

**Workshop-Titel: Ninja Warrior
Hindernisse in der Turnhalle
realisieren
Referent/in: Christian
Balkheimer**

**KINDERTURN-KONGRESS
6. – 8. MAI 2022
SPORT STUTTGART**

Was ist Ninja Warrior?

Bekannt durch das TV-Format Ninja Warrior Germany ist eine neue Trendsportart entstanden, welche gerade bei Kindern sehr angesagt ist. In der Show geht es darum, einen vorgegebenen Hindernis Parcours zu bewältigen, der über Wasser Becken aufgebaut ist. Mittlerweile entstehen immer mehr Hallen, in denen Show Hindernisse geübt werden können. Aber auch in einer Turnhalle können klassische Turngeräte genutzt werden, um Ninja Hindernisse nachzubilden und Kindern eine abwechslungsreiche und spannende Stunde zu bieten.

Was ist zu beachten?

Um Verletzungen zu vermeiden und das Risiko zu minimieren, wird empfohlen je nach Anzahl der Trainer und Leistungsstand der Kinder nur wenige Stationen gleichzeitig aufzubauen. So kann eine ausreichende Hilfestellung und Aufsicht gewährleistet werden. Viele der Stationen brauchen auch viele Geräte und Zeit zum Auf & Abbau, das sollte bei der Planung einer Stunde beachtet werden. Am besten lässt man die Kinder erst einzelnen Stationen üben, um dann am Ende einen Parcours mit mehreren Hindernissen am Stück zu versuchen. Es ist auch möglich die Zeit zu messen für einen kompletten Parcours Durchlauf, sofern das erhöhte Verletzungsrisiko bei Wettkampfdruck einkalkuliert wird. Bei Anfänger ist es Besser sich erstmal auf das Erfolgserlebnis des Absolvierens der Hindernisse zu konzentrieren. Durch das Anbieten von verschiedenen Variationen im Hindernis können auch Stunden für Gruppen mit gemischtem Leistungsstand angeboten werden.

Inspiration der Aufbauten:

Unter Folgendem Link findet ihr die Vorlagen für verschiedene Stationen:

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

Gerne könnt ihr die Aufgebauten Stationen während des Workshops abfotografieren und als Inspiration Nutzen.

Ninja Kleingeräte gibt es in folgenden Shops zu kaufen:

<https://www.x-climb.de/>

<https://www.ninlab.de/> (10 % Rabatt mit dem Code: 10Up)

<https://www.ninjaobstacles.de/>