



 DIE AUTOREN



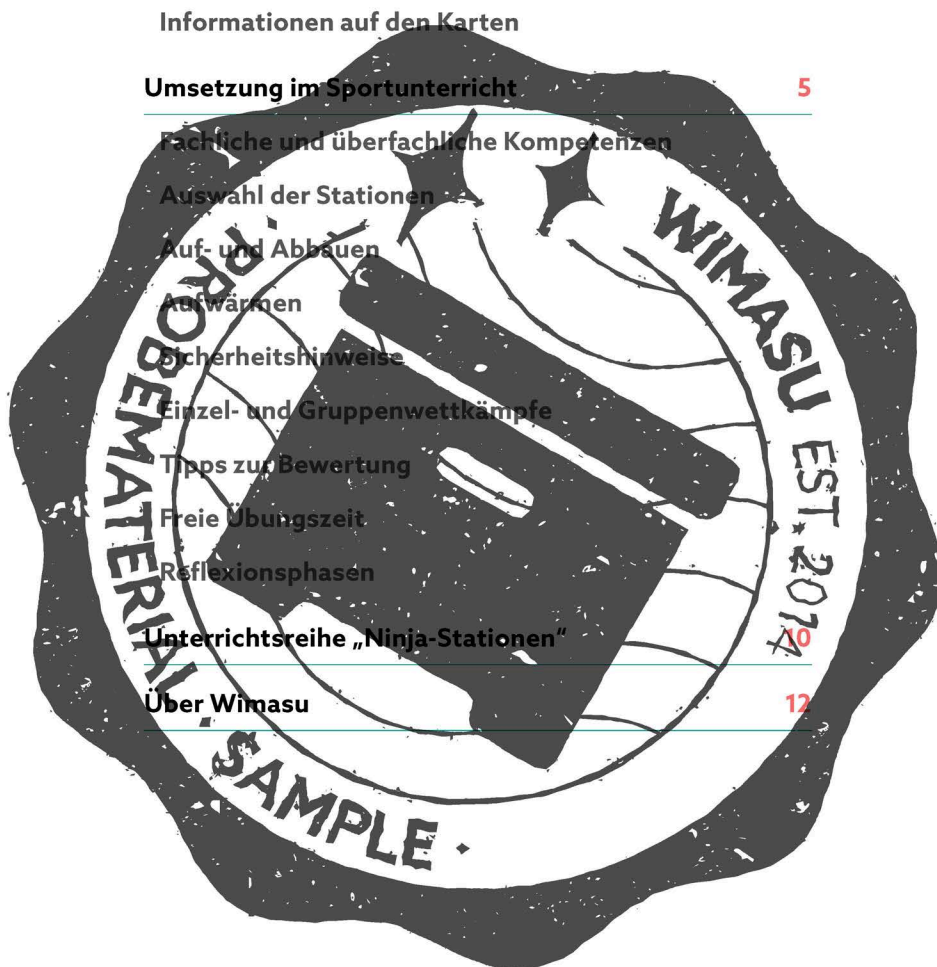
Rafael Bühlmann unterrichtet Deutsch, Technisches Gestalten und Sport an einer Sekundarschule in der Schweiz, arbeitet als Projektleiter in der Sportförderung und gibt Lehrerfortbildungen im Bereich Trendsport.



Chris Harmat ist professioneller Parkour-Athlet und belegt zurzeit Platz 1 der Weltrangliste in der Kategorie Speed. Im TV-Format „Ninja Warrior“ hat er bereits in Deutschland, Ungarn und der Schweiz das Finale der Show erreicht.

INHALT

Inhalt	2
Einleitung	3
Vom alten Japan zur Samstagabendshow	
Die Stationskarten	4
Informationen auf den Karten	
Umsetzung im Sportunterricht	5
Fachliche und überfachliche Kompetenzen	
Auswahl der Stationen	
Auf- und Abbauen	
Aufwärmen	
Sicherheitshinweise	
Einzel- und Gruppenwettkämpfe	
Tipps zur Bewertung	
Freie Übungszeit	
Reflexionsphasen	
Unterrichtsreihe „Ninja-Stationen“	
Über Wimasu	12



IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2020
Alle Rechte vorbehalten.
Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/ninjastationen>
1. Version

Redaktion: Janes Veit, Christoph Walther
Lektorat: Leif Boe
Illustrationen: Nao Matsuyama, Julia Schäfer
Satz und Layout: Nao Matsuyama
Herausgeber: Janes Veit, Christoph Walther

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Dieses Dokument zitieren:
Bühmann, R. & Harmat, Ch. (2020) Ninja Stationen
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://www.wimasu.de/shop/ninjastationen>



EINLEITUNG

Diese Unterrichtseinheit ist das Ergebnis einer einzigartigen Zusammenarbeit zwischen einem erfahrenen Sportlehrer und einem Ninja-Warrior-Athlet, der jeweils in Deutschland, in der Schweiz und in Ungarn das Finale der Fernsehsendung erreicht hat. Die 30 Stationskarten sollen es allen Schülerinnen und Schülern ermöglichen, diesen Trendsport im Sportunterricht erleben und erlernen zu dürfen. Nach einem spannenden Einstieg über die Geschichte der Ninjas werden die wichtigsten Hinweise für eine erfolgreiche Umsetzung im Sportunterricht zusammengefasst. Wer den Co-Autor Christian Härmat ein erstes Mal in Aktion sehen möchte, klickt auf den [QR-Code \[1\]](#). Mögen die Spiele beginnen!

VOM ALTEN JAPAN ZUR SAMSTAGABENDSHOW

Als James Bond in „Man lebt nur zweimal“ den Chef des japanischen Geheimdienstes fragt, ob er Truppen unter seinem Kommando habe, antwortet dieser, er habe et was Besseres: Ninjas.
Die geheimnisvollen Schattenkrieger aus Japan sind heute dank Auftritten in zahlreichen Kinofilmen und Videospielen vielleicht noch bekannter als die Samurai, die Krieger im vorindustriellen Japan. Ninja heißt übersetzt «Verborgener» und ist ein besonders ausgebildeter Kämpfer des alten Japans. Sie gelten als die dunkle Seite der Samurai, da sie aus dem Verborgenen töten und auf Tarnung und Täuschung setzen. Die motorischen Wurzeln der Ninja und die Kunst der Spionage zu erforschen, ist jedoch nicht ganz einfach, da die Geheimhaltung das wichtigste Merkmal spionagedienstlicher Tätigkeit war und ist (vgl. Seewald 2015). Inspiriert von den Fähigkeiten und Künsten der Ninja entstanden die Ninja-Warrior-Wettkämpfe.
Der Siegeszug der Ninja-Warrior-Wettkämpfe begann 1997 in Japan, wo unter dem Namen «**Sasuke**» die ers-

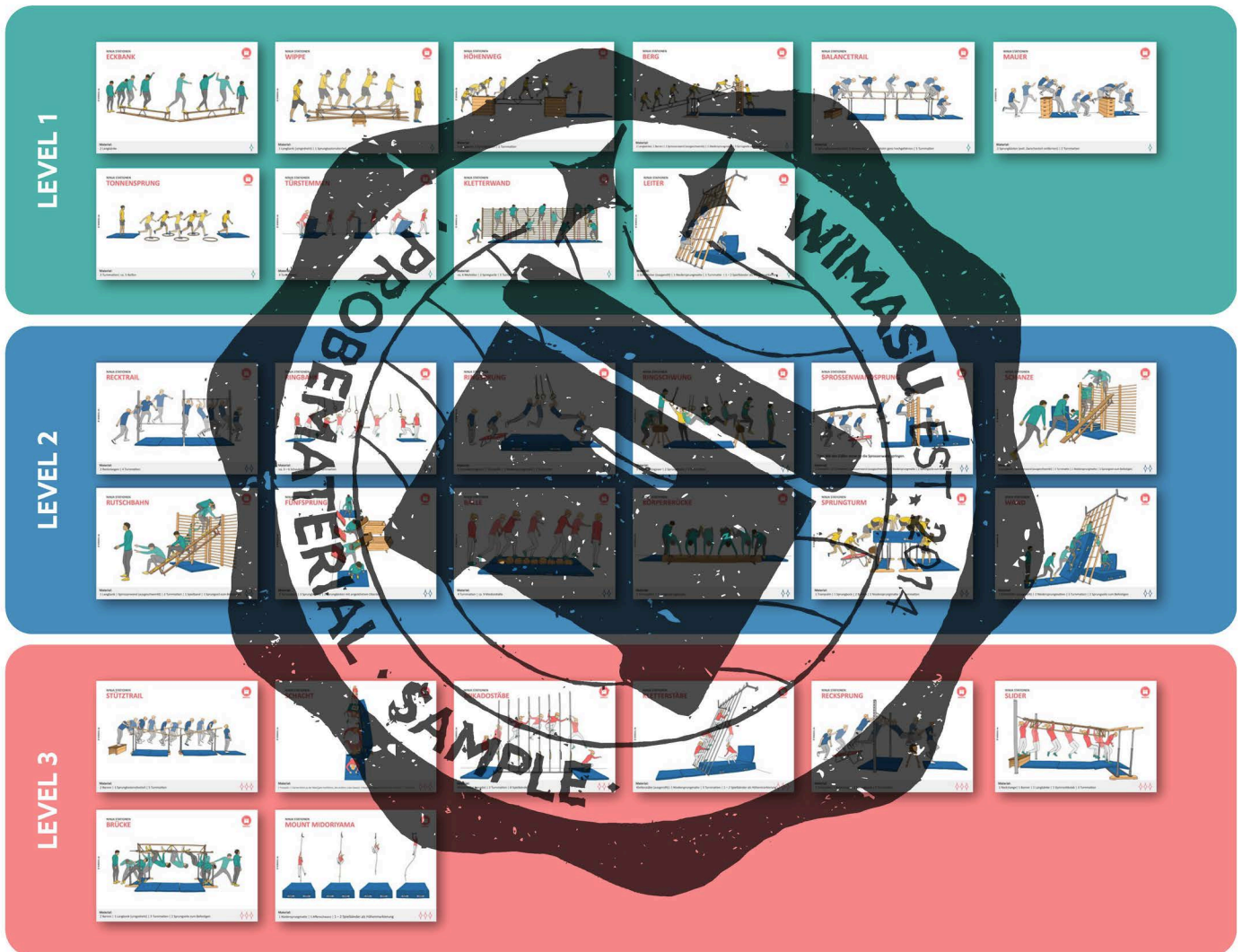
te Fernsehshow (siehe [QR-Code \[2\]](#)) ausgestrahlt wurde. Heute werden ähnliche Formate in Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich, Grossbritannien, der Schweiz und den USA ausgestrahlt. Was als Spielshow begann, hat sich innerhalb weniger Jahre zu einem Wettkampfsport entwickelt, in dem es inzwischen erste Profis gibt (vgl. Luck 2019, S. 9).

Es ist davon auszugehen, dass sich diese junge Sportart rasant weiterentwickeln wird. Japan hat bereits als erstes Land eine eigene Damenshow (Kuniochi) eingeführt und in den USA gibt es in vielen Staaten eigene Ligen. So z. B. die Texas- oder die Colorado Ninja League, und darüber hinaus eine National Ninja League, in der die besten Sportler aller US-Staaten gegeneinander antreten. Der Name «European Ninja League» ist ebenfalls bereits eingetragen und geschützt, erste Wettkämpfe haben bereits stattgefunden (vgl. Luck 2019, S. 10). Unzählige Trainingshallen, in denen ein immer professionelleres Training möglich wird und sich manch ein Besitzer das große Geld erhofft, schießen wie Pilze aus dem Boden – momentan herrscht Wachstumsstimmung für den «Ninja-Sport». Oliver Edelmann, der «Last Man Standing» der ersten Staffel in Deutschland, erklärt seine Faszination mit den sich ständig ändernden Herausforderungen, dem Nervenzitter vor dem Start und dem tollen Zusammenhalt der Athleten untereinander. Es wird gemeinsam trainiert, gelacht, geweint und jeder freut sich über den Erfolg des anderen (vgl. Luck 2019, S. 11).
Sich selbst einem Ninja-Warrior-Parcours zu stellen, fügt sich in den aktuellen Trend der individuellen sportlichen Herausforderungen ein. In diesen Trend lassen sich die mittlerweile verbreiteten Hindernisläufe bzw. Obstacle Runs (OCR) z. B. Strongman Run, Xletics Run, Tough Mudder etc. oder auch einfach nur die beliebte Teilnahme an einem Marathon oder 24-Stunden-Lauf zählen. Solche Trends aufzugreifen, stellt eine Möglichkeit dar, den besonderen Lebensweltbezug des Sportunterrichts herzustellen.



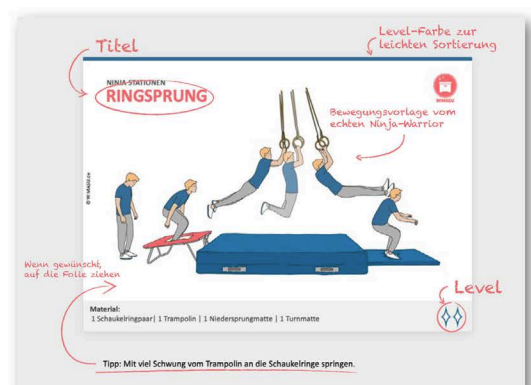
DIE STATIONSKARTEN

Die 30 Stationskarten, eingeteilt in drei Schwierigkeitsstufen (Levels), entstanden aus jahrelanger Erfahrung mit Ninja-Parcours und deren Hindernissen im Rahmen von Fernsehshows sowie mehrmaligem Durchführen mit Schulklassen in unterschiedlichen Altersstufen. Die Autoren erheben jedoch in keiner Weise Anspruch auf Vollständigkeit, sondern ermutigen sowohl Lehrkräfte wie auch Schülerinnen und Schüler, Anpassungen vorzunehmen und selbstständig neue Stationen zu erfinden.



INFORMATIONEN AUF DEN KARTEN

Alle 30 Stationskarten sind in 3 Schwierigkeitsstufen unterteilt. Das jeweilige Level erkennt man am Symbol unten rechts sowie am oberen Farbbrand jeder Karte (grün für Level 1, blau für Level 2, rot für Level 3). Zu den meisten Karten wurden Tipps formuliert, die man bei Bedarf auf die Karte ziehen kann. Sowohl die Tipps als auch das Material und der Titel jeder Station können angepasst werden. Ausgedruckt und laminiert bleiben die Karten lange haltbar und können den Lernenden bedenkenlos ausgeteilt und ggf. an den Stationen sichtbar platziert werden.



UMSETZUNG IM SPORTUNTERRICHT

FACHLICHE UND ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

Eine Unterrichtsreihe zu Ninja-Wettkämpfe fördert die Kondition und Koordination auf attraktive Art und eignet sich bspw. bezogen auf den Schweizer Lehrplan 21 ideal, um neben den fachlichen Kompetenzen wie Springen, Fliegen, Klettern, Hangeln, Stützen, Schwingen, Balancieren und Landen auch die überfachlichen Kompetenzen zu fördern (vgl. D-EDK 2016, S.13).

Zum einen die **personalen Kompetenzen** wie Leistungsbereitschaft und Durchhaltevermögen zeigen, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen einschätzen, Gefahren erkennen und adäquat handeln, Ängste eingestehen und bewältigen, Mut entwickeln und Herausforderungen annehmen.

Zum anderen die **sozialen Kompetenzen** wie das gegenseitige Helfen und Sichern, den Wissensaustausch sowie grundsätzlich das verantwortungsbewusste Zusammenarbeiten mit Partnerinnen und Partnern.

Und zuletzt die **methodischen Kompetenzen**, die durch den problemorientierten Zugang der Stationen gefördert werden. Die Schülerinnen und Schüler werden Situationen vorfinden, für die sie noch keine Routineabläufe parat haben. Sie suchen nach individuellen Lösungsstrategien, erproben diese und tauschen sich untereinander aus.

AUSWAHL DER STATIONEN

In die Planung einer eigenen Unterrichtsreihe sollten das vorhandene Material bzw. die Hallenausstattung von Anfang an miteinbezogen werden. Die individuelle Voraussetzung einer Turnhalle beeinflusst die Menge und Auswahl der Stationen erheblich. Dabei können einzelne Stationen den Bedingungen der Halle angepasst werden. Für die Lernenden kann es motivierend und lehrreich sein, in diesem Schritt mitentscheiden zu dürfen. Das Anordnen der Stationen im Turnus vereinfacht die Durchführung von Rundläufen sog. Runs während oder am Ende der Lektion. Hat man sich mit der Klasse durch Erproben auf einen Parcours geeinigt und plant die Unterrichtseinheit mit einer Prüfung abzuschließen, sollte der Parcours über mehrere Wochen identisch aufgebaut werden.

AUF- UND ABBAUEN

Wie Sie vermutlich bereits ahnen oder ggf. befürchten, kann das Auf- und Abbauen erheblich Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Die Erfahrung zeigt aber, dass dem eine gute Planung enorm entgegenwirken kann. Bewährt haben sich Auf- und Abbauteams von maximal drei Teilnehmenden, die während der gesamten Unterrichtsreihe die gleiche Station am gleichen Ort auf- und wieder abbauen. Die Abbildungen inkl. Materialangaben auf den Karten sind selbsterklärend und können den Teams direkt ausgehändigt werden. Ein gemeinsames Klassenziel wie zum Beispiel „Schaffen wir es gemeinsam unter fünf Minuten?!“ kann insbesondere für jüngere Kinder sehr motivierend sein. Falls Sie in derselben Halle mehrere Klassen nacheinander unterrichten oder sich mit Kolleginnen und Kollegen abgesprochen haben, ist das Stehenlassen des Parcours natürlich sehr zeitsparend.



UNTERRICHTSREIHE „NINJA-STATIONEN“

Die folgende Unterrichtsreihe über 6 Doppellektionen (inkl. Abschlussprüfung) wurde mit Sportklassen aus unterschiedlichen Altersstufen durchgeführt und mithilfe von Lehrpersonen- und Klassenfeedback stetig optimiert. Insbesondere die Mischung aus freier Übungszeit, Reflexionsphasen und gegenseitigem Vorzeigen hat sich bewährt. Das Zeigen von Videos aus älteren und aktuellen Spielshows sowie eigenen Videos der Lernenden wurde als motivierend empfunden und kann, falls kein Beamer oder Großbildschirm in der Turnhalle vorhanden ist, problemlos am eigenen Laptop durchgeführt werden. Als Einstieg in das neue Thema kann den Schülerinnen und Schülern folgendes Ziel genannt werden:

„Ihr werdet euch die Fähigkeiten eines Ninjas aneignen, euch gegenseitig unterstützen und den Parcours mit eurer persönlichen Bestzeit absolvieren!“

DS	INHALT	ZIELE	ZEIT
1	<ul style="list-style-type: none"> Die spannende Geschichte der Ninjas erzählen Videoausschnitt (Link auf Seite 3) der ersten Spielshow „Sasuke“ von 1977 zeigen Videoausschnitt (Link auf Seite 4) von Christian Harmat aus einer aktuellen Show zeigen Proben-Gruppe eine Karte zum Aufbau verteilen Aufwärmen In Gruppen nach Überwindungstechniken an jeweiligen Stationen suchen Reflexionsphase und Vorzeigen der gefundenen Lösungen Stationswechsel, Üben, Stationswechsel, Üben usw. Mit Probelaufen (Runs) abschließen und diese ggf. mit dem Handy filmen Abbauen 	<ul style="list-style-type: none"> Für das neue Thema begeistern Ein effizientes Auf- und Abbauritual einführen Mit erfahrungsorientiertem Zugang das Vorwissen aktivieren und zu selbstgesteuertem Lernen anregen Durch das Zeitstoppen der Probelaufe eine erste Version der Zeittabelle anfertigen 	90 Min.
2	<ul style="list-style-type: none"> Probelauf-Video eines Klassenmitglieds zeigen Reflexionsgespräch über die Auswahl der Stationen: Sollten Stationen neu angeordnet, ausgetauscht oder weggelassen werden und warum? Ritualisiertes Aufbauen (gleiche Gruppe, gleicher Ort, gleiche Station): „Schaffen wir es unter 5 Minuten?“ Ninja-Skills einführen und diskutieren Aufwärmen Freie Übungszeit (Tipps auf den Karten beachten) Reflexionsphase mit gegenseitigem Vorzeigen (Fokus Ninja-Skills) Freie Übungszeit Video „Ninja Marco“ (Link auf Seite 8) zeigen 1. Durchlauf der Runs mit Zeitstoppen (Evtl. mithilfe eines Kindes zwei Ninja gleichzeitig stoppen) Ritualisiertes Abbauen 	<ul style="list-style-type: none"> Mit Klasse die Endversion des Parcours bestimmen Ninja-Skills einführen Durch das Zeitstoppen des 1. Durchlaufens der Runs eine zweite Version der Zeittabelle anfertigen 	90 Min.

NINJA STATIONEN

ECKBANK

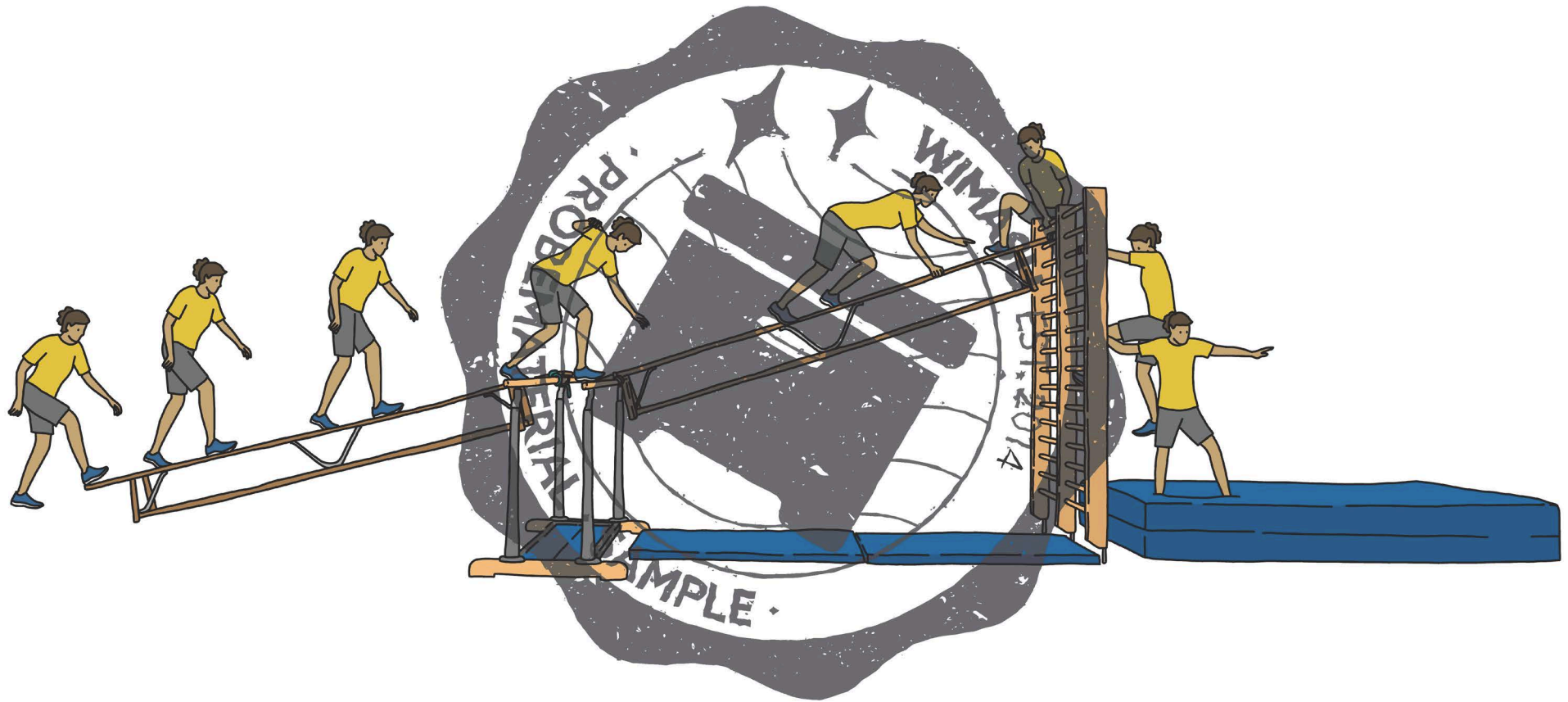


© WIMASU.de

Material:
2 Langbänke



NINJA STATIONEN BERG



© WIMASU.de

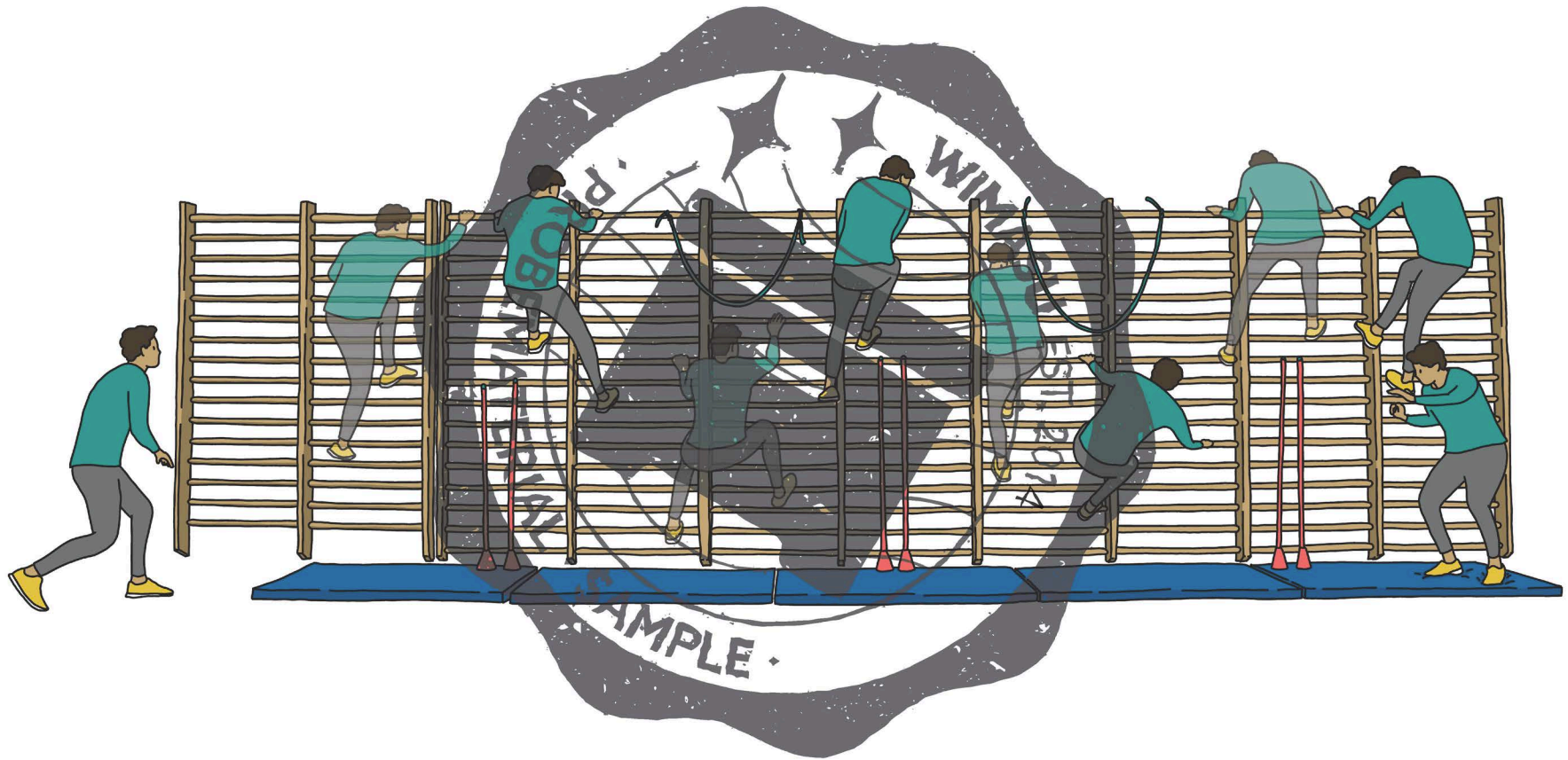
Material:

2 Langbänke | 1 Barren | 1 Sprossenwand (ausgeschwenkt) | 1 Niedersprungmatte | 3 Springseile zum Befestigen



NINJA STATIONEN

KLETTERWAND



© WIMASU.de

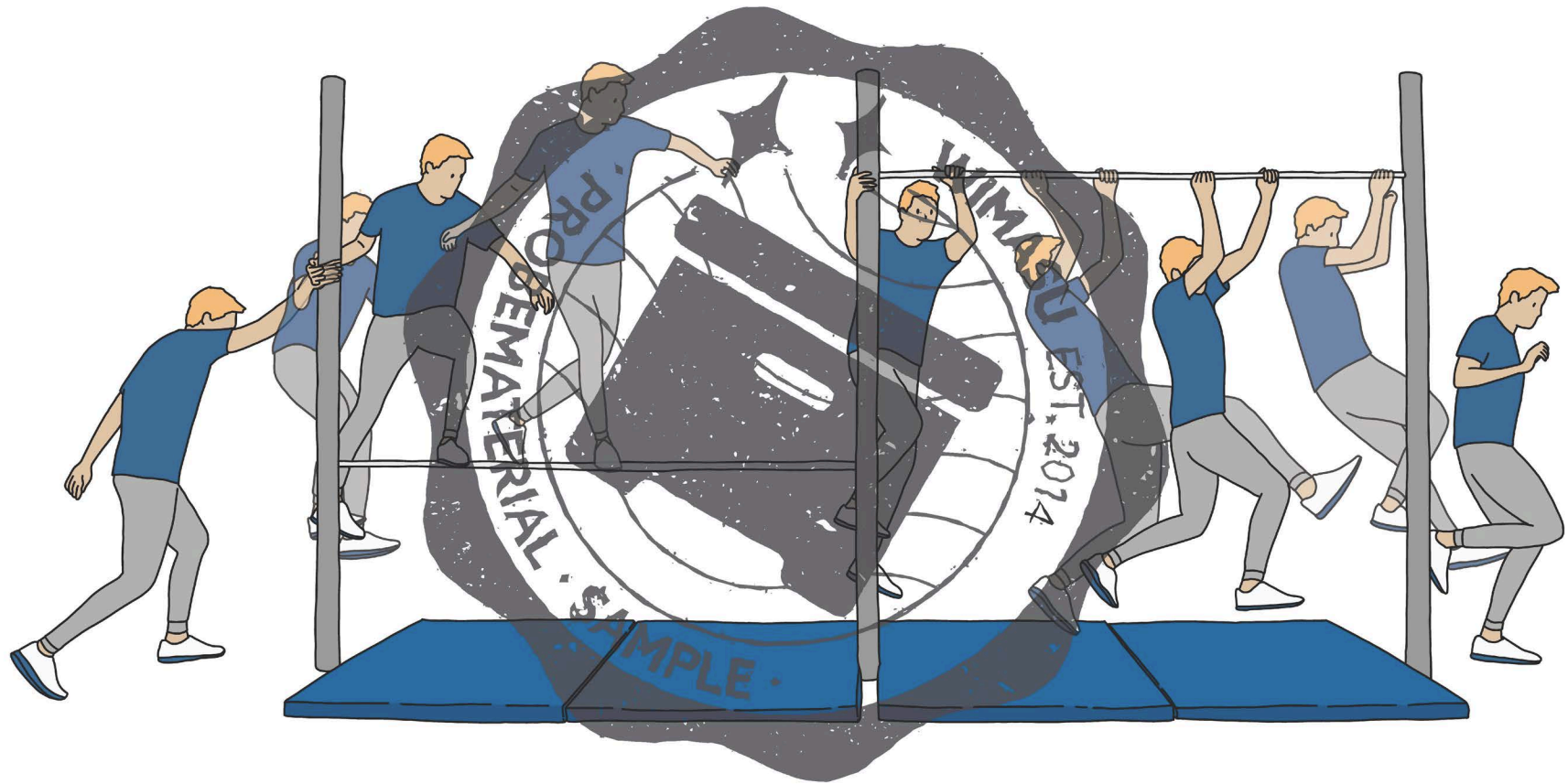
Material:

ca. 6 Malstäbe | 2 Springseile | 5 Turnmatten



NINJA STATIONEN

RECKTRAIL



© WIMASU.de

Material:
2 Reckstangen | 4 Turnmatten



NINJA STATIONEN SCHANZE



© WIMASU.de

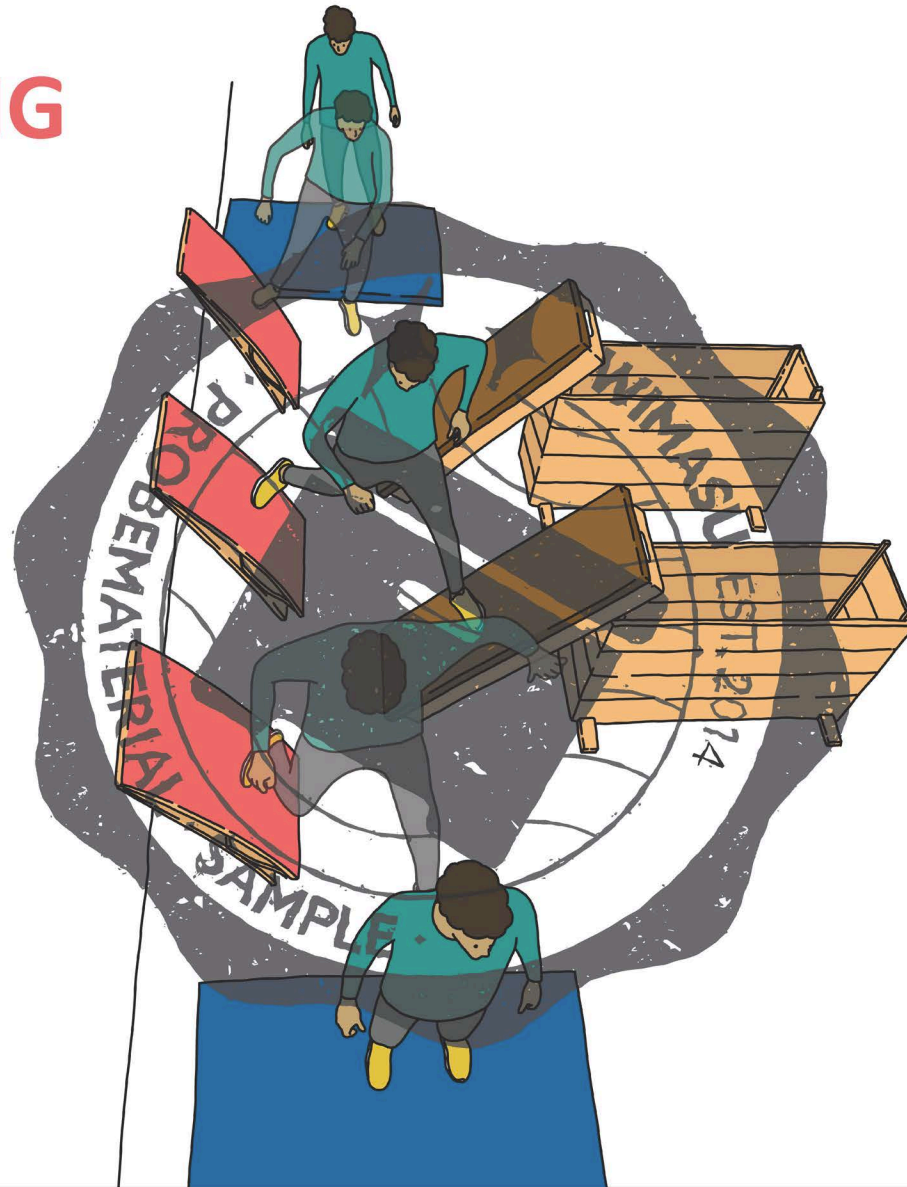
Material:

1 Langbank | Sprossenwand (ausgeschwenkt) | 1 Turnmatte | 1 Niedersprungmatte | 1 Sprungseil zum Befestigen



NINJA STATIONEN

FÜNFSPRUNG



Material:
2 Turnmatten | 3 Sprungbretter | 2 Sprungkästen mit angelehntem Oberteil



NINJA STATIONEN

MIKADOSTÄBE



© WIMASU.de

Material:

Kletterstäbe (gerade) | 2 Turnmatten | 8 Spielbänder

