

NINJA PARCOURS IM SPORTUNTERRICHT

Sekundarstufe & Oberstufe



NEUE
AUFLAGE

NINJA-PARCOURS

Henrik Lühr & Ramy Azrak

Ninja-Parcours: 60+ Stationskarten für den Sportunterricht

3. komplett überarbeitete Auflage - Wesel, 2022

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Illustrator: Henrik Lühr, Katharina Lühr & Alina Schlegel

VORWORT

In Anlehnung an die TV-Show „Ninja Warrior“ haben wir verschiedene Stationskarten für den Sportunterricht entwickelt und erprobt. Mithilfe dieser Stationen kann ein eigener Ninja-Parcours in der Sporthalle aufgebaut werden. Verschiedene Fähig- und Fertigkeiten, wie das Balancieren, Springen, Klettern und Schwingen, werden bei der Überwindung der Hindernisse gefordert und gefördert. Das Abschätzen der eigenen Fähigkeiten ist dabei besonders wichtig.

Bei der Gestaltung der Stationskarten haben wir bewusst darauf verzichtet, „ideale“ bzw. „genormte“ Bewegungsabläufe vorzugeben, um einen problemorientierten Zugang zu schaffen. Die Schüler*innen können so **eigene Ideen und Wege** zur Überwindung der Hindernisse entwickeln. Neben motorischen Fähig- und Fertigkeiten werden so auch die Kreativität und Problemlösefähigkeiten geschult.

Das Paket ist für den Einsatz in der **Sekundarstufe, Oberstufe und Berufsschule** konzipiert. Viele der Stationen können bereits zu Beginn der Sekundarstufe eingesetzt werden.



HINWEISE

In der oberen rechten Ecke der Karten werden jeweils der Schwierigkeitsgrad (leicht, mittel, schwer) und die Kategorie angegeben. Der Farbpunkt gibt an, welche Fähig- und Fertigkeiten hauptsächlich fokussiert werden:

-  Balancieren
-  Springen
-  Schwingen
-  Klettern & Hangeln
-  Kriechen

Schwierigkeitsgrad

Kategorie

NINJA PARCOURS

Laufrichtung

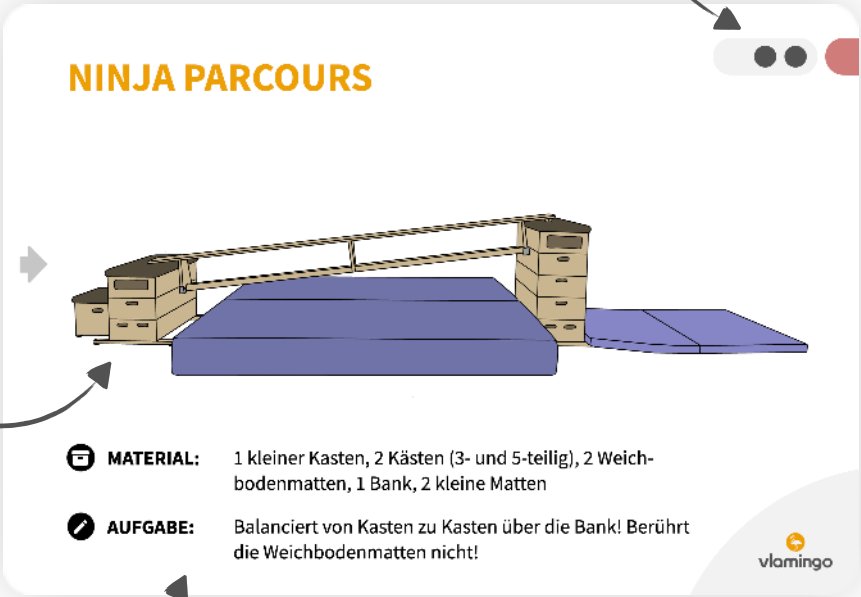
Aufbauskitze

MATERIAL: 1 kleiner Kasten, 2 Kästen (3- und 5-teilig), 2 Weichbodenmatten, 1 Bank, 2 kleine Matten

AUFGABE: Balanciert von Kasten zu Kasten über die Bank! Berührt die Weichbodenmatten nicht!

Material & Aufgabe

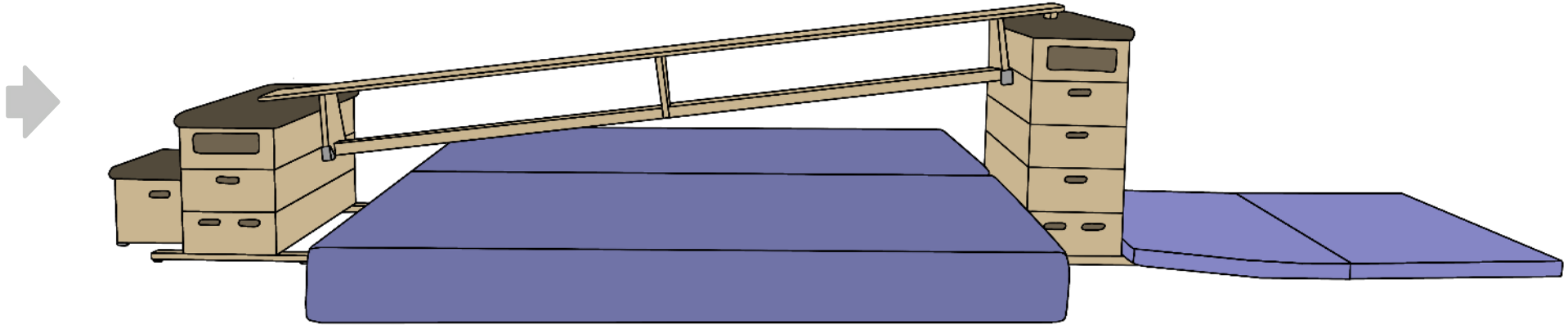
vlamingo



BALANCIEREN



NINJA PARCOURS

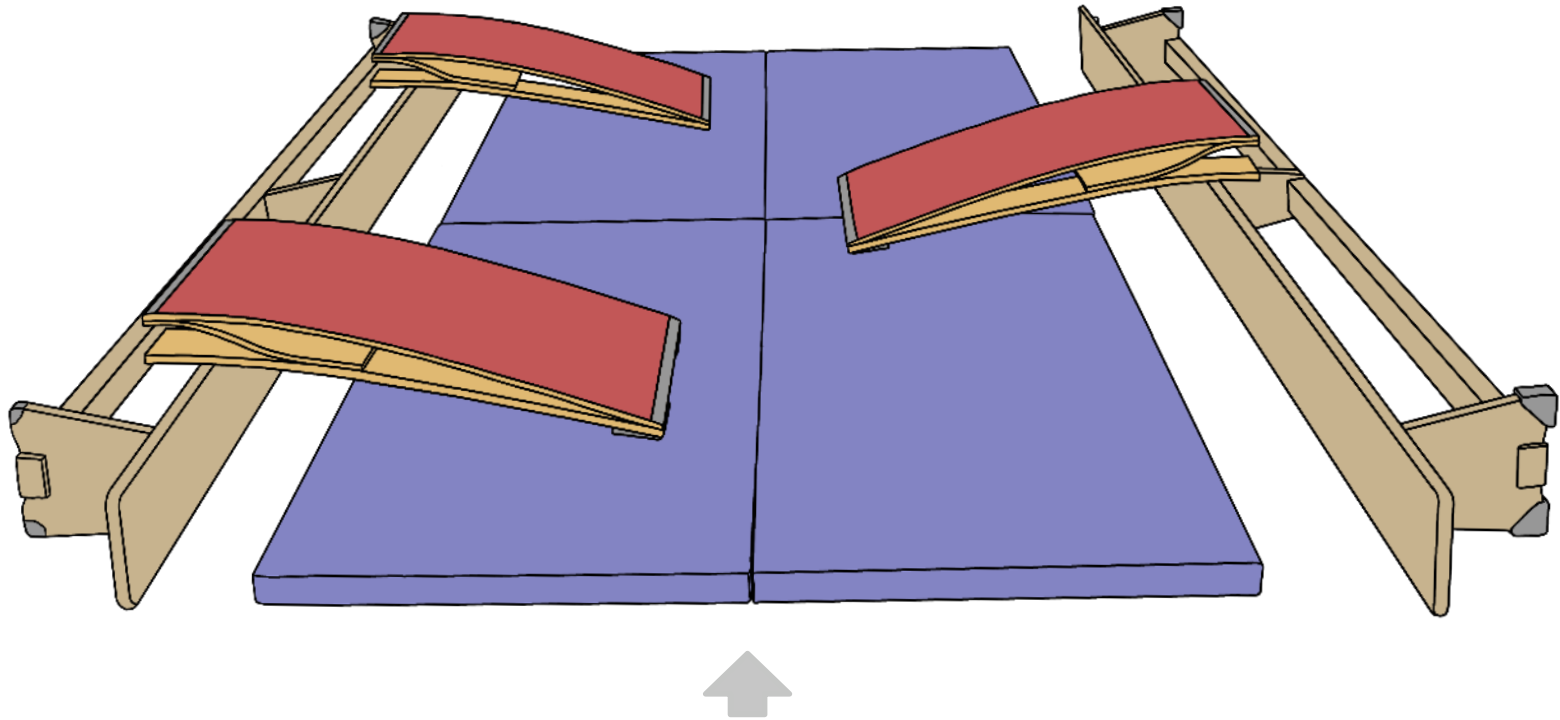


 **MATERIAL:** 1 kleiner Kasten, 2 Kästen (3- und 5-teilig), 2 Weichbodenmatten, 1 Bank, 2 kleine Matten

 **AUFGABE:** Balanciert von Kasten zu Kasten über die Bank! Berührt die Weichbodenmatten nicht!

SPRINGEN 

NINJA PARCOURS

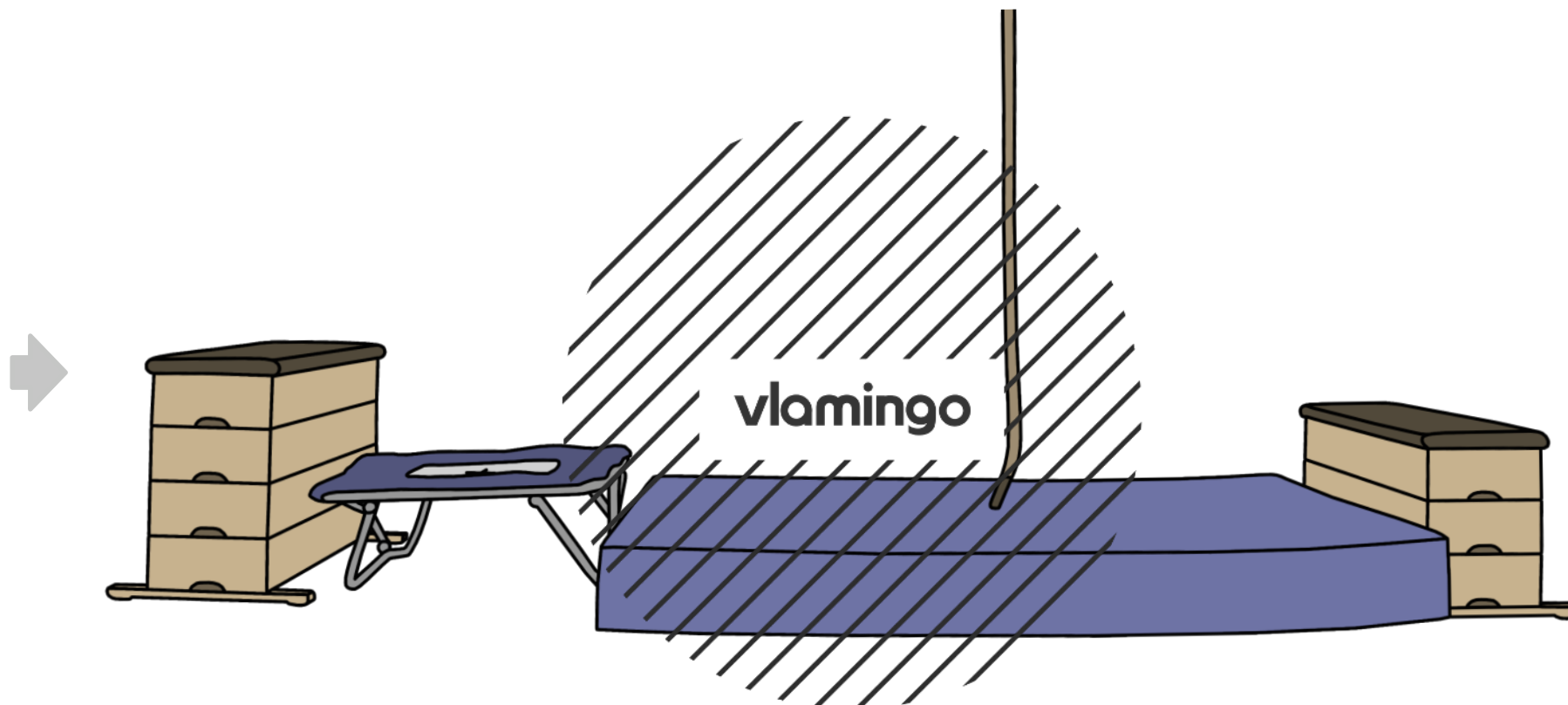


 **MATERIAL:** 2 Bänke, 3 Sprungbretter, 4 kleine Matten

 **AUFGABE:** Springt von Springbrett zu Springbrett! Berührt die Matten nicht!

SCHWINGEN ●

NINJA PARCOURS

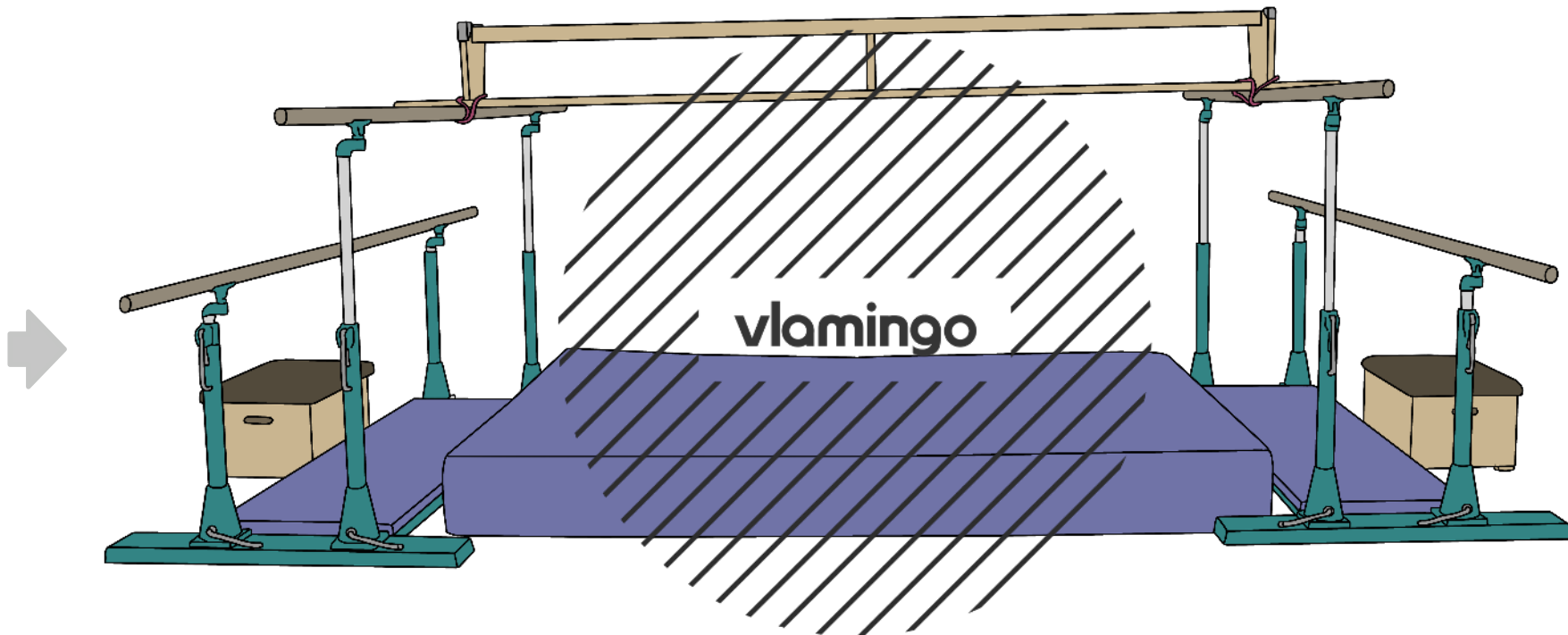


 **MATERIAL:** 2 Kästen (3- und 4-teilig), 1 Trampolin, 1, Tau, 1 Weichebodenmatte

 **AUFGABE:** Springt vom Trampolin an das Seil und schwingt zum anderen Kasten! Berührt die Matte nicht!

KLETTERN & HANGELN ●

NINJA PARCOURS

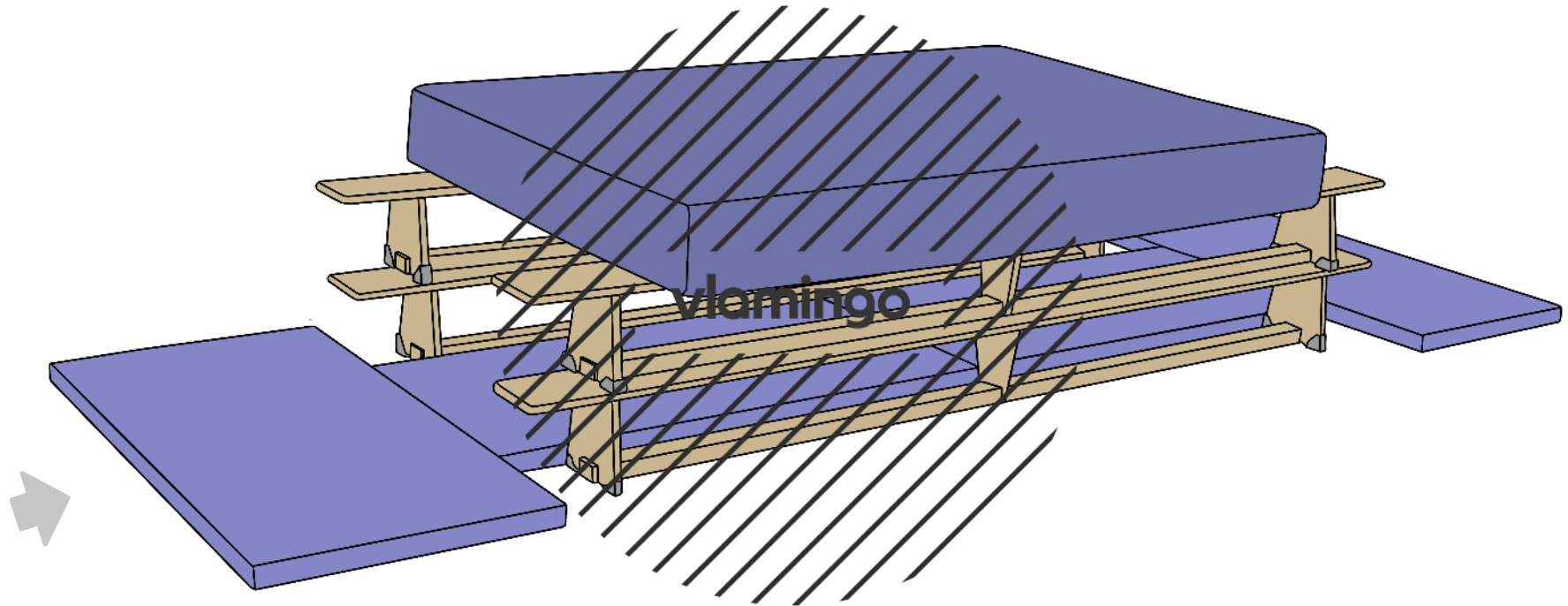


 **MATERIAL:** 2 kleine Kästen, 2 Barren, 2 kleine Matten, 1 Bank, 2 Seile (zum Befestigen der Bank)

 **AUFGABE:** Hangelt euch von Barren zu Barren! Berührt die Matten nicht!

KRIECHEN ●

NINJA PARCOURS



 **MATERIAL:** 4 kleine Matten, 4 Bänke, 1 Weichbodenmatte

 **AUFGABE:** Kriecht durch den Tunnel!

SICHERHEITSREGELN

SAFETY FIRST!



vlamingo



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).