

Ninjas im Sportunterricht

Text: Simone Sturm / st
Fotos: Wo nicht anders erwähnt: pixabay.com,
Simone Sturm



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z. B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).
- » können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen.



Ninjas und Kunoichis – die weibliche Form – sind sagenhafte Schattenkrieger beziehungsweise -kriegerinnen, die schwarz gekleidet kommen und gehen, ohne dass jemand sie bemerkt. Der Ursprung dieser Kämpfer und Kämpferinnen findet sich im alten Japan, wo Ninjas und Kunoichis zur Spionage oder Sabotage eingesetzt wurden und sich von den ehrenwerten Samurai-Kämpfern unterschieden. Das Wort Ninja besteht aus zwei Schriftzeichen 忍者, welche übersetzt «verbergen» und «Verborgener» bedeuten. Ihnen werden Fähigkeiten wie das plötzliche, lautlose Erscheinen und Verschwinden oder Unverwundbarkeit nachgesagt. Ninjas

und Kunoichis agieren im Versteckten, weshalb sie entgegen den Samurai-Kämpfern adliger Herkunft, die von Angesicht zu Angesicht kämpfen, in Japan als unehrenhaft galten. Diese sagenumwobenen Figuren, gekleidet in schwarze Anzüge mit bedecktem Gesicht, eigneten sich bestens für den Einzug in die Populärkultur. Spätestens seit dem James Bond Film «Man lebt nur zweimal» von 1967 traten und treten Ninjas in verschiedenen Medien immer wieder als geheimnisvolle Kämpfer in Erscheinung, welche die drei Prinzipien Geduld, Ausdauer sowie Selbstdisziplin verkörpern.

Sie sollten die folgenden Fertigkeiten perfekt beherrschen:

- Seilwerfen
- Unbewaffnete Schlag-, Hebel- und Wurftechniken
- Umgang mit dem Speer
- Stab- und Stock-Techniken
- Werfen verschiedener Waffen
- Verwendung von Feuer und Wasser
- Festungsbau und Strategieverständnis
- Verstecken und Tarnen

In Anlehnung an die vollkommene Beherrschung des Körpers der Ninjas wurde in Japan eine Wettkampfshow unter dem Namen Sasuke erfunden, die im deutschsprachigen Raum unter dem Begriff «Ninja Warrior» bekannt ist. Die Teilnehmenden absolvieren Hindernis-Parcours, welche sowohl Kraft, Ausdauer als auch Körperbeherrschung erfordern. Oftmals nehmen bekannte aktive und ehemalige Profi-Athletinnen und -Athleten an den Shows teil und generieren damit hohe Einschaltquoten und viel Popularität.

Ninjas und Kunoichis im Bewegungs- und Sportunterricht

Das Prinzip der Ninja-Warrior Parcours lässt sich ebenfalls im Bewegungs- und Sportunterricht einbauen, auch wenn es gilt, das Thema mit der nötigen Sorgfalt und in Verbindung mit Fairplay einzusetzen. So schlägt es einen Bezug zu den Schülerinnen und Schülern, welche einerseits mit den Wettkampfshows und andererseits mit den Ninja-Figuren, etwa aus dem Lego-Spiel, vertraut sind.

Aufwärmspiele

Ninja-Kampf: Die Klasse wird in drei bis vier Gruppen eingeteilt. Immer etwa sechs Kinder bilden einen Kreis. Alle springen mit einem grossen Satz nach hinten und rufen dabei «Ninja». In der Position, in der sie landen, frieren sie ein. Eine Schülerin oder ein Schüler darf nun versuchen, mit einer einzigen Bewegung die Hand einer Mitspielerin oder eines Mitspielers zu berühren. Diese oder dieser darf wiederum nur mit einer Bewegung ausweichen. Nun kommt die oder der Nächste an die Reihe. Wer an der Hand getroffen wurde, muss diese hinter dem Rücken verstecken und darf mit dieser Hand nicht mehr mitspielen. Wer keine Hand mehr hat, scheidet aus und beginnt in einem neuen Kreis das Spiel mit anderen Ausgeschiedenen.

Ninja-Fangen: Alle Schülerinnen und Schüler sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis. Eine Person wird von der Lehrperson zum Ninja oder zur Kunoichi gewählt, indem die Lehrperson diese einmal antippt. Die Lehrperson tippt eine andere Person zweimal an; diese ist Samurai. Der oder die Samurai kann die gefangenen Mitspielenden erlösen, indem sie diese unauffällig am Rücken berührt. Der Ninja oder die Kunoichi fängt die Mitspielenden. Wenn er oder sie jemanden berührt hat, muss diese Person in einer Ninja-Kampfpose versteinern und kann nur vom Samurai wieder erlöst werden. Das Spiel ist zu Ende, sobald der Ninja oder die Kunoichi den Samurai gefangen hat.





Ideen für den Hauptteil

Ninja-Posten

Entsprechend den verschiedenen Fähigkeiten, welche Ninjas und Kunoichis besitzen sollen, lösen die Schülerinnen und Schüler immer in Zweier- oder Dreiergruppen verschiedene Posten. Die Posten durchlaufen sie im Rotationsprinzip. Für jeden Posten steht ihnen eine bestimmte Zeitdauer, beispielsweise drei Minuten, zur Verfügung.

- **Seilwerfen:** Die Schülerinnen und Schüler werfen eine Seilschleife aus Abstand um einen Malstab.
- **Unbewaffnete Schlag-, Hebel- und Wurftechniken:** Zwei Mitspielende kämpfen gegeneinander auf einer dünnen Matte. Die beiden müssen einander aus dem Gleichgewicht bringen. Sobald jemand den Boden berührt oder die Matte mit einem Körperteil verlässt, verliert die Person den Kampf.
- **Umgang mit dem Speer:** Die Schülerinnen und Schüler imitieren mit einem Gymnastikstab verschiedene Kampfposen. Die beste halten sie fotografisch fest.
- **Stab- und Stock-Techniken:** Jede Person erhält eine Poolnudel. Es gilt, die anderen mit der Poolnudel zu berühren, ohne selbst einen Treffer einzufangen oder das Spielfeld zu verlassen. Nach jedem Treffer gehen die Kämpfenden in die Ausgangsstellung zurück.
- **Werfen verschiedener Waffen:** Aus einigem Abstand werfen die Schülerinnen und Schüler Gummiringe oder Massageigel in einen grossen Reif. Wem gelingen mehr Treffer?
- **Verwendung von Feuer und Wasser:** Die Schülerinnen und Schüler erfinden ein Spiel zu Feuer und Wasser.
- **Bau- und Strategieverständnis:** Jede Schülerin und jeder Schüler der Gruppe erhält einen Reif. Alle laufen gleichzeitig von ihrem Reif zu einer Schachtel mit Klötzchen. Pro Lauf dürfen sie ein Klötzchen nehmen und damit einen Turm bauen. Wer hat nach Ablauf der Zeit den höchsten Turm errichtet?
- **Verstecken und Tarnen:** Eine Person der Gruppe schliesst die Augen und zählt bis zehn, die anderen Gruppenmitglieder verstecken sich in dieser Zeit. Anschliessend muss die erste Person die anderen suchen, ehe sich diese an einem vorher definierten Punkt abschlagen können.

Warrior-Mini-Book

Die Schülerinnen und Schüler tragen die Resultate der Posten in ihrem Mini-Book ein.



Das Mini-Book findet sich zum Download unter swch.ch/SCHULEkonkret

Ninja-Parcours

Entsprechend der Ninja-Warriors Show kreieren die Schülerinnen und Schüler einen Parcours. Dazu werden sie in fünf bis sechs Gruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe erhält den Auftrag, einen Teil des Parcours zu erfinden. Dazu darf jedes Team ein Grossgerät und mehrere Matten einsetzen. Zudem erhält jede Gruppe einen Streifen der Sporthalle zugeteilt. Die Teams überlegen sich einen Posten mit einem Grossgerät, zum Beispiel einem Barren. Den Posten besprechen sie mit der Lehrperson und stellen diesen anschliessend auf. Wenn die Geräte verteilt sind, können sie ihren Posten allenfalls mit übrig gebliebenen Geräten ergänzen, sofern dies Sinn macht.

Nun werden die einzelnen Posten im Rotationsprinzip geübt und verschiedene Varianten erprobt. Anschliessend können die Posten noch leicht variiert werden, ehe die Schülerinnen und Schüler diese immer paarweise als ganzen Run durchlaufen. Bei einem Run gilt: Die Schülerinnen und Schüler dürfen selbst bestimmen, ob sie den Parcours auf Zeit oder gemütlich durchlaufen wollen. Langsamere Paare lassen aber schnellere passieren. Als Variation ist es auch möglich, die auf der nächsten Seite abgebildeten Posten zuerst als Vorlage zu nehmen und erst in einem zweiten Schritt, einen eigenen Parcours mit den Schülerinnen und Schülern zu erfinden.

Lektionsabschluss

Die Lehrperson oder ein Mitschüler oder eine Mitschülerin schliesst die Augen. Die Ninjas und Kunoichis schleichen sich nacheinander leise aus der Halle. Wenn die Person mit den geschlossenen Augen jemanden (gut) hört, öffnet sie ihre Augen, zeigt auf den Schüler oder die Schülerin, welche sich dann wieder setzen muss.

Posten für Ninja-Warrior-Parcours

- 1) Über einen Kasten und dann über Barren mit unterschiedlich eingestellten Holmen klettern
- 2) Anlaufen und via Rebounder auf dicke Matte springen. Saltos sind verboten!
- 3) Von Ring zu Ring hangeln. Ringe können bei jüngeren Schülerinnen und Schülern auch ganz tief eingestellt werden und sie stehen mit den Füßen hinein.
- 4) Von Tau zu Tau schwingen
- 5) Vom Kasten springen und dabei einen Ball in den Korb werfen





Seilwerfen

Werft die Seilschleife von der Linie aus um den Malstab.

Material: 2–3 Seilschlaufen, Malstab



Schlag-, Hebel- und Wurftechnik

Ihr geht in Ausgangsstellung und verbeugt euch. Dann versucht ihr euch aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer die Matten mit einem Körperteil berühren oder verlassen muss, verliert. Dann geht ihr wieder in Ausgangsstellung.

Material: 2 dünne Matten



Werfen

Versucht, die Wurfgegenstände von der Linie in den Reif zu treffen. Wie viele Treffer erzielt jede/jeder Einzelne?

Material: Wurfgegenstände wie Gummireifen, Massageigel etc., 1 Reif



Feuer und Wasser

Der Umgang mit Feuer und Wasser gehört zu den Fähigkeiten von Ninjas und Kunoichis. Erfindet dazu selbst ein Spiel.

Material: —



Umgang mit dem Speer

Imitiert die abgebildeten Figuren. Von eurer besten Position macht ihr ein Foto.

Material: Abbildungen von Samurais, 2–3 Gymnastikstäbe, Gerät zum Fotografieren



Stab- und Stock-Technik

Ihr geht in Ausgangsstellung und verbeugt euch. Versucht, einander mit der Poolnudel zu treffen. Nach einem Treffer oder wenn jemand die Matten verlassen muss, geht ihr wieder in Ausgangsstellung.

Material: 2 Matten, 2–3 Poolnudeln



Bau und Strategie

Lauft immer zur Schachtel, holt euch pro Mal ein Klötzchen und baut damit in eurem Reif einen Turm. Wer hat bei Spielende den höchsten Turm?

Material: 2–3 Reifen, Holzklötzchen



Verstecken und Tarnen

Du zählst mit geschlossenen Augen auf 10, die anderen verstecken sich. Findest du sie, bevor sie das Hütli berühren können?

Material: 1 Hütli