

SPORTUNION ÖSTERREICH

Ninja Skript 2022

© Sportunion Österreich

Inhaltsverzeichnis

Was ist Ninja - Sport?	3
Bereits bestehende Wettbewerbe.....	3
Das Training.....	4
Die Community	4
Hindernisideen in der Turnhalle.....	5
Kategorie: Step	5
Kategorie: Balance	6
Kategorie: Gap.....	7
Kategorie: Obstacles	9
Kategorie: Wall.....	10
<i>Weitere Ideen,</i>	<i>10</i>
Facit	11
<i>Buchempfehlung für AthletInnen:.....</i>	<i>11</i>

Was ist Ninja - Sport?

Der „Ninja - Hype“ entstand in Japan durch die Fernsehserie „Sasuke“. In Amerika und Europa ist die Sendung unter dem Namen „Ninja Warrior“ bekannt. Mittlerweile hat sich dieser neuer Trend in Richtung Wettkampfsportart entwickelt. Es finden die unterschiedlichsten Events statt:

Bereits bestehende Wettbewerbe

- 2018 fand erstmal der Vier Nationen Wettkamp statt. (Deutschland, Spanien, Frankreich, Großbritannien)
- National Ninja League wo Sportler aller US - Staaten gegeneinander antreten
- European Ninja League hat bereits in Deutschland, Schweiz, Frankreich stattgefunden
- immer mehr private Ninja Cups und Ninja Wettkämpfe



Das Training

Bei solchen Events versucht die Athletin oder der Athlet einen bestehenden Parcours schnellstmöglich zu bewältigen.

Der Parcours ist immer unterschiedlich zusammengesetzt und verlangt der Athletin, dem Athleten umfangreiche Anforderungen ab.

Ausreichend viel Fingerkraft, Blockierkraft sind sehr wichtig, aber auch Schnelligkeit und Geschicklichkeit sind gefragt.

Die Faszination liegt darin sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen und sich immer wieder aufs Neue zu challengen.

Das vorbereitende Training wird dadurch nie eintönig oder langweilig.

Neue Herausforderungen zu kreieren, bedarf einer uneingeschränkten Kreativität. Ziel ist es seine Grenzen lernen einzuschätzen, Schwächen und Ängste erkennen und Überwinden, sowie Stärken stärken.

Eine einzelne „Challenge“ kann man ganz leicht zu Hause im Wohnzimmer, draußen am Spielplatz oder in der Turnhalle im Verein aufbauen und üben. Ob man versucht möglichst lang am Türrahmen zu Hängen oder man versucht von einer Erhöhung zur Nächsten zu hüpfen ohne den Boden zu berühren, es geht darum das Beste aus einem selbst raus zu holen.

Die Community

Die Ninja Community ist genau so wichtig, wie die Vorbereitung auf den Parcours. Es hilft jeder jedem und jeder, und jeder freut sich über den Erfolg anderer. Man unterstützt und motiviert sich gegenseitig um das Beste aus einem zu fordern.

Man kann bei Team Bewerben sehr gut die Unerfahrenen mit einbauen und gemeinsam im Team den Erfolg feiern. Es geht nicht darum besser zu sein als wer anderer, sondern viel mehr darum seine eigene Bestleistung zu schlagen.

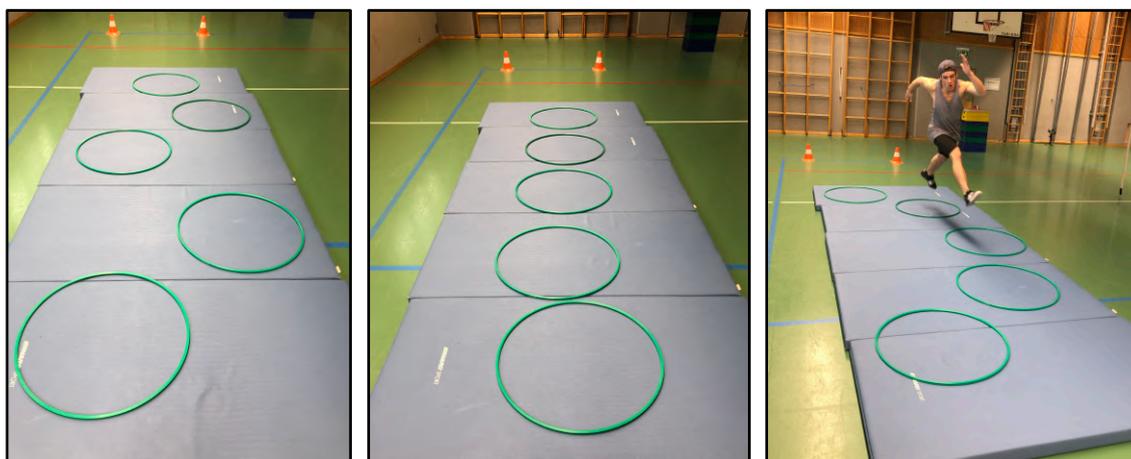
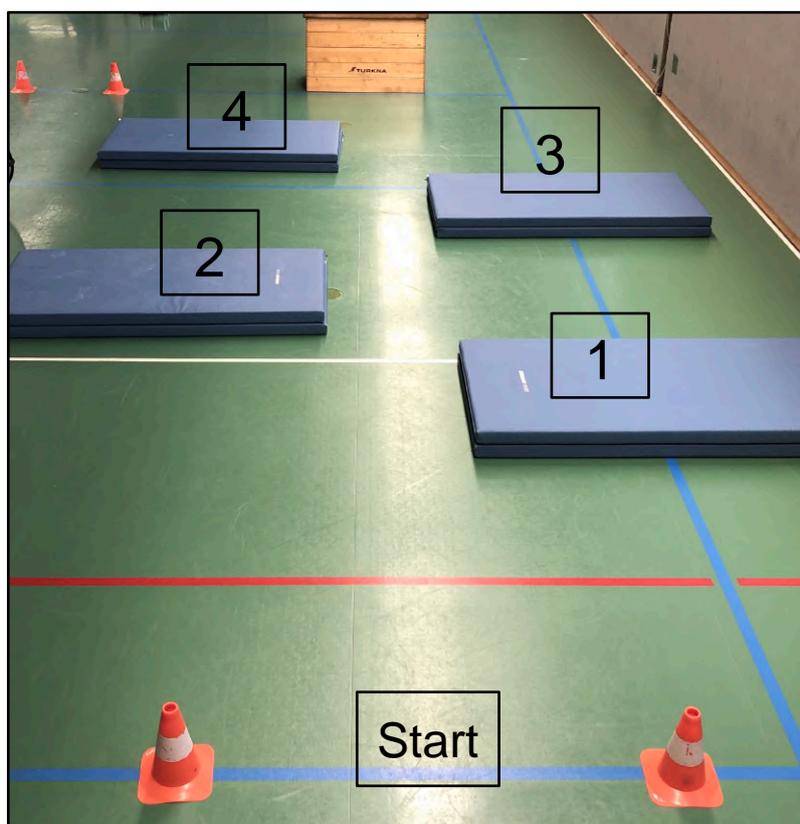


Hindernisideen in der Turnhalle

Kategorie: Step

Der klassische Ninja Parcours im Fernsehen fängt meistens mit fünf schiefen Ebene an die im Zickzack aufgestellt sind.

Man kann diese Steps wie folgt nachbauen bzw. variieren.



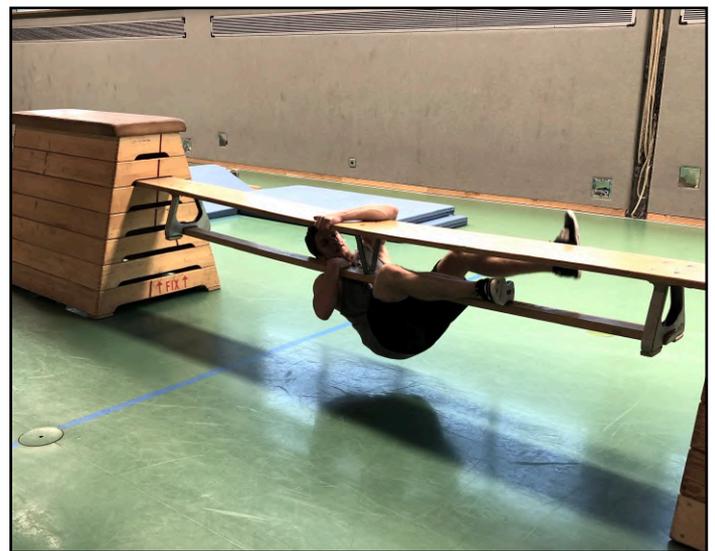
Kategorie: Balance

Bei den Balance Hindernissen im „Ninja Warrior“ Parcours kommt es eher auf eine exakte Fußstellung auf dem Hindernis und kurze Berührungspunkte als auf Balance im klassischen und langsamen Sinne an. Um die Balance zu trainieren, empfiehlt es sich viel Gleichgewichtstraining zu machen und die Hindernisse entsprechend der Leistungsgruppe zu wählen. Um das Balancieren auf den Stangen zu erlernen, sollte man methodisch bedacht vorgehen. Als ersten Schritt könnte man die Stange möglichst tief montieren und versuchen mit Hilfe der Seitenstange auf dem niedrigen Reck für 3 Sekunden zu stehen und zu balancieren.



Kategorie: Gap

Griffkraft ist beim Ninja Sport eine sehr essentielle Anforderung. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten diese Fähigkeit zu trainieren. Sowohl statische als auch dynamische Übungen sind empfehlenswert. Das Ziel ist es meistens ein Gap zu überwinden. Minitrampoline oder Reuterbretter werden gerne verwendet um eine gewissen Distanz zu überbrücken oder eine gewisse Höhe zu erreichen.

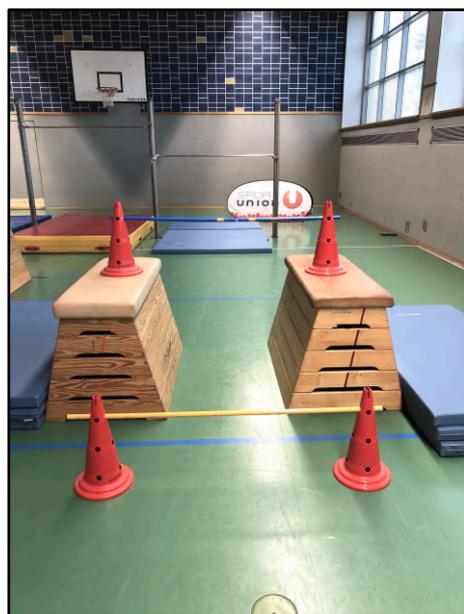


„Spas soll immer im Vordergrund stehen“!



Kategorie: Obstacles

Beim Überwinden der 3 Kästen kann man zum Beispiel offen lassen wie man diese drei Obstacles überwinden möchte. Es sollte keine richtige oder falsche Methode geben, jeder sollte für sich seinen Weg finden, das Hindernis bestmöglich zu überwinden. Die einen brauchen länger dafür die anderen brauchen weniger lang dafür. Natürlich kann man Tipps zur Optimierung einer Technik geben.



Kategorie: Wall

Bei „Ninja Warrior“ endet die erste Stage meistens mit einer hohen Wand, die man rauf laufen muss um dort dann den Buzzer zu drücken. In einer Turnhalle kann man zum Beispiel die Sprossenwand hernehmen. Nach dem Schlag auf den Buzzer sollte man auf die Stoppuhr drücken um die Zeit zu lesen. Sollte während dem ganzen Parcours Hindernisse nicht korrekt ausgeführt worden sein, ist man nicht gleich ausgeschieden wie bei der Fernsehsendung sondern man zählt einfach Strafsekunden dazu.



„Zum Schluss darf der BUZZER nicht fehlen“!



Weitere Ideen,

findet ihr im SPORTUNION Ninja Karten Set, erhältlich bei jeder SPORTUNION Ninja Fortbildung.

Facit

Wichtig ist es kreativ zu bleiben, Kids und Erwachsenen individuell zu fordern. Spass sollte immer im Vordergrund stehen. Kein Gegeneinander sondern mehr ein Miteinander an seinen Stärken arbeiten. Gemeinsam können wir dazu beitragen diese neue Sportart zu entwickeln und in die Vereine und Schulen zu bringen.

Buchempfehlung für AthletInnen:

Luck M. und Schönfish U. (2019) fit for Ninja Warrior. pietsch. Stuttgart

Alle Bilder: Photocredit : Michael Harding

Bei Fragen oder Anregungen bitte einfach ein E-Mail an: pamela.forster@sportunion.at