Der Ninja-Sport ist dafür wie geschaffen, allen Kindern auf unterschiedlichen Levels Bewegung zu ermöglichen. Wichtig ist es, immer darauf zu achten, ob Kinder in der Gruppe sind, die auf mehr Unterstützung angewiesen sind. Hier empfiehlt es sich, die Hindernisse anzupassen oder ein Buddy-System einzurichten, um sowohl physische als auch mentale Unterstützung anbieten zu können.

Erfolgserlebnisse für alle schaffen

Die Parcours sollen so gestaltet sein, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre persönlichen Stärken entdecken und Erfolgserlebnisse sammeln können. Neben sportlichen Leistungen verdienen insbesondere Mut, Einsatzbereitschaft, Ausdauer und persönlicher Fortschritt Anerkennung. Dadurch wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Fair Play und Gemeinschaft fördern

Respekt, Wertschätzung und gegenseitige Unterstützung sind zentrale Bestandteile des Ninja-Sports. Das gemeinsame Anfeuern, Mitfiebern und Feiern von Erfolgen stärkt den Teamgeist und schafft ein positives Miteinander, unabhängig von den persönlichen Voraussetzungen.

Misserfolge als Teil des Lernprozesses verstehen

Ninja-Sport lebt von Herausforderungen. Nicht jedes Hindernis gelingt auf Anhieb, und Rückschläge gehören zum Lernprozess dazu. Das Überwinden von Schwierigkeiten fördert Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz und die Bereitschaft, neue Wege auszuprobieren.

Individuelle Entwicklung in den Mittelpunkt stellen

Kinder bringen unterschiedliche Voraussetzungen, Erfahrungen und Talente mit. Daher stehen persönliche Ziele, individuelle Fortschritte und die eigene Entwicklung im Vordergrund. Der Vergleich mit anderen soll zugunsten der persönlichen Weiterentwicklung in den Hintergrund treten.

Begeisterung für Bewegung wecken

Eine motivierende Atmosphäre, spielerische Elemente und abwechslungsreiche Herausforderungen tragen dazu bei, die Freude an Bewegung nachhaltig zu fördern. Positive Erlebnisse stärken die intrinsische Motivation und schaffen langfristige Begeisterung für Sport und Bewegung.

Sicherheit und Wohlbefinden gewährleisten

Ein wertschätzendes und sicheres Umfeld bildet die Grundlage für erfolgreiche Bewegungserfahrungen. Altersgerechte Herausforderungen, eine positive Fehlerkultur und gegenseitiger Respekt tragen dazu bei, dass sich alle Kinder willkommen fühlen und mit Freude an den Wettkämpfen teilnehmen.

Leitsatz

Ein echter Ninja gewinnt nicht dadurch, dass er niemals scheitert, sondern dadurch, dass er immer wieder mutig aufsteht, Neues ausprobiert und an sich selbst glaubt (Ninjaverband Austria, o. J.).

Viele Ninja-Hindernisse lassen sich mit Geräten eines Schulturnsaals einfach und kreativ nachbauen. Bänke, Kästen, Matten, Sprossenwände, Reckstangen, Seile oder Turnringe eignen sich hervorragend, um abwechslungsreiche Parcours zu gestalten. Dabei steht nicht der genaue Nachbau im Vordergrund, sondern die Förderung von Bewegungsformen wie Balancieren, Schwingen oder Klettern.

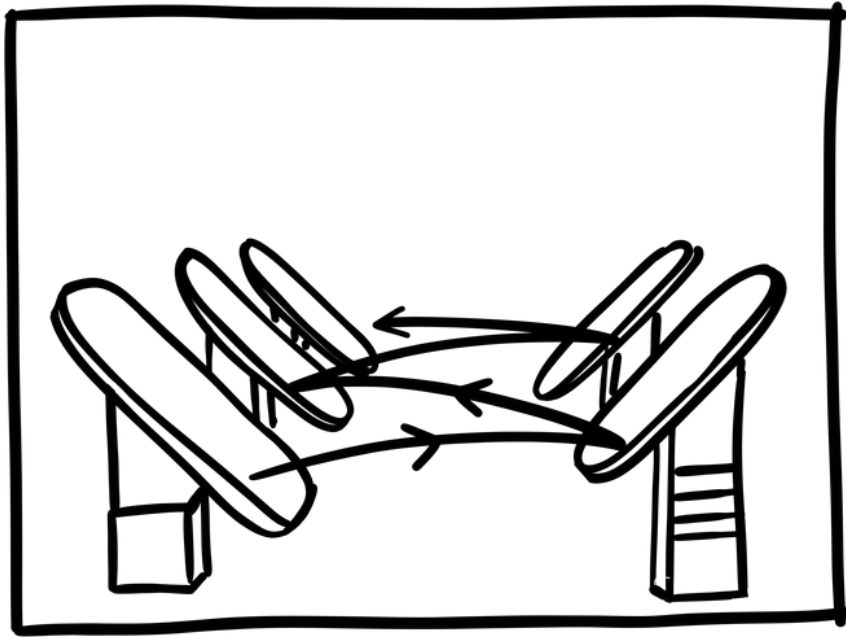
Unabhängig vom Aufbau gilt: Alle Stationen müssen ausreichend mit Matten abgesichert, stabil aufgebaut und regelmäßig auf ihre Sicherheit überprüft werden. Auf den folgenden Seiten werden verschiedene Ninja-Hindernisse vorgestellt und Schritt für Schritt gezeigt, wie diese mit vorhandenen Turnsaalgeräten nachgebaut und an unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angepasst werden können. Einige Hindernisse können nur mit speziellem Equipment umgesetzt werden.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • Hindernis 01 5-Step | • Hindernis 13 Mut-Schwung |
| • Hindernis 02 Wackelpfad | • Hindernis 14 Ninja-Surfer |
| • Hindernis 03 Spiderman-Jump | • Hindernis 15 Basketball-Swing |
| • Hindernis 04 3-Meter-Balance | • Hindernis 16 Steilkurve |
| • Hindernis 05 Gemüselinie | • Hindernis 17 Hangellinie |
| • Hindernis 06 Ringrutsche | • Hindernis 18 Kasten-Katapult |
| • Hindernis 07 Boxsack-Swing | • Hindernis 19 Ice-Climber |
| • Hindernis 08 Low-Swing | • Hindernis 20 Matten-Wall |
| • Hindernis 09 Schwebebank | • Hindernis 21 Slackline |
| • Hindernis 10 Balancerolle | • Hindernis 22 Baumstamm |
| • Hindernis 11 Hangelmikado | • Hindernis 23 Mega-Wall |
| • Hindernis 12 Tarzan-Schwung | |

Die drei **Levels** (Schwierigkeitsstufen) ermöglichen es, jedes Hindernis an unterschiedliche Voraussetzungen und Fähigkeiten anzupassen. Level 1 bietet einen möglichst niederschweligen Einstieg und kann bei Bedarf durch Hilfestellungen oder einen angepassten Aufbau zusätzlich erleichtert werden.

Level 2 und 3 steigern die Herausforderung Schritt für Schritt. So kann jedes Kind auf dem individuell passenden Level starten und sich im eigenen Tempo weiterentwickeln. Die angeführten **Skills** zeigen, welche Fähigkeiten beim jeweiligen Hindernis besonders gefordert und gleichzeitig geschult werden.





5-Step

Beschreibung

Der Fünfsprung (5-Step) ist ein klassisches Ninja-Hindernis und bildet traditionell den Einstieg in viele Ninja-Parcours. Dabei gilt es, mehrere aufeinanderfolgende Elemente mit gezielten Sprüngen zu überwinden, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Gefragt sind vor allem Koordination, Balance und ein gutes Gefühl für den richtigen Absprung und eine sichere Landung. Das Hindernis lässt sich in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen gestalten und dadurch an das jeweilige Können der Ninjas anpassen.

Skills



Balance



Schnellkraft



Sprungkraft

Umsetzung im Turnsaal

Der 5-Step lässt sich mit klassischen Turnsaalgeräten einfach nachbauen. Für den Einstieg können Reifen oder Matten versetzt am Boden aufgelegt werden. Die Schülerinnen und Schüler springen dabei von Element zu Element, ohne den Boden dazwischen zu berühren. Um dem originalen Hindernis näherzukommen, können Reuterbretter, Kastenoberteile oder Langbänke eingesetzt werden. Durch leicht schräge Elemente und unterschiedliche Abstände entsteht Schritt für Schritt mehr Herausforderung.

Material

- Reifen
- Matten
- Reuterbretter
- Kastenoberteile
- Langbänke

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Reifen oder Matten versetzt am Boden auflegen.

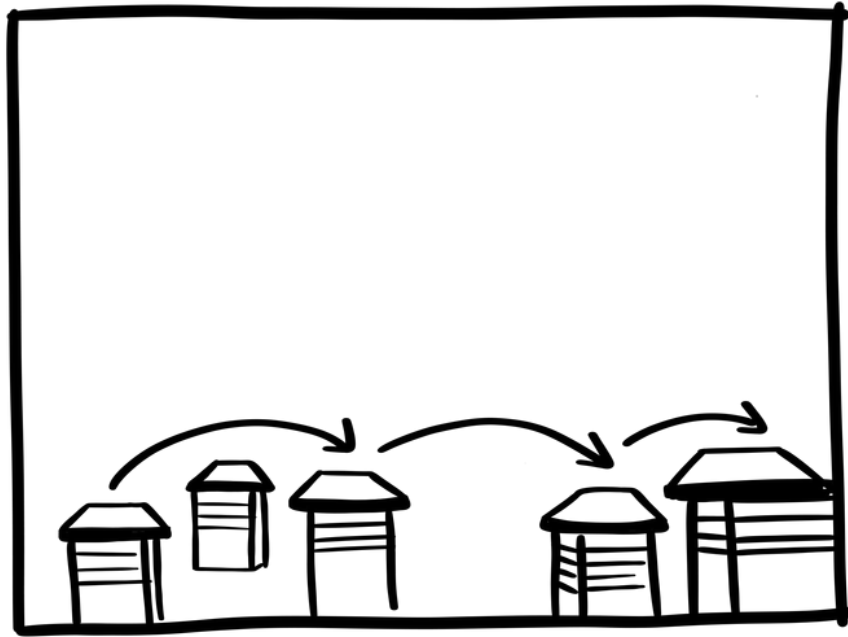
Level 2

Erhöhte Elemente (Reuterbretter oder Kastenoberteile) verwenden.

Level 3

Schräge Elemente einsetzen und die Abstände zwischen den einzelnen Sprüngen vergrößern.





Wackelpfad

Beschreibung

Bei den Wackelpilzen geht es darum, mehrere instabile Elemente nacheinander zu überqueren, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Ninjas entscheiden selbst, ob sie das Hindernis langsam und kontrolliert oder mit mehr Tempo bewältigen.

Da sich jedes Element unter Belastung bewegt, muss jeder Schritt bzw. Sprung neu eingeschätzt und sicher gesetzt werden. Es empfiehlt sich, mit etwas Einfachem zu starten und dann Schritt für Schritt schwieriger zu werden.

Skills



Balance



Körperspannung



Sprungkraft

Umsetzung im Turnsaal

Für die Balancestrecke eignen sich verschiedene instabile Unterlagen, wie halbe Ballkissen, Balancebretter oder ähnliche Balancegeräte. Diese werden mit etwas Abstand hintereinander aufgelegt und müssen überquert werden, ohne den Boden dazwischen zu berühren. Durch unterschiedliche Abstände und die Art der Unterlage lässt sich der Aufbau variieren. Ganz knifflig wird es, wenn jedes Element anders ist.

Material

- Ballkissen
- Balancebretter
- Halbkugelfüße
- Matten

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Mit den Händen an der Wand abstützen oder mit Unterstützung an der Hand über die Wackelpilze gehen.

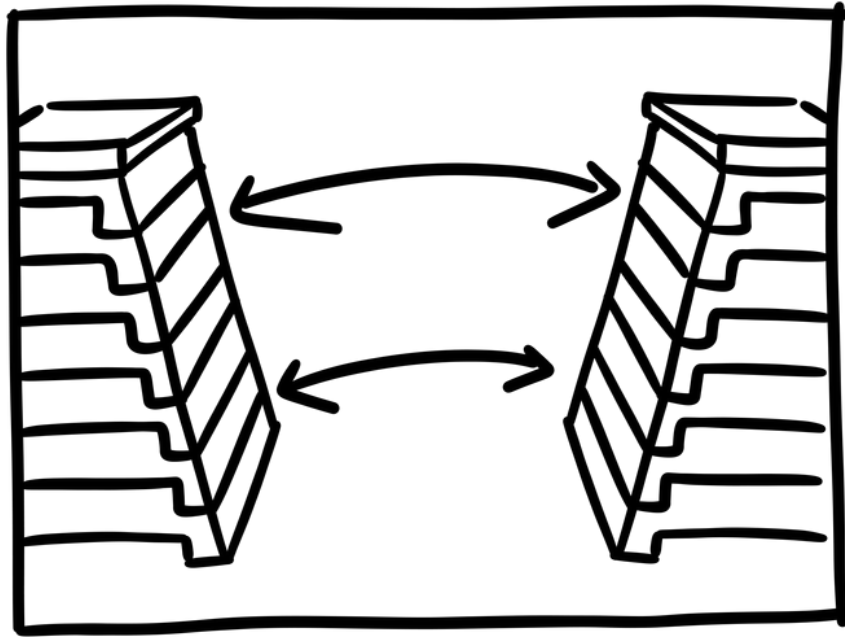
Level 2

Die Strecke wird ohne Abstützen bewältigt.

Level 3

Die Halbkugeln werden umgedreht und auf der instabileren Seite überquert.

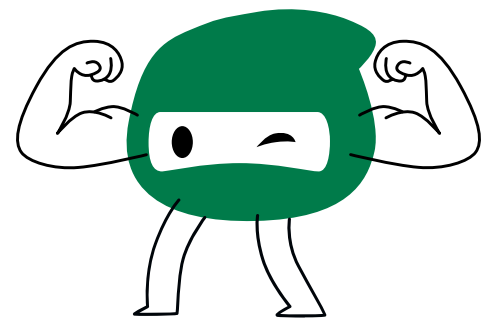




Spiderman-Jump

Beschreibung

Der Spiderman-Jump (Tunnelsprung) führt die Ninjas zwischen zwei gegenüberliegenden Flächen hindurch. Ohne den Boden zu berühren stützen sie sich mit Händen und Füßen an den Seiten ab und bewegen sich so durch das Hindernis. Beim Aufbau mit Kästen sollten diese gegen seitliches Verrutschen gesichert werden, beispielsweise mit einem langen Spanngurt oder Matten.



Skills



Balance



Körperspannung



Sprungkraft

Umsetzung im Turnsaal

Für den Tunnelsprung werden mindestens zwei Kästen benötigt, die mit der Längsseite gegenüber aufgestellt werden und an den anderen Seiten mit Matten stabilisiert werden. Die Kinder müssen sich mit Händen und Füßen durch den Tunnel bewegen. Durch unterschiedliche Abstände der Kästen kann der Schwierigkeitsgrad variiert werden. Dieser sollte jedoch immer an die Größe der Kinder angepasst werden.

Material

- Kästen
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Die Hände dürfen auch am Kastenoberteil zum Abstützen verwendet werden.

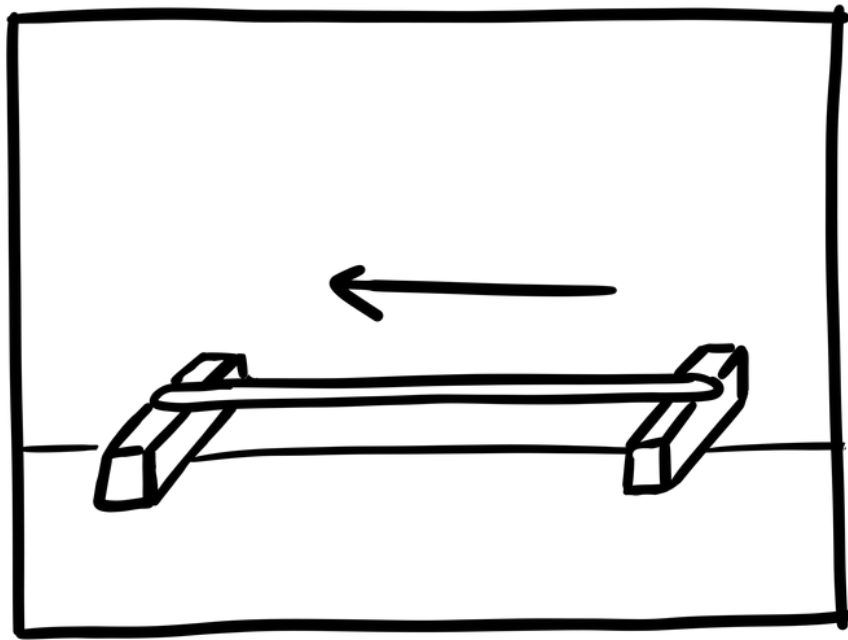
Level 2

Die Hände dürfen nur an den schrägen Seitenflächen eingesetzt werden.

Level 3

Das Hindernis wird ohne Einsatz der Hände überwunden.





3-Meter-Balance

Beschreibung

Bei der 3-Meter-Balance gilt es, eine etwa drei Meter lange, schmale Stange vom Start bis zum Ende zu überqueren, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Reckstange bzw. das Gerüstrohr liegt dabei am Boden und dient als schmaler Balancebalken. Ziel ist es, die gesamte Strecke möglichst kontrolliert auf der Stange zurückzulegen.

Challenge: Als zusätzliche Herausforderungen kann die Strecke langsam oder rückwärts bewältigt, ein Einbeinstand eingebaut oder auf eine zweite Reckstange gewechselt werden.

Skills



Balance



Körperspannung



Kraftausdauer

Umsetzung im Turnsaal

Für dieses Balance-Hindernis kann eine Reckstange oder ein längeres Gerüstrohr flach auf den Boden gelegt und als schmaler Balancebalken genutzt werden. Als zusätzliche Trittplächen und Hilfestellung eignen sich beispielsweise kleine Matten, Reifen oder Markierungsteller, die seitlich entlang der Stange platziert werden.

Material

- Reckstange
- Balancekissen als Unterstützung
- Matten

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Beim Balancieren dürfen seitliche Plattformen als zusätzliche Trittplächen oder Hilfen an den Händen verwendet werden.

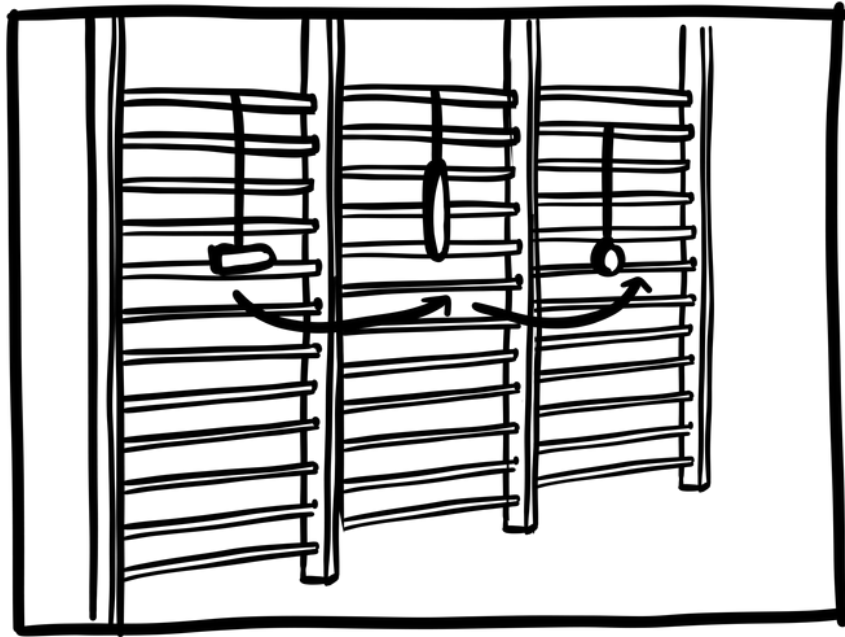
Level 2

Die Strecke wird ausschließlich auf der Stange zurückgelegt – ohne zusätzliche Plattformen oder Hilfen.

Level 3

Über zwei versetzt angeordnete Reckstangen balancieren und dabei direkt von der ersten auf die zweite Stange wechseln.





Gemüselinie

Beschreibung

Die Gemüselinie ist ein Hangelhindernis, bei dem verschiedene frei hängende Griffe bzw. Elemente nacheinander überwunden werden, ohne den Boden zu berühren. Die Griffe hängen in unterschiedlichen Höhen und dürfen ausschließlich mit den Händen genutzt werden. Dadurch entsteht eine abwechslungsreiche Hangelstrecke, bei der von Griff zu Griff gewechselt wird.



Skills



Griffkraft



Koordination



Körperspannung

Umsetzung im Turnsaal

Die verschiedenen Hängeelemente wie Bananen, Gurken oder Sterne werden mithilfe von Bandschlingen in unterschiedlichen Höhen an einer Sprossenwand befestigt. Als einfachere Vorstufe kann zunächst seitlich an der Sprossenwand entlang oder durch befestigte Reifen geklettert werden. Zur Befestigung der Hängeelemente kann eine Bandschlinge mit einem halben Prusikknoten (siehe Knotenkunde) verwendet werden.

Material

- Sprossenwand oder Reck
- Bandschlingen
- Ninja-Hängegriffe

Hinweis: Sind keine speziellen Ninja-Hängegriffe vorhanden, können alternativ Turnringe, Reifen, oder Seilschlaufen als Griffmöglichkeiten eingesetzt werden.

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Seitlich an der Sprossenwand entlangbewegen. Die Sprossen dürfen mit Händen und Füßen genutzt werden. Bei Bedarf ist zusätzliche Hilfestellung möglich.

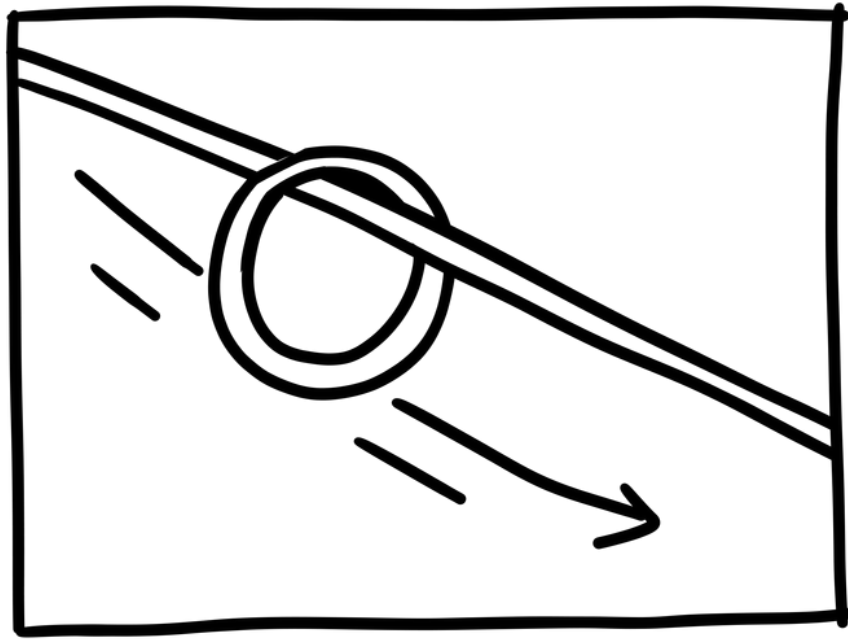
Level 2

Die Strecke wird ausschließlich über die Hängegriffe bewältigt. Die Hände greifen dabei nur an die Hängeelemente und nicht an die Sprossenwand.

Level 3

Die Hängeelemente werden an einer Reckstange befestigt und frei von Griff zu Griff überquert, ohne zusätzliche Hilfestellung.





Ringrutsche

Beschreibung

Die Ringrutsche ist ein dynamisches Hangelhindernis, bei dem sich die Ninjas mit beiden Händen an einem Ring festhalten und entlang einer schräg verlaufenden Stange oder Slackline zur Landeplattform rutschen. Durch das eigene Körpergewicht kommt der Ring ins Rutschen. Voraussetzung ist, das eigene Körpergewicht für einige Sekunden mit gestreckten Armen halten zu können.



Skills



Griffkraft



Koordination



Arm- und Schulterstabilität

Umsetzung im Turnsaal

Eine Stange oder Slackline wird schräg zwischen zwei geeigneten Befestigungspunkten gespannt bzw. angebracht und mit einem Ring versehen. Je steiler die Strecke nach unten verläuft, desto leichter kommt der Ring ins Rutschen. Beim Start sollten die Arme bzw. Ellbogen gestreckt sein. Bei Bedarf kann aus einer tieferen Position gestartet werden. Der Landebereich wird mit Matten abgesichert und auf beiden Seiten mit halben Prusikknoten und Karabinern befestigt

Material

- Ringe
- Stange oder Slackline
- geeignete Befestigungspunkte (z.B. Gitterleiter, Basketballkorb)
- Matten zur Absicherung

Hinweis: Die Hängeelemente werden auf beiden Seiten mit einem halben Prusikknoten und Karabiner befestigt. Alternativ kann für den Aufbau auch eine Reckstange verwendet werden.

Schwierigkeitsstufen

Level 1

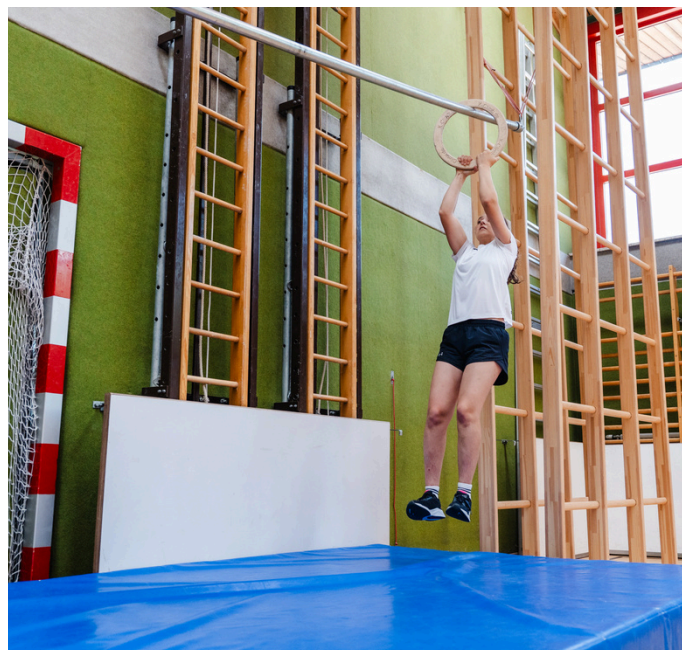
Kurze und deutlich abfallende Strecke wählen. Bei Bedarf kann beim Greifen des Rings und beim Start unterstützt werden.

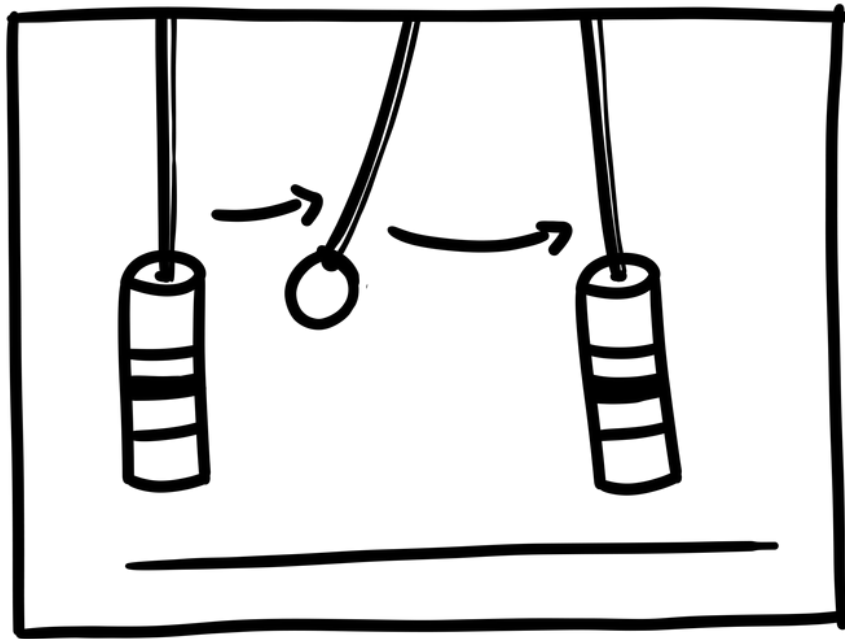
Level 2

Die Strecke wird flacher bzw. länger aufgebaut, sodass mehr Kraft und Körperspannung erforderlich sind.

Level 3

Eine lange, nur leicht abfallende Strecke bewältigen und selbstständig von der Start- bis zur Landeplattform gelangen.





Boxsack-Swing

Beschreibung

Beim Boxsack-Swing wird mithilfe eines Rings von der Startplattform zu einem frei hängenden Boxsack geschwungen. Der Boxsack wird mit Armen und Beinen umklammert und anschließend genutzt, um weiter bis zur Landeplattform zu schwingen, ohne dabei den Boden oder die darunterliegende Matte zu berühren.



Skills



Griffkraft



Schwunggefühl



Körperspannung

Umsetzung im Turnsaal

Als Startplattform eignet sich ein Kasten oder Bock. Von dort wird an einem Ring zum aufgehängten Boxsack geschwungen. Der gesamte Bereich darunter wird mit einer Weichbodenmatte abgesichert, die Landeplattform befindet sich dahinter. Über die Höhe des Rings und die Abstände zwischen den Elementen kann die Schwierigkeit angepasst werden.

Material

- Kasten/Bock
- Ringe
- Boxsack
- Matten zur Absicherung

Hinweis: Anstatt des Boxsackes können weitere Ringe verwendet werden.

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Der Ring hängt so hoch, dass mit gestreckten Armen geschwungen werden kann und die Beine kaum angezogen werden müssen.

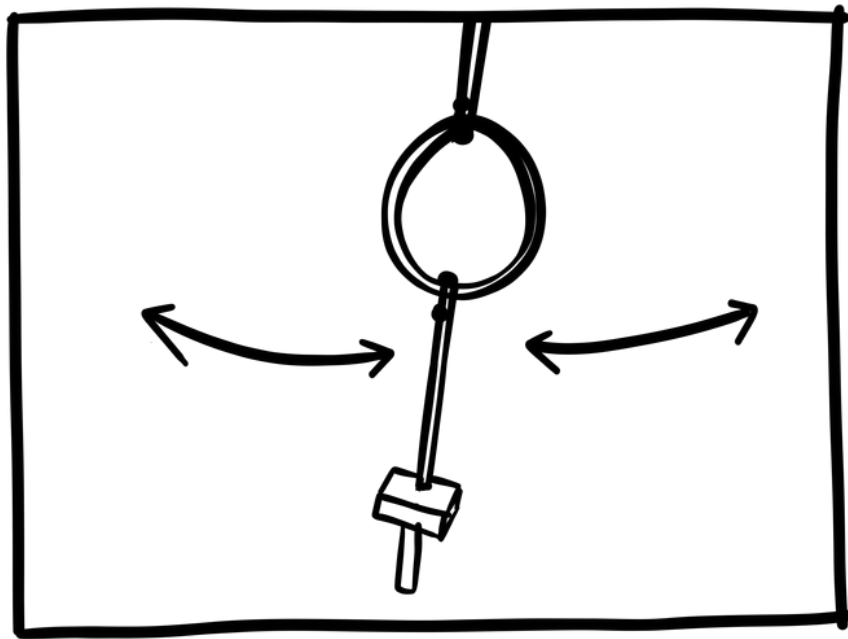
Level 2

Der Ring wird tiefer eingestellt, sodass mit angewinkelten Armen und hochgezogenen Beinen geschwungen werden muss.

Level 3

Der Abstand zwischen Boxsack und Landeplattform wird vergrößert. Mithilfe des Boxsacks und einer Hand am Ring muss genügend Schwung aufgebaut werden, um die Landeplattform zu erreichen.





Low-Swing

Beschreibung

Beim Low-Swing wird an Ringen, einem Trapez oder Tau von der Start- zur Landeplattform geschwungen, ohne dabei den Boden zu berühren. Das Besondere: Das Hangelement befindet sich so niedrig, dass die Strecke nur mit angewinkelten Armen und angezogenen Beinen bewältigt werden kann.



Skills



Schwunggefühl



Armkraft



Rumpfkraft

Umsetzung im Turnsaal

Ringe, Trapez oder Tau werden so niedrig eingestellt, dass bei gestreckten Armen der Boden bzw. die Matte berührt wird. Die Höhe sollte dabei an die Körpergröße angepasst werden. Für eine schwierigere Variante kann zusätzlich ein Mattenkeil in der Schwungbahn platziert werden, der beim Schwingen überwunden werden muss.

Material

- Ringe/Trapez/Klettertau
- Kasten/Matten als Start- und Landeplattform
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

An Ringen, Reckstange oder Tau mit angewinkelten Armen für fünf Sekunden halten. Bei Bedarf kann die Position durch eine Begleitperson unterstützt werden.

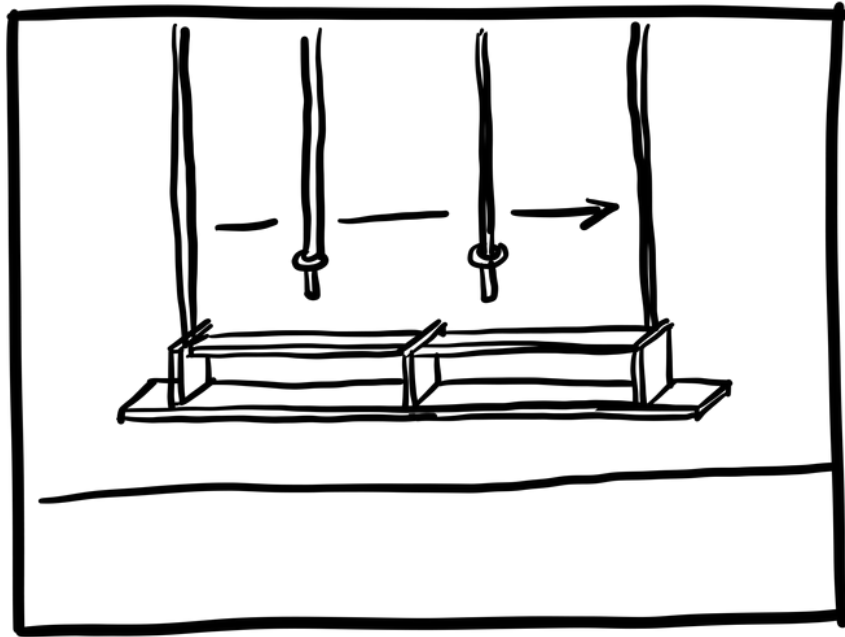
Level 2

Mit angewinkelten Armen von der Start- zur Landeplattform schwingen, ohne den Boden zu berühren.

Level 3

Mit angewinkelten Armen und hoch angezogenen Beinen schwingen. Je tiefer gegriffen wird, desto schwieriger wird die Ausführung.





Schwebebank

Beschreibung

Eine frei hängende und bewegliche Langbank bildet bei der Schwebebank die Strecke von einer Seite zur anderen der Bank. Durch die Aufhängung an Seilen/Tauen gerät die Bank bei jeder Bewegung ins Schwanken. Die seitlichen Tauen können dabei als Halt genutzt werden, während die Bank überquert wird, ohne den Boden zu berühren.



Skills



Gleichgewicht



Koordination



Rumpfkraft

Umsetzung im Turnsaal

Eine Langbank wird mit Bandschlingen oder Sprungseilen an den äußeren Klettertauen befestigt, sodass sie frei über dem Boden hängt. Für die Befestigung wird der Prusikknoten verwendet (siehe Knotenkunde). Je höher an den Tauen gegriffen wird, desto stabiler lässt sich die Bank überqueren. Der Bereich unter und rund um die Bank sollte mit Matten abgesichert werden.

Material

- Langbank
- Klettertaue
- Matten zur Absicherung

Hinweis: Für die Aufhängung der Langbank werden Bandschlingen oder Sprungseile benötigt.

Schwierigkeitsstufen

Level 1

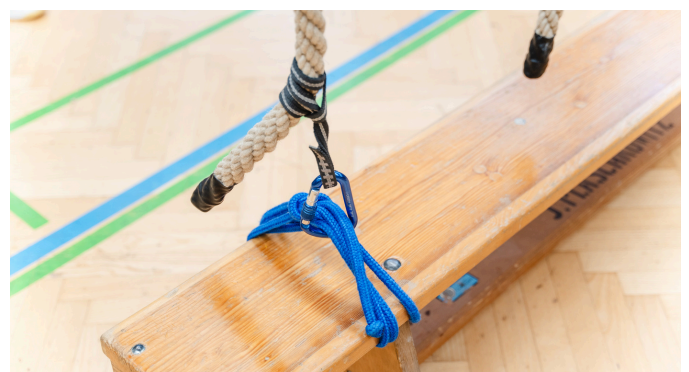
Die Taue dürfen möglichst weit oben gegriffen werden, wodurch die Bank stabiler wird. Bei Bedarf ist zusätzliche Hilfestellung möglich.

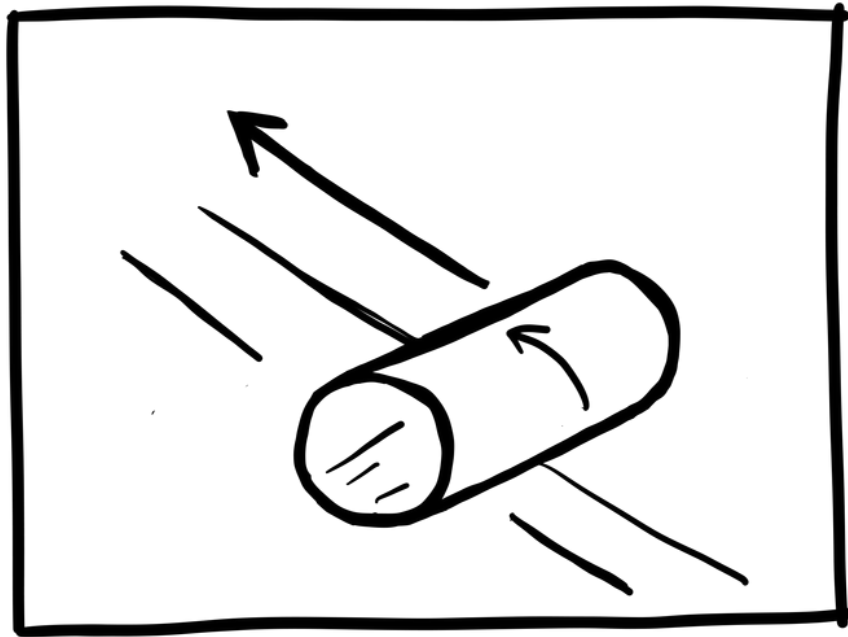
Level 2

Die Bank wird mit tieferer Griffposition an den Tauen überquert und bewegt sich dadurch stärker.

Level 3

Die Schwebebank wird mit möglichst wenig Unterstützung durch die Taue von einer Seite zur anderen überquert.





Balancerolle

Beschreibung

Auf einer beweglichen Balancerolle wird eine vorgegebene Strecke zurückgelegt, ohne dabei den Boden zu berühren. Durch das Rollen unter den Füßen muss die Bewegung laufend kontrolliert und ausgeglichen werden. Ziel ist es, die gesamte Strecke möglichst stabil auf der Rolle zu bewältigen.



Skills



Balance



Koordination



Körperspannung

Umsetzung im Turnsaal

Die Balancerolle wird auf einer Matte bzw. geeigneten Unterlage platziert und über eine Mattenlänge bewegt. Für den Einstieg kann die Strecke direkt neben einer Wand aufgebaut werden, sodass diese zum Abstützen genutzt werden kann. Mit zunehmender Sicherheit wird frei und ohne Unterstützung balanciert.

Material

- Balancerolle
- Matten zur Absicherung
- Wand als Unterstützung

Hinweis: Für dieses Hindernis wird eine Balancerolle benötigt.

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Mit einer Hand an der Wand abstützen und über die Strecke balancieren.

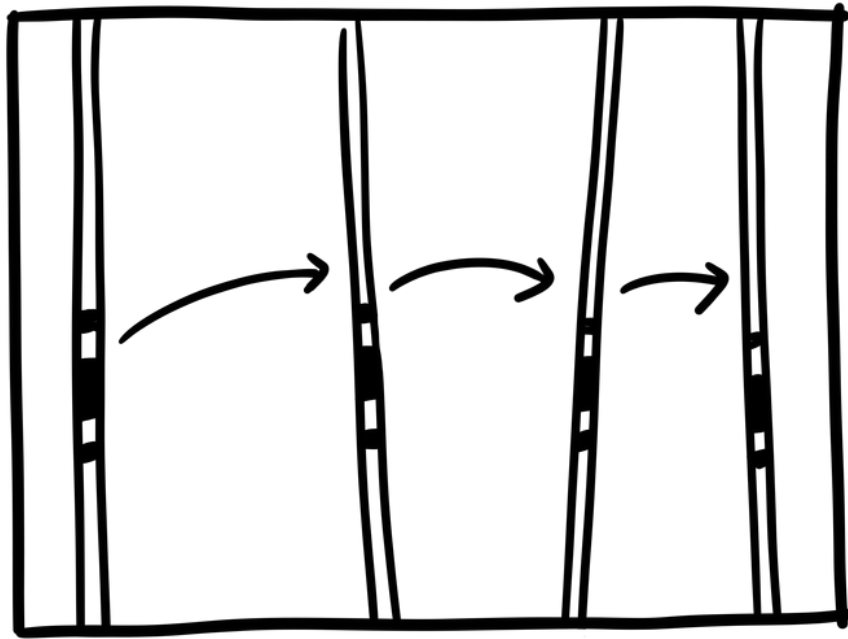
Level 2

Die Strecke frei und ohne zusätzliche Hilfe auf der Balancerolle zurücklegen.

Level 3

Am Ende der Strecke eine 180°-Drehung ausführen und anschließend eine weitere Mattenlänge zurücklegen.

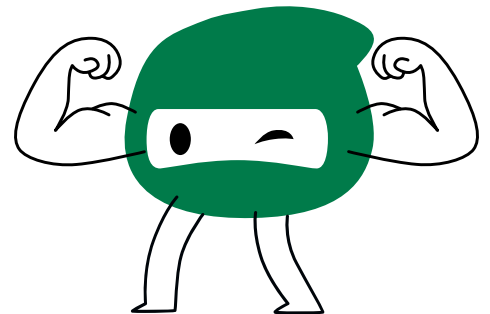




Hangemikado

Beschreibung

Mehrere Kletterstangen bilden beim Hangemikado eine Strecke, die von Stange zu Stange überwunden wird, ohne dabei den Boden zu berühren. Je nach Schwierigkeitsgrad können Hände und Füße eingesetzt oder die Stangen ausschließlich mit den Händen überquert werden.



Skills



Armkraft



Griffkraft



Kraftausdauer

Umsetzung im Turnsaal

Sind im Turnsaal Kletterstangen vorhanden, können diese direkt als Hangelmikado genutzt werden. Für einen leichteren Einstieg können zusätzlich Sprungseile oder Spanngurte zwischen den Stangen angebracht werden (siehe Knotenkunde), die beim Überqueren als Unterstützung dienen. Der Bereich unter den Kletterstangen sollte mit Matten abgesichert werden.

Material

- Kletterstangen
- Sprungseile oder Spanngurte als Erleichterung
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Die Kletterstangen mit Unterstützung durch Sprungseile oder Spanngurte überqueren. Bei Bedarf ist zusätzliche Hilfestellung möglich.

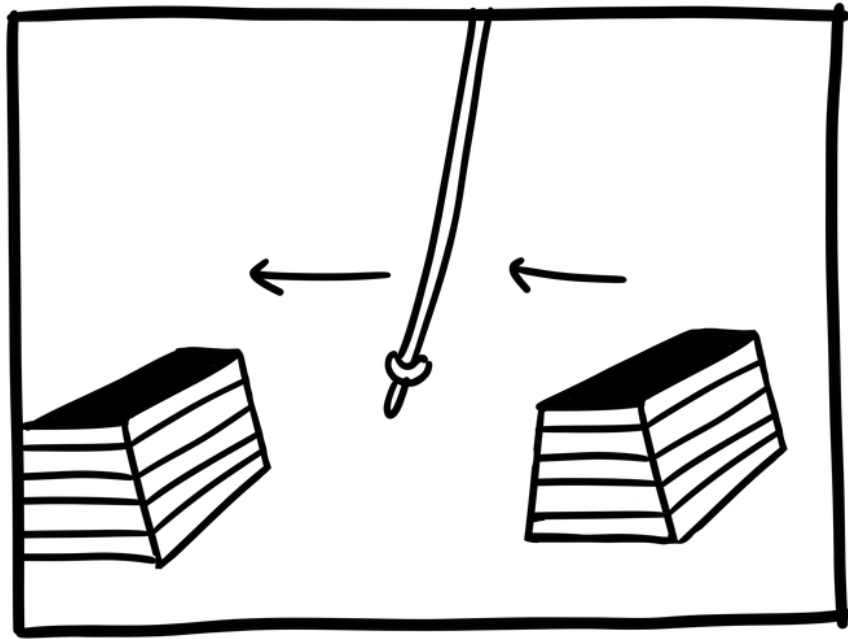
Level 2

Von Stange zu Stange klettern bzw. hangeln – ohne zusätzliche Seile als Unterstützung.

Level 3

Die Strecke ausschließlich mit den Händen von Stange zu Stange bewältigen.





Tarzan-Schwung

Beschreibung

Mit Schwung geht es beim Tarzan-Schwung mit einem Klettertau von einer Plattform zur nächsten, ohne dabei den Boden zu berühren. Entscheidend ist, den Schwung so zu nutzen, dass die gegenüberliegende, schmale Landeplattform sicher erreicht wird.



Skills



Armkraft



Timing



Schwunggefühl

Umsetzung im Turnsaal

Zwei gegenüberliegende Langbänke dienen als Start- und Landeplattform. Dazwischen befinden sich die Klettertaue, mit denen von einer Seite zur anderen geschwungen wird. Die Abstände können je nach Schwierigkeitsgrad angepasst werden. Der gesamte Bereich zwischen und rund um die Langbänke wird großzügig mit Matten abgesichert.

Material

- Klettertau
- Zwei Langbänke oder Kästen
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Die Langbänke werden mit geringem Abstand positioniert. Bei Bedarf kann beim Start und beim Greifen des Taus unterstützt werden.

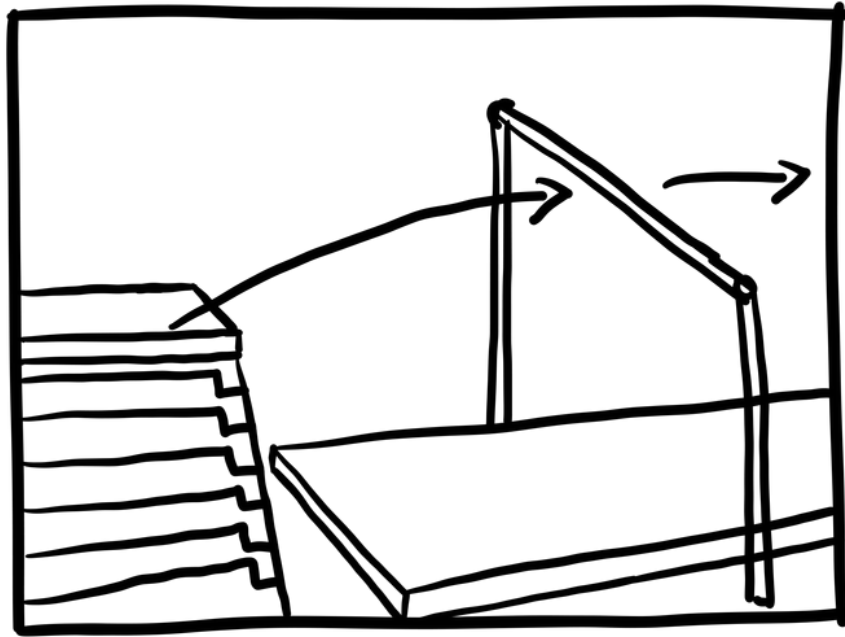
Level 2

Der Abstand zwischen den Langbänken wird vergrößert, sodass mehr Schwung notwendig ist.

Level 3

Zwischen Start und Landung wird ein zusätzliches Hindernis platziert, das beim Schwingen gezielt überwunden werden muss.





Mut-Schwung

Beschreibung

Der Mut-Schwung verbindet Mut und Überwindung mit Griffkraft, Körperspannung und Schwunggefühl. Besonders herausfordernd ist der Wechsel von einer sicheren Ausgangsposition in eine freie Schwingbewegung. Dabei spielen Vertrauen in die eigene Bewegung, das richtige Timing und eine kontrollierte Landung eine wichtige Rolle. Das Hindernis fördert damit neben den körperlichen Fähigkeiten auch Selbstvertrauen und Bewegungssicherheit.

Skills



Schwunggefühl



Mut



Körperspannung

Umsetzung im Turnsaal

Ein Kasten wird mit etwas Abstand vor einer Reckstange aufgestellt. Zu Beginn wird der Abstand so gewählt, dass die Stange aus dem Stand knapp nicht erreichbar ist, beim leichten Vorfallen jedoch sicher gegriffen werden kann. Nach einem Vor- und Rückschwung erfolgt die Landung auf einer Weichbodenmatte. Mit zunehmender Sicherheit kann der Abstand zwischen Kasten und Reckstange vergrößert werden.

Material

- Kasten
- Reckstange
- Weichbodenmatte
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Die Reckstange befindet sich knapp außerhalb der direkten Reichweite. Beim Vorfallen kann sie sicher gegriffen werden. Bei Bedarf ist Hilfestellung möglich.

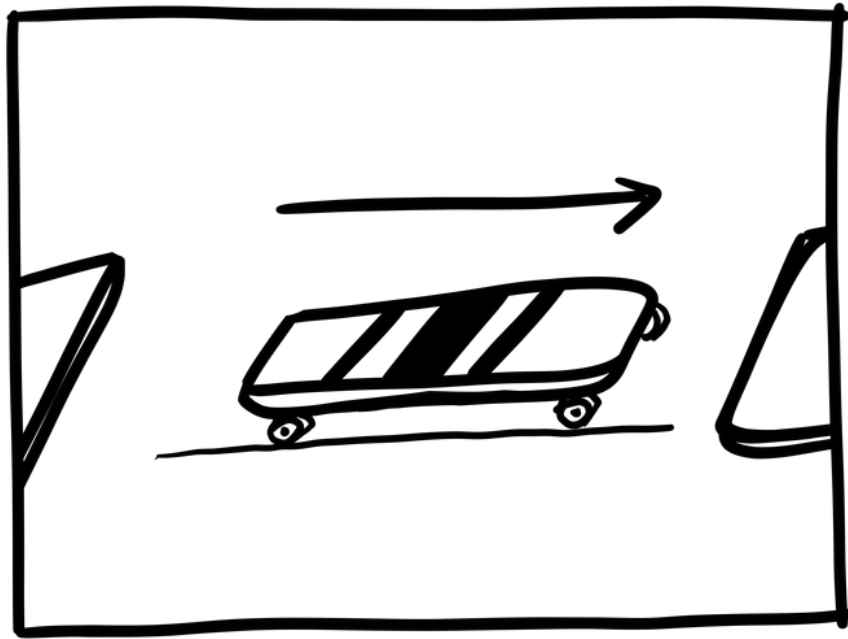
Level 2

Der Abstand zwischen Kasten und Reckstange wird leicht vergrößert, sodass ein aktiverer Absprung notwendig ist.

Level 3

Mit größerem Abstand zur Reckstange starten, diese sicher greifen, Vor- und Rückschwung absolvieren und kontrolliert auf den Füßen in der Landezone landen.





Ninja-Surfer

Beschreibung

Wie auf einem Skateboard geht es beim Ninja-Surfer auf einem großen Rollbrett mit Schwung nach vorne. Nach einem kurzen Anlauf wird auf das Rollbrett gesprungen und die Fahrt genutzt, um die Landeplattform oder direkt das nächste Hindernis, beispielsweise einen Ring, zu erreichen, ohne dabei den Boden zu berühren.



Skills



Gleichgewicht



Koordination



Bewegungskontrolle

Umsetzung im Turnsaal

Das Rollbrett wird auf einer ebenen, freien Strecke positioniert. Nach dem Anlauf erfolgt der Sprung auf das Brett, das anschließend bis zur Landezone rollt. Abstand und Länge der Rollstrecke können an das jeweilige Können angepasst werden. Der Bereich rund um die Strecke und die Landung sollte entsprechend mit Matten abgesichert werden.

Material

- großes Rollbrett
- Start- und Landeplattform (z.B. Matten)
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Kniend auf allen vieren sicher bis zur Landeplattform gleiten.

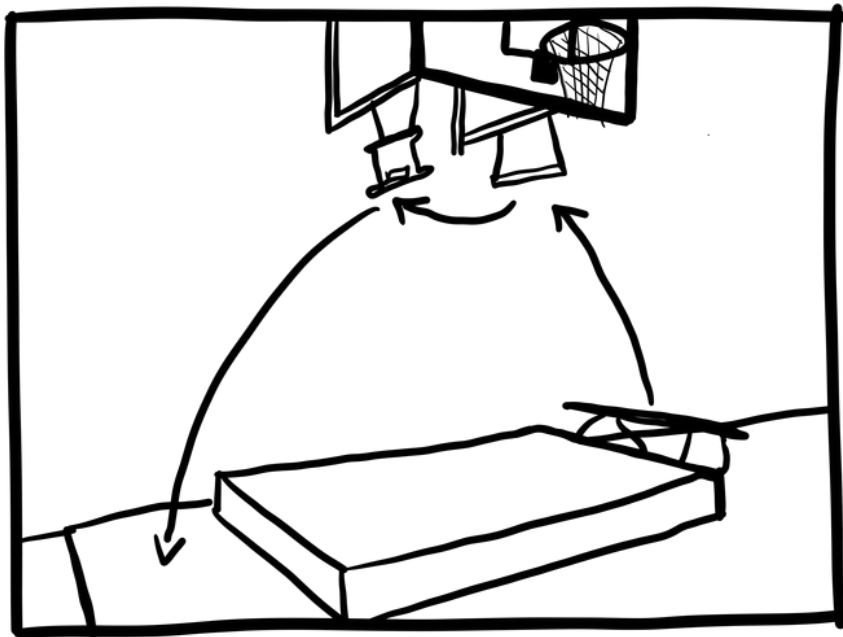
Level 2

Selbstständig aufsteigen und im Stehen bis zur Landeplattform gleiten.

Level 3

Mit Anlauf aufspringen und ohne Bodenkontakt die Landeplattform erreichen.





Basketball-Swing

Beschreibung

Beim Basketball-Swing wird die Bewegung eines Schaukelschwungs genutzt, um von einer Plattform oder einem Absprungpunkt zu einem weiteren Hindernis oder einer Landeplattform zu gelangen. Nach dem Absprung wird ein aufgehängtes Element wie ein Trapez oder ein Ring gegriffen. Durch aktives Schwingen wird ausreichend Schwung aufgebaut, um kontrolliert weiterzugelangen, ohne den Boden zu berühren. Das Hindernis verbindet Kraft, Timing und Koordination und fördert das sichere Bewegen in der Luft.

Skills



Griffkraft



Timing



Koordination

Umsetzung im Turnsaal

Unter stabilen Basketballkorbkonstruktionen können verschiedene Ninja-Elemente wie Trapeze, Ringe oder Seile befestigt werden. Als Einstieg eignet sich ein Absprung von einem Kasten oder einem Minitrampolin. Die Distanz zur Landeplattform oder zum nächsten Hindernis kann angepasst werden. Der gesamte Bewegungsbereich sowie mögliche Landeflächen sind ausreichend mit Matten abzusichern.

Material

- Minitrampolin oder Kasten als Absprung
- Matten zur Absicherung

Hinweis: Hier werden spezielle Elemente wie Trapeze oder Ringe benötigt. Diese müssen fachgerecht und sicher an einer geeigneten, ausreichend belastbaren Konstruktion montiert werden (beispielsweise mit einem halben Prusikknoten).

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Von einer erhöhten Position auf ein Trapez oder einen Ring schwingen und kontrolliert landen.

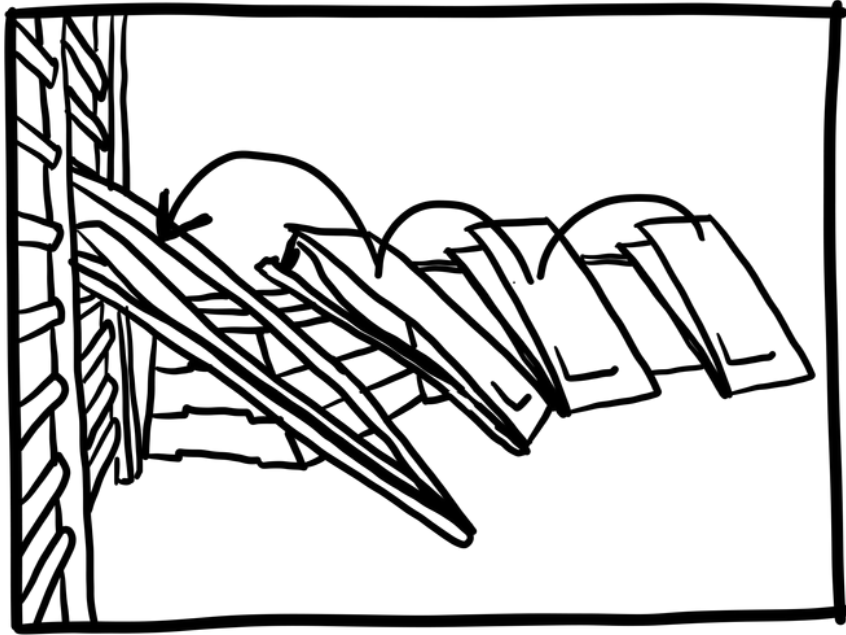
Level 2

Von einem Minitrampolin auf ein Trapez oder einen Ring springen und kontrolliert zur Landeplattform gelangen.

Level 3

Von einem Minitrampolin auf ein Hangelhindernis springen und durch aktives Schwingen das nächste Hindernis und die Landeplattform ohne Bodenkontakt erreichen.

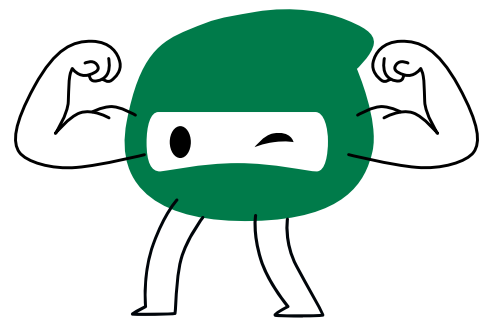




Steilkurve

Beschreibung

Tempo, Richtungswechsel und schräge Flächen machen die Steilkurve zu einem dynamischen Hindernis. Mehrere geneigte Elemente werden nacheinander überlaufen, ohne den Boden dazwischen zu berühren. Das letzte Element zeigt in die entgegengesetzte Richtung und leitet den abschließenden Richtungswechsel zur Landeplattform ein.



Skills



Balance



Schnellkraft



Stabilität

Umsetzung im Turnsaal

Für die Steilkurve werden vier Reuterbretter oder Kastenoberteile schräg hintereinander aufgestellt. Kästen können zur Positionierung und Stabilisierung der Elemente genutzt werden. Das letzte Element wird entgegengesetzt ausgerichtet. Matten dienen zur Absicherung und schützen die Geräte vor dem Verrutschen.

Material

- Reuterbretter oder Kastenoberteile
- Kästen
- Matten zur Absicherung und Abrutschsicherung

Hinweis: Reuterbretter können beim Überlaufen verrutschen. Darauf sollte besonders geachtet werden. Bei Bedarf können die Bretter zusätzlich mit Spanngurten gesichert werden.

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Die Elemente werden mit geringen Abständen und wenig Neigung aufgebaut. Bei Bedarf ist Hilfestellung möglich.

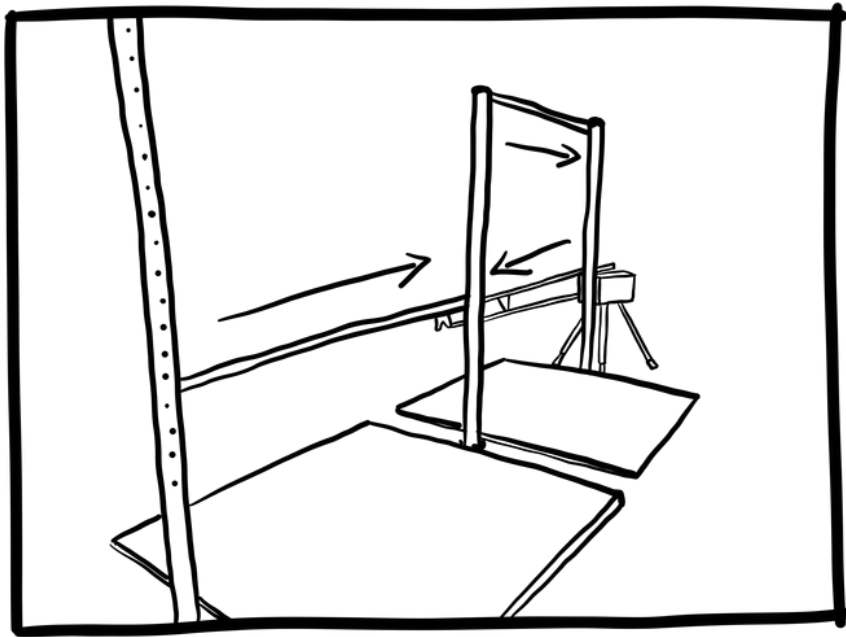
Level 2

Abstände und Neigung werden erhöht und die gesamte Steilkurve ohne Zwischenstopp überlaufen.

Level 3

Größere Abstände und stärkere Neigung; zusätzlich wird das letzte Element entgegengesetzt ausgerichtet und der Richtungswechsel direkt in die Landung eingebaut.





Hangellinie

Beschreibung

Die Hangellinie verbindet Balance und Hangeln in einem Hindernis. Zunächst wird eine Reckstange aufrecht überquert, bevor direkt auf eine zweite, parallel aufgebaute Reckstange gewechselt wird. Dort geht es hängend mit den Händen weiter, bis am Ende die Landeplattform erreicht wird.



Skills



Balance



Griffkraft



Körperspannung

Umsetzung im Turnsaal

Zwei Recks werden nebeneinander aufgebaut. Die erste Reckstange dient als schmaler Balancebalken, die zweite wird so eingestellt, dass an ihr entlanggehängt werden kann. Eine Langbank am Anfang, die auf die Reckstange führt bzw. eine Langbank am Ende dienen als Auf,- und Abstiegsplattform.

Material

- Recks
- Langbänke
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Über die erste Reckstange balancieren und beim anschließenden Hangeln Unterstützung erhalten bzw. die Füße unterstützend einsetzen.

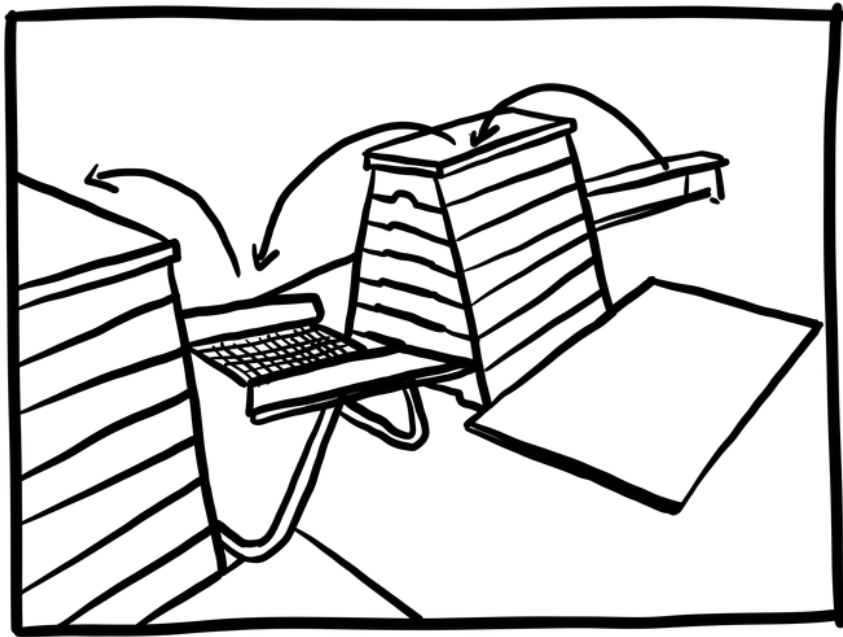
Level 2

Die Balancepassage selbstständig bewältigen und anschließend frei an der zweiten Reckstange entlanghängeln.

Level 3

Beide Abschnitte direkt und ohne Zwischenstopp miteinander verbinden und anschließend kontrolliert auf der Langbank landen.





Kasten-Katapult

Beschreibung

Eine Kombination aus Anlauf, mehreren Sprüngen und gezielten Landungen macht dieses Hindernis besonders dynamisch. Über eine Langbank führt der Weg zunächst auf einen Kasten. Von dort wird in das Minitrampolin gesprungen, dessen Schwung genutzt wird, um sicher auf einem zweiten Kasten zu landen. Den Abschluss bildet ein weiterer Sprung vom Kasten auf die Weichbodenmatte.



Skills



Sprungkraft



Koordination



Landekontrolle

Umsetzung im Turnsaal

Eine Langbank führt als Anlaufstrecke zum ersten Kasten. Direkt dahinter wird das Minitrampolin so positioniert, dass nach dem Absprung vom Kasten kontrolliert hineingesprungen werden kann. In passendem Abstand folgt ein zweiter Kasten. Dahinter liegt eine Weichbodenmatte für den abschließenden Sprung. Die Abstände und Kastenhöhen werden an das jeweilige Können angepasst und der gesamte Sprung- und Landebereich mit Matten abgesichert.

Material

- Langbank
- Kästen
- Minitrampolin
- Weichbodenmatte
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

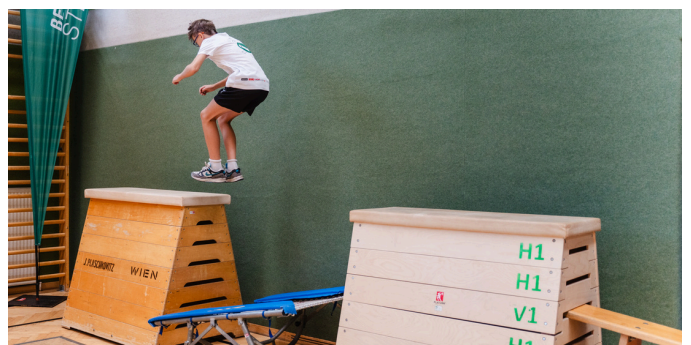
Mit niedrigen Kästen und kurzen Abständen arbeiten. Der Ablauf kann zunächst in einzelnen Abschnitten geübt werden, bei Bedarf ist Hilfestellung möglich.

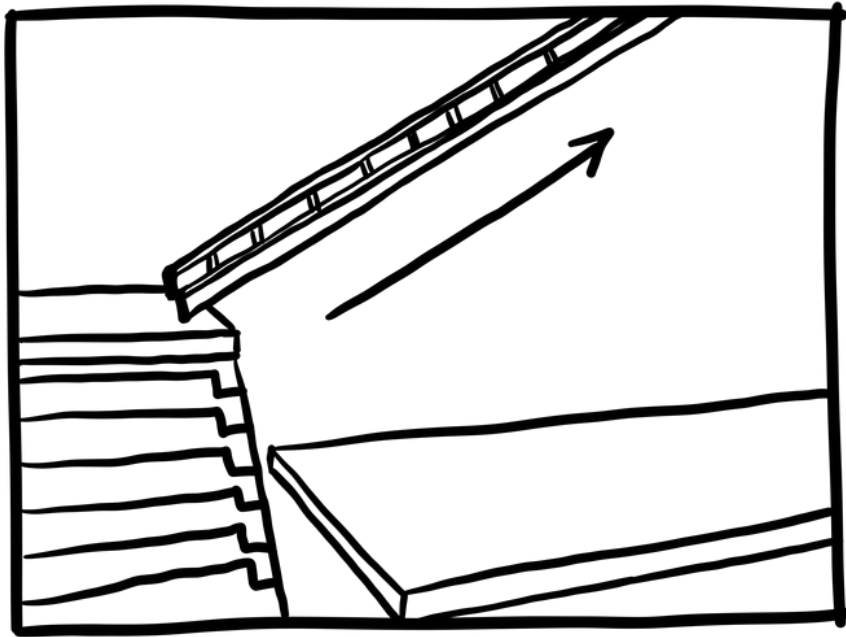
Level 2

Die gesamte Abfolge (Langbank – Kasten – Minitrampolin – Kasten – Weichboden) wird flüssig und selbstständig bewältigt.

Level 3

Mit größeren Abständen bzw. höheren Kästen wird mehr Sprungkraft und Präzision gefordert. Die gesamte Kombination wird ohne Unterbrechung durchgeführt.





Ice-Climber

Beschreibung

Kraft und Ausdauer in Armen und Händen stehen beim Ice-Climber im Mittelpunkt. Unterhalb einer schräg nach oben führenden Leiter wird von Sprosse zu Sprosse gehangelt.

Der Körper hängt dabei frei unter der Leiter, während die Strecke Stück für Stück nach oben bewältigt wird, ohne den Boden zu berühren.



Skills



Armkraft



Griffkraft



Kraftausdauer

Umsetzung im Turnsaal

Eine Leiter wird schräg und erhöht auf einem Kasten aufgelegt. Die Höhe wird so gewählt, dass unterhalb ausreichend Platz zum freien Klettern bleibt. Vom unteren Ende aus wird mit den Händen und Füßen Sprosse für Sprosse nach oben gegriffen. Der gesamte Bereich unter der Leiter wird mit einer Matte bzw. Weichbodenmatte abgesichert.

Material

- Leiter
- Kasten
- Weichbodenmatte bzw. Turnmatten
- Material zur sicheren Fixierung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Eine flacher geneigte Leiter verwenden und bei Bedarf Unterstützung beim Klettern ermöglichen. Alternativ können zunächst nur wenige Sprossen bewältigt werden.

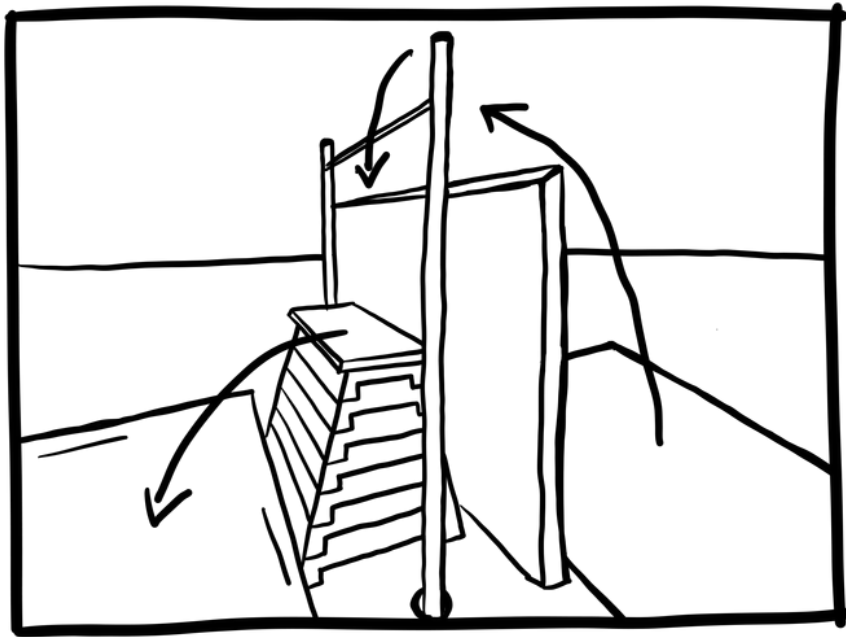
Level 2

Die schräge Leiter selbstständig von Sprosse zu Sprosse entlangklettern, ohne den Boden zu berühren.

Level 3

Die Neigung bzw. Länge der Hangelstrecke erhöhen und die gesamte Strecke ohne Absetzen oder Pause bewältigen.





Matten-Wall

Beschreibung

Die Matten-Wall fordert eine Kombination aus Sprungkraft, Griffkraft und Körperspannung. Nach einem dynamischen Sprung muss sicherer Halt gefunden und der eigene Körper über die erhöhte Mattenwand gebracht werden.

Neben Kraft und Koordination spielen dabei auch Mut, Orientierung und eine kontrollierte Bewegungskontrolle eine wichtige Rolle.



Skills



Sprungkraft



Griffkraft



Koordination

Umsetzung im Turnsaal

Zwei Weichbodenmatten werden aufrecht vor einem Reck positioniert und gegen Verrutschen gesichert. Ein Kasten dient als Startplattform. Der Abstand wird so gewählt, dass von dort zur Mattenwand gesprungen und die Reckstange sicher erreicht werden kann. Auf der Rückseite dient ein weiterer Kasten bzw. eine geeignete Abstiegsmöglichkeit als Ziel. Turnmatten sorgen für die nötige Rutsch- und Sturzabsicherung rund um den Aufbau.

Material

- Reck
- Weichbodenmatten
- Kasten
- Matten zur Antirutsch- und Sturzabsicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Mit geringem Abstand zwischen Kasten und Mattenwand starten. Beim Greifen der Reckstange und Überwinden der Matte kann Hilfestellung geleistet werden.

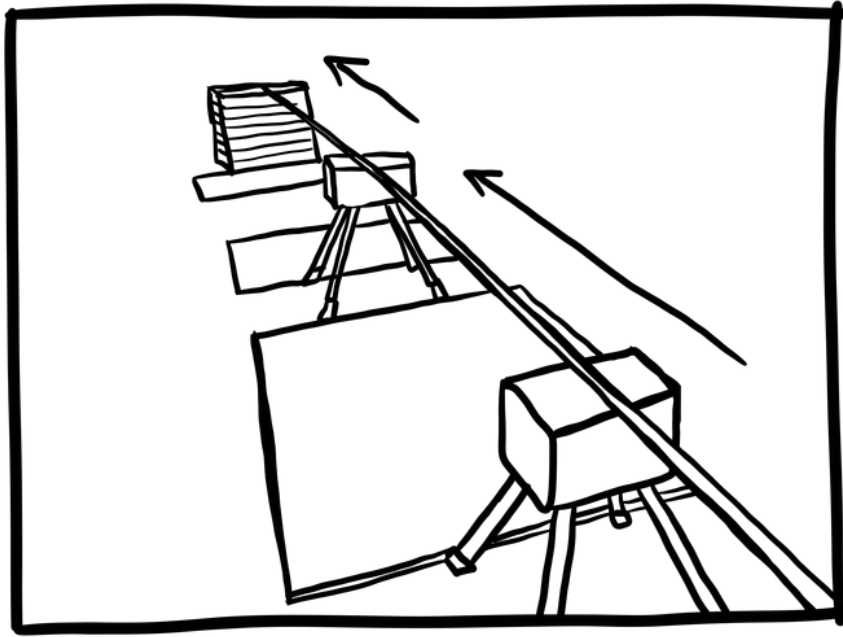
Level 2

Von der Startplattform selbstständig zur Mattenwand springen, die Reckstange greifen und mithilfe der Reckstangen über die Matte und zwischen den Reckstangen durchklettern.

Level 3

Den Abstand vom Kasten zur Mattenwand vergrößern. Anschließend zwischen den beiden Reckstangen durchsteigen und kontrolliert auf der Rückseite absteigen bzw. springen.





Slackline

Beschreibung

Bei der Slackline stehen vor allem Gleichgewicht, Körperspannung und Konzentration im Vordergrund. Da sich das Band unter dem eigenen Körpergewicht bewegt, muss die Position laufend ausgeglichen und jeder Schritt bewusst gesetzt werden. Das Hindernis schult dadurch besonders die Beinstabilität und Bewegungskontrolle.

Hinweis: Die Slackline darf ausschließlich an dafür geeigneten und ausreichend belastbaren Verankerungspunkten befestigt werden.

Skills



Balance



Beinstabilität



Bewegungskontrolle

Umsetzung im Turnsaal

Die Slackline wird zwischen zwei geeigneten Bodenhaken, beispielsweise vorhandenen Verankerungen eines Recks, gespannt. Statt der Slackline können Schwerlastspanngurte verwendet werden, die ebenfalls im Boden befestigt werden. Die Line wird über zwei Kästen oder Böcke geführt, sodass eine erhöhte Balancierstrecke entsteht. Langbänke können als Start- und Landeplattform eingesetzt werden. Der gesamte Bereich unter und neben der Slackline wird mit Matten abgesichert.

Material

- Slackline oder Schwerlastspanngurt
- Kästen oder Böcke
- Langbänke
- Matten zur Absicherung

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Die Slackline mit Unterstützung an einer Hand oder mit einer seitlichen Haltemöglichkeit überqueren.

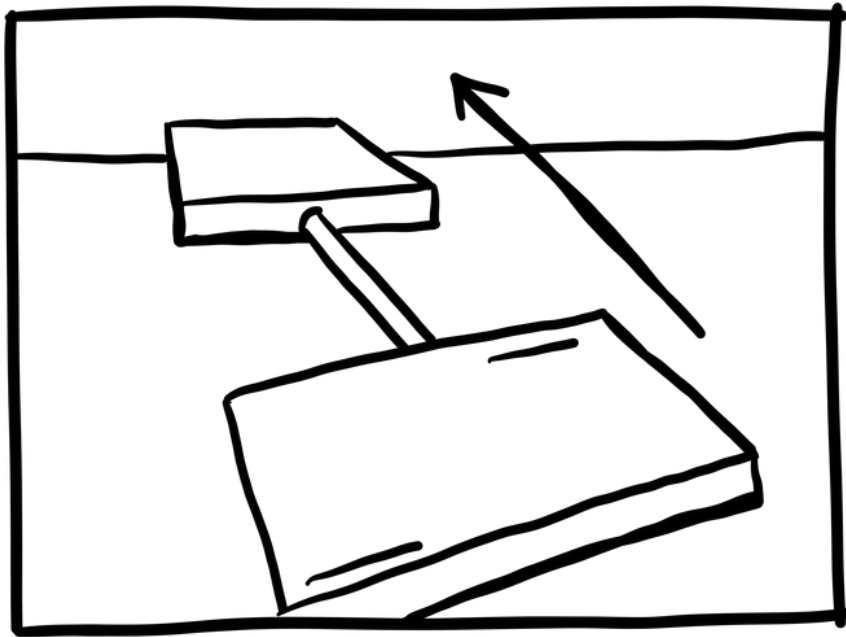
Level 2

Die gesamte Strecke frei und ohne Unterstützung von einer Seite zur anderen balancieren.

Level 3

Die Slackline frei überqueren und die Anforderung z.B. durch bewusst langsames Balancieren oder kurze Stopps auf der Line erhöhen.





Baumstamm

Beschreibung

Ein bewegliches, rundes Balanceelement macht den Baumstamm zu einer besonderen Herausforderung für Gleichgewicht und Körperkontrolle. Je weniger das Element fixiert ist, desto stärker reagiert es auf Gewichtsverlagerungen und desto mehr müssen die Bewegungen laufend ausgeglichen werden. Gefordert sind dabei vor allem Körperspannung, Beinstabilität und Koordination.



Skills



Balance



Körperspannung



Koordination

Umsetzung im Turnsaal

Ein Kanalrohr bzw. eine Recksäule wird zwischen Matten eingeklemmt und als Balanceelement genutzt. Ziel ist es, auf der Säule von einem Ende zum anderen zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Je stärker das Rohr oder die Stange durch die Matten fixiert wird, desto weniger kann es sich bewegen und desto leichter ist die Überquerung.

Material

- Kanalrohr bzw. Recksäule
- Turnmatten

Schwierigkeitsstufen

Level 1

Das Kanalrohr oder die Recksäule wird zwischen den Matten eingeklemmt, sodass es kaum beweglich ist. Bei Bedarf ist zusätzliche Hilfestellung durch Handgeben möglich.

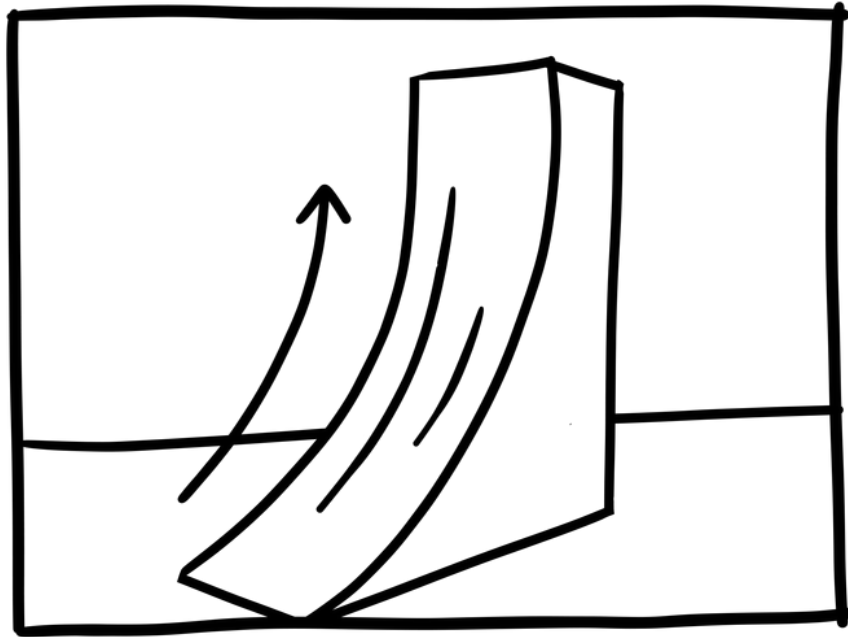
Level 2

Die Säule wird nur noch leicht fixiert und kann sich beim Balancieren bereits etwas bewegen.

Level 3

Der „Baumstamm“ liegt frei und beweglich am Boden. Die gesamte Strecke wird ohne zusätzliche Stabilisierung und Hilfe überquert.





Mega-Wall

Beschreibung

Mit Anlauf wird versucht, eine steil aufgestellte Fläche möglichst weit nach oben zu laufen und die obere Kante zu erreichen. Der Schwung aus dem Anlauf wird genutzt, um die Höhe zu überwinden und sich oben sicher festzuhalten. In Ninja-Parcours bildet die Wall häufig das letzte Hindernis: Oben angekommen, wird der Buzzer gedrückt und damit die Zeit gestoppt.



Skills



Koordination



Schnellkraft



Mut

Umsetzung im Turnsaal

Für die Wall werden zwei Matten schräg aufgestellt (bestenfalls auf zwei in einer Sprossenwand befestigten Langbänken).

Zusätzliche Turnmatten dienen als Abrutschsicherung und zur Absicherung des Bereichs. Wichtig ist ein stabiler Aufbau, sodass die Weichböden beim Anlaufen nicht verrutschen können.

Material

- Weichbodenmatten
- Matten zur Abrutschsicherung und Absicherung
- Langbänke
- Sprossenwand

Schwierigkeitsstufen

Level 1

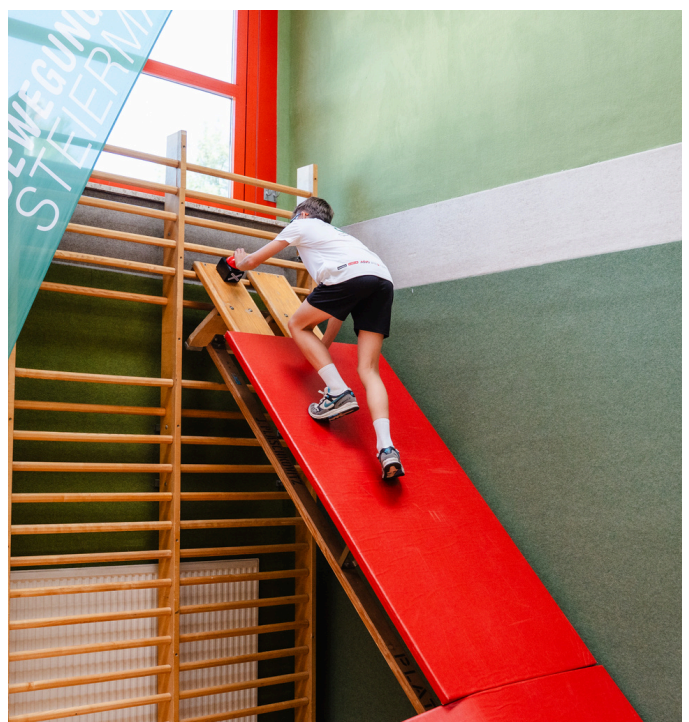
Aus kurzer Distanz anlaufen und die Wall so hoch wie möglich hinauflaufen. Eine markierte Zielhöhe dient als Orientierung.

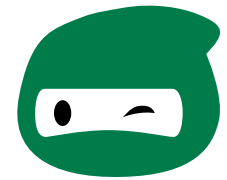
Level 2

Mit Anlauf die Wall hinauflaufen und die Sprossenwand selbstständig mit beiden Händen greifen.

Level 3

Die obere Kante mit Anlauf erreichen, sich selbstständig hochziehen und die Wall vollständig überwinden.





Um die verschiedenen Ninja-Hindernisse erfolgreich meistern zu können, braucht es unterschiedliche Fähigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination oder Beweglichkeit. Mit kleinen, gezielten Übungen können diese Fähigkeiten auch unabhängig von den Hindernissen trainiert und regelmäßig in den Turnunterricht eingebaut werden. Der Stempelpass begleitet die Kinder dabei durch das gesamte Schuljahr und macht ihre Fortschritte sichtbar. Für erfolgreich absolvierte Übungen und erreichte Levels gibt es einen Stempel. So werden Schritt für Schritt wichtige Grundlagen für die Ninja-Hindernisse aufgebaut und gleichzeitig Motivation für neue Herausforderungen geschaffen.

Stützkraft – Plank/Liegestütz

Eine starke Körpermitte ist für viele Ninja-Hindernisse unverzichtbar. Beim Plank und beim Liegestütz bleibt der gesamte Körper angespannt und bildet von den Schultern bis zu den Füßen eine möglichst gerade Linie. Die Hüfte darf weder nach oben ausweichen noch nach unten durchhängen. Beim Plank befinden sich die Schultern direkt über den Ellbogen, beim Liegestütz direkt über den Händen. Eine kontrollierte und gleichmäßige Atmung hilft dabei, die Position länger zu halten und die Muskulatur effizient einzusetzen. Die verschiedenen Levels werden beim Plank bzw. Liegestütz über die Haltezeit erreicht.

Ninja-Tipp: Große Erfolge entstehen durch viele kleine Schritte. Wenn die Zielzeit noch nicht erreicht wird, helfen kurze Trainingseinheiten mit realistischen Zwischenzielen. Bereits regelmäßiges Üben jeden zweiten Tag kann die Stabilität und Kraft deutlich verbessern. Wer länger durchhalten möchte, spannt während der gesamten Übung Bauch, Rücken und Gesäß fest an, als würde eine unsichtbare Rüstung getragen werden.

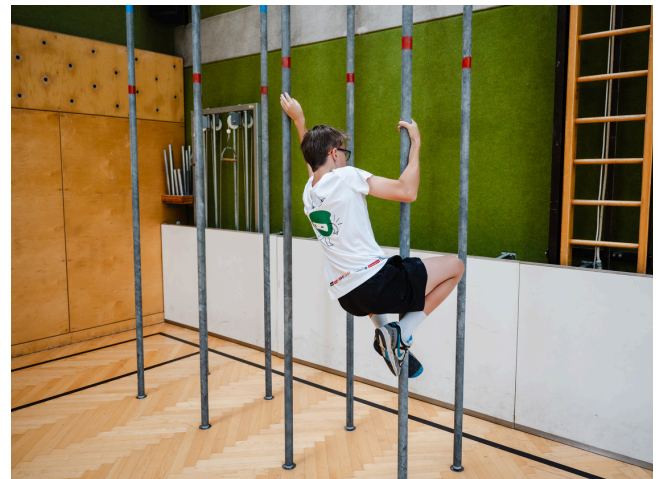


Kletterstangen hangeln



Die Kletterstangen im Turnsaal erinnern an das „Hangelmikado“-Hindernis aus der TV-Show. Ziel ist es, ohne Bodenberührung von einer Kletterstange zur nächsten zu gelangen. Nach dem Erreichen der nächsten Stange kann Level 1 abgestempelt werden. Sind alle Stangen in eine Richtung bewältigt, geht es wieder zurück. So kann Schritt für Schritt die persönliche Bestleistung gesteigert werden.

Ninja-Tipp: Mit rutschfesten Schuhen oder barfuß gelingt das Hangeln oft leichter. Je mehr Gewicht von den Beinen übernommen wird, desto weniger Kraft benötigen die Arme. Wenn das Wechseln zwischen den Stangen noch schwierig ist, helfen kleinere Etappenziele. Bereits fünf oder zehn Sekunden an einer Stange zu hängen, ohne den Boden zu berühren, sind ein guter Anfang.



Grätschsitz

Beweglichkeit gehört zu den wichtigsten Grundlagen für den Ninja-Sport, ist aber auch in vielen anderen Sportarten hilfreich und kann Verletzungen vorbeugen. Vor der Durchführung der Übungen sollte der Körper immer gut aufgewärmt werden.

Für den ersten Stempel wird ein Grätschsitz auf dem Boden oder einer Matte eingenommen. Die Beine und Knie bleiben vollständig gestreckt, der Oberkörper wird möglichst aufrecht gehalten. Die Hände dürfen zur Unterstützung auch auf den Knien abgestützt werden. Durch bewusstes Drücken der Knie Richtung Boden lässt sich kontrollieren, ob die Beine wirklich gestreckt sind. Ein Abstützen hinter dem Rücken ist nicht erlaubt. Bei Level 2 müssen die Fingerspitzen gleichzeitig beide Füße berühren.

Für Level 3 und 4 werden die Hände verschränkt. Nun wird versucht, abwechselnd mit dem linken und rechten Ellbogen den Boden zwischen den Beinen zu berühren. Gelingt dies, ist Level 3 geschafft. Können beide Ellbogen gleichzeitig den Boden erreichen, wartet Level 4 und damit die Auszeichnung als besonders beweglicher Ninja. Vor allem die Beweglichkeit entwickelt sich durch Geduld und regelmäßiges Training.



Ninja-Tipp: Mehrere Bücher können vor dem Körper gestapelt werden, um beide Ellbogen darauf abzulegen. Die Position sollte etwa eine Minute gehalten werden. Woche für Woche kann ein Buch entfernt werden, bis die Ellbogen schließlich den Boden erreichen.

Hängen mit gestreckten Armen



Ein Ninja benötigt vor allem eine starke Griffkraft. Geeignet sind beispielsweise Ringe, Reckstangen, Klettergerüste oder stabile Äste. Ziel ist es, möglichst lange mit vollständig gestreckten Armen zu hängen. Dabei sollte die Griffposition beibehalten werden, ohne ständig nachzugreifen oder eine Hand zu entlasten.

Ninja-Tipp: Die Stange gedanklich so fest zusammendrücken, als sollte sie zerquetscht werden. Dadurch aktiviert sich die Griffkraft oft automatisch stärker.

Hängen mit gebeugten Armen

Viele Ninja-Hindernisse lassen sich nur bewältigen, wenn das Hängen mit gebeugten Armen für mindestens fünf Sekunden möglich ist. Die Hände bleiben dabei möglichst nah am Körper, idealerweise auf Brusthöhe oder knapp unter dem Kinn. Je näher die Hände am Körper sind, desto leichter und länger kann die Position gehalten werden.

Ninja-Tipp: Wie beim Hängen mit gestreckten Armen hilft die Vorstellung, die Stange zusammendrücken zu wollen. Die Hände arbeiten dabei wie eine starke Schraubzwinge.



Balancieren auf der Reckstange

Ein guter Ninja bewegt sich sicher über Balancehindernisse. Ob verkehrte Langbank, am Boden liegende Reckstange oder Slackline – entscheidend ist ein fester Blickpunkt, der während der gesamten Bewegung im Auge behalten wird. Balancehindernisse können schnell und riskant oder langsam und kontrolliert überwunden werden. Deshalb orientieren sich die Levels an der benötigten Zeit. Je langsamer und kontrollierter die Bewegung erfolgt, desto höher ist das erreichte Level.

Ninja-Tipp: Der erste Schritt zu einer guten Balance ist das ruhige Stehen auf einem Bein. Auch kleine Balance-Duelle machen Spaß: Wer kann auf einem Bein am längsten ruhig stehen bleiben? Dabei sollten immer beide Seiten trainiert werden.



Knoten und Sicherungstechniken gehören zum Grundwissen von Ninja-Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Sie sorgen für einen sicheren Geräteaufbau, ermöglichen flexible Hinderniskonstruktionen und dienen als Lösung, wenn keine standardisierten Befestigungssysteme vorhanden sind (Larcher et al., 2020, S. 162).

Nicht für jedes Hindernis sind spezielle Knoten erforderlich. Sie können jedoch eine hilfreiche Unterstützung beim Aufbau sein, insbesondere wenn bestimmte Befestigungsmöglichkeiten oder Materialien im Turnsaal nicht vorhanden sind. Die folgenden Knoten zeigen einfache Möglichkeiten, Geräte und Elemente sicher miteinander zu verbinden und Ninja-Hindernisse flexibel an die vorhandene Ausstattung anzupassen.

Bevor es mit dem Knoten losgeht, ist Folgendes zu beachten:

- Knoten immer sorgfältig ausführen.
- Alle Stränge gleichmäßig und fest anziehen.
- Seilenden ausreichend lang überstehen lassen.
- Knoten regelmäßig üben, damit die Handgriffe sicher sitzen.



Webeleinstek

Der Webeleinstek ist ein besonders vielseitiger und praktischer Knoten. Er wird verwendet, um ein Seil an einem Pfosten, Balken, einer Querstange oder einem Karabiner zu befestigen. Er ist schnell gebunden, hält zuverlässig bei gleichmäßiger Belastung und lässt sich auch nach starker Belastung meist wieder leicht lösen.

Verwendung:

- Zum Befestigen eines Seils an Pfosten, Balken, Querstangen oder Karabinern.
- Zum Sichern und Stabilisieren von Aufbauten.
- Benutzung im Turnsaal: Befestigung einer Langbank an der Sprossenwand oder am Barren.

Merkmale:

- Schnell und einfach zu binden.
- Auch nach starker Belastung gut lösbar.
- Hält zuverlässig bei konstanter Belastung.

Webeleinstek binden – Schritt für Schritt:

1. Das Seil um einen Balken oder eine Querstange legen (Bild 1).
2. Das Seil einmal vollständig herumführen.
3. Die Seilstränge überkreuzen und das Seil erneut herumführen.
4. Das Seil unter der Überkreuzung durchführen (Bild 2).
5. Die Seilenden parallel auseinanderziehen und den Knoten festziehen (Bild 3).

Ninja Tipp: Der Webeleinstek ist wie ein Ninja selbst, schnell, vielseitig und immer bereit für den nächsten Einsatz. Wer ihn sauber bindet, hat einen zuverlässigen Helfer an seiner Seite (Jarman, 2014, S. 30 f.).

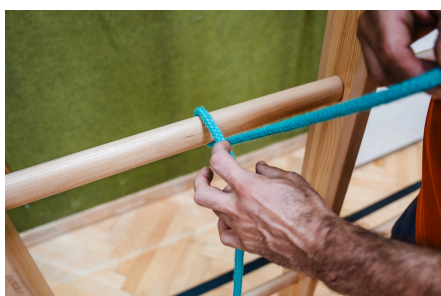


Bild 1



Bild 2



Bild 3

Prusikknoten

Der Prusikknoten ist ein bewährter Klemm- beziehungsweise Reibungsknoten, der mit einer Reepschnur oder Bandschlinge um eine Stange oder ein Seil gelegt wird. Er kommt überall dort zum Einsatz, wo eine bewegliche Sicherung oder ein zusätzlicher Fixpunkt benötigt wird, beispielsweise bei der **Schwebebank** (Hindernis 09) oder beim **Hangelmikado** (Hindernis 11).

Die besondere Eigenschaft: Unter Belastung klemmt der Prusikknoten fest an der Stange, im entlasteten Zustand kann er jedoch einfach entlang der Stange verschoben werden. Da der Knoten in beide Richtungen klemmt und auch in beide Richtungen verschoben werden kann, ist er vielseitig einsetzbar.

Für eine zuverlässige Funktion müssen geeignete Materialien verwendet werden. Üblicherweise kommt eine Bandschlinge oder zusammengebundene Sprungschnur, die um eine Stange gelegt wird, zum Einsatz. Reicht die Klemmwirkung nicht aus, kann die Zahl der Umschlingungen von zwei auf drei erhöht werden.

Verwendung:

- Klemm- und Reibungsknoten an einer Stange (oder einem stärkeren Seil).

Merkmale:

- Klemmt selbstständig unter Belastung.
- Lässt sich unbelastet leicht verschieben.
- Funktioniert in beide Belastungsrichtungen.
- Vielseitig und einfach anzuwenden.
- Klemmwirkung kann durch zusätzliche Umschlingungen erhöht werden.
- Nur mit geeigneten Materialkombinationen verwenden (dünnere Bandschlingen um stärkeres Seil).

Prusikknoten binden – Schritt für Schritt:

1. Die Prusikschlinge hinter die Stange legen (Bild 1).
2. Das Ende der Schlinge durch die eigene Schlaufe führen und die Stange dabei umschlingen (Bild 2).
3. Diesen Vorgang ein zweites Mal wiederholen, sodass zwei saubere Umschlingungen um die Stange entstehen (Bild 3).
4. Die Wicklungen ordentlich nebeneinanderlegen und gleichmäßig festziehen.
5. Bei Bedarf kann eine dritte Umschlingung hinzugefügt werden, um die Klemmwirkung zu erhöhen.
6. Anschließend die Funktion prüfen: Unter Zug muss der Knoten fest an der Stange klemmen. Unbelastet muss er sich entlang der Stange verschieben lassen.

Ninja Tipp: Vertrauen ist gut, Prusik ist besser! Belastet hält er eisern fest, unbelastet gleitet er mühelos am Seil oder der Stange entlang. Genau diese Mischung macht ihn zum Ninja unter den Klemmknoten (Bild 4) (Larcher et al., 2020, S. 166 f.).



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

Kreuzknoten

Verwendung:

- Zum Verbinden von zwei gleich starken Seilenden.
- Wird häufig verwendet, wenn ein Seil verlängert oder zwei Seilstücke miteinander verbunden werden sollen (z.B. um Springschnüre zu verlängern).

Merkmale:

- Einfach und schnell zu binden.
- Bildet einen flachen, übersichtlichen Knoten.
- Hält zuverlässig bei gleichmäßiger Belastung beider Seilenden.
- Lässt sich nach Belastung meist wieder leicht lösen.

Kreuzknoten binden – Schritt für Schritt:

1. Die beiden Seilenden jeweils in eine Hand nehmen und das rechte Seilende über das linke legen (Bild 1).
2. Das rechte Ende unter dem linken hindurchführen (Bild 2).
3. Anschließend das nun links liegende Seilende über das rechte legen und dieses Ende ebenfalls unter dem anderen Seil hindurchführen.
4. Alle vier aus dem Knoten führenden Seilstränge gleichmäßig festziehen (Bild 3).

Ninja Tipp: Der Kreuzknoten gehört zu den einfachsten Knoten überhaupt und ist oft der erste Schritt in die Welt der Knotenkunde. Damit er sicher hält, gilt die goldene Ninja-Regel: rechts über links und links über rechts oder umgekehrt (Larcher et al., 2020, S. 168 f.).

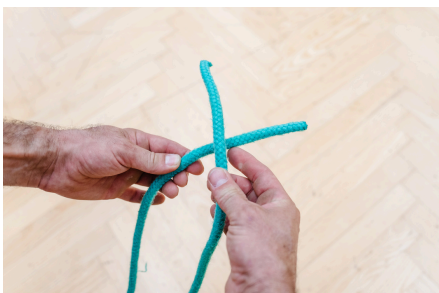


Bild 1

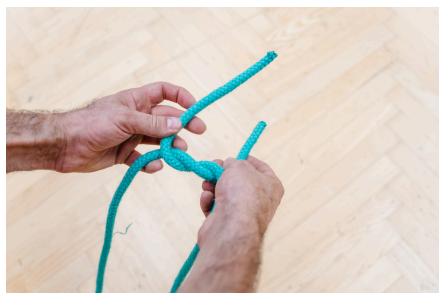


Bild 2



Bild 3

Spanngurte mit Ratsche

Spanngurte mit Ratsche sind praktische Hilfsmittel, um Geräte und einzelne Elemente beim Aufbau eines Ninja-Parcours fest miteinander zu verbinden und zu stabilisieren. Sie können vielseitig eingesetzt werden und ermöglichen je nach Aufbau auch zusätzliche Varianten oder Erleichterungen. Die Abbildungen zeigen beispielsweise den Einsatz beim **Hangelmikado**, wo ein gespannter Gurt als zusätzliche Tritthilfe dient und das Überqueren erleichtert (Bild 1 + 2).

Verwendung:

- Zum schnellen und sicheren Spannen sowie Fixieren von Ninja-Hindernissen.
- Besonders geeignet für den Aufbau von Slackline-ähnlichen Elementen oder zur Befestigung von Geräten wie Bänken an Reck- oder Barrenstangen.

Merkmale:

- Ermöglicht ein kraftsparendes und präzises Spannen von Hindernissen.
- Sorgt für einen stabilen und sicheren Aufbau.
- Die Spannung kann jederzeit nachjustiert werden.
- Lässt sich nach dem Einsatz einfach und kontrolliert wieder lösen.

Ninja Tipp: Ein korrekt gespannter Gurt sorgt nicht nur für mehr Stabilität, sondern auch für mehr Sicherheit auf dem Parcours. Vor jeder Nutzung sollte die Spannung kontrolliert werden (Sandax GmbH, 2023).



Bild 1



Bild 2

Auf die Plätze, fertig, Ninja!

Jetzt heißt es aufbauen, ausprobieren und gemeinsam über sich hinauswachsen. Wir wünschen viel Freude bei der Umsetzung der Hindernisse und viele spannende Ninja-Momente im Turnsaal!





Quellenverzeichnis

Gedruckte Werke

Apflauer, Günther (2024): *Rundschreiben – Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport*, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Wien

Jarman, Colin (2014): *Knoten für Segler, Angler, Bergsteiger und Camper*, 1. Auflage, Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Larcher, Michael; Mössmer, Gerhard; Fritz, Lukas (2020): *Sicher am Berg: Alpinklettern*, 1. Auflage, Österreichischer Alpenverein, Innsbruck

Online-Quellen

Movum (o. J.): *What is Ninja-Sport? Sport, History, Federations*. www.movum.fyi/ninja (abgerufen am 28.08.2026)

Ninjaverband Austria (o. J.): *Was ist Ninja Sport?*. www.ninjaverband.at/ninja-sport (abgerufen am 28.08.2026)

Sandax GmbH (2023): *Spanngurte & Zurrgurte Ratgeber*. www.sandax.de/blog/spanngurte-mit-ratsche-und-haken-eine-einfache-anleitung (abgerufen am 07.09.2026)

Sasukepedia Fandom (o. J.): *Ninja Warrior Wiki: SASUKE*. <https://sasukepedia.fandom.com/wiki/SASUKE> (abgerufen am 28.08.2026)

Schulsport Pro (o. J.): *Sicherheit im Sportunterricht: 8 goldene Regeln für unfallfreie Turnstunden in der Primarschule*. www.schulsportpro.de/2026/02/21/sicherheit-im-sportunterricht-8-goldene-regeln-fuer-unfallfreie-turnstunden-in-der-primarschule/?v=e0d405313252 (abgerufen am 28.08.2026)

UIPM World Obstacle (o. J.): *Ninja Competitions*. <https://worldobstacle.org/ninja> (abgerufen am 28.08.2026)

NINJA-TRAINING IN DER SCHULE!

**Starke NINJA
Hindernisse**

**Modulares
Trainingsgerüst**

*...für eine
spezielle, starke
Sporteinheit!*

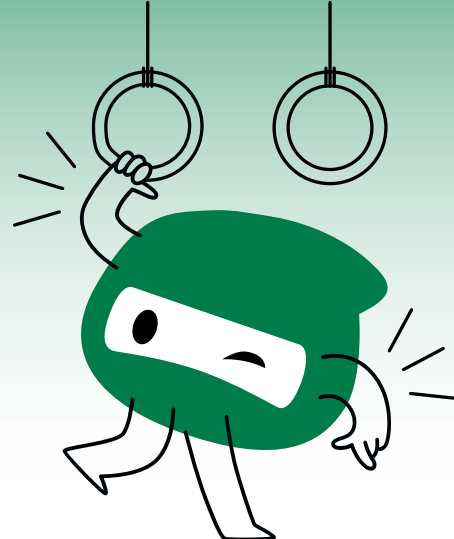
**JETZT
SONDERPAKETE
ENTDECKEN!**

Gutscheincode: „Schule10“

www.calicube.com
www.x-climb.de



CALI-CUBE



Das Ninja-Erlebnis für den Turnsaal

Ninja-Sport begeistert, fordert heraus und bringt jede Menge Abwechslung in den Turnunterricht. Dieser Ninja-Guide vermittelt Wissenswertes rund um den Sport und bietet konkrete Aufbauideen für den Turnsaal sowie abwechslungsreiche Hindernisse in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Beim Klettern, Springen und Balancieren können die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten entdecken und über sich hinauswachsen. Die Übungen lassen sich mit klassischen Turngeräten und teilweise auch mit speziellen Ninja-Elementen umsetzen. Sie können flexibel an das Alter und Können der Schülerinnen und Schüler sowie an die räumlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Einfach aufbauen, ausprobieren und gemeinsam Hindernisse meistern!

