

SO WERDEN EURE MITGLIEDER ZU NINJA WARRIORS!

Ninja Warrior feiert in diesem Jahr seinen neunten Geburtstag. Mittlerweile kann fast jeder etwas mit dem Format anfangen. Wenig verwunderlich, dass auch bei unseren STB-Veranstaltungen Ninja-Wettbewerbe und Parcours hoch im Kurs stehen. Wir wollen dieses Interesse nutzen und unseren STB-Vereinen aufzeigen, wie sie mit wenig Aufwand ihr Sportangebot für junge Menschen attraktiver und vor allem vielfältiger gestalten können. In sechs Ausgaben wird STB-Bildungsreferent Christian Balkheimer alias Supermario verschiedenste Themen des Ninja Warriors präsentieren. Los geht es mit den physiologischen Voraussetzungen, die für den Sport mitgebracht werden müssen.



DIESE VORAUSSETZUNGEN MÜSST IHR MITBRINGEN

Die sportmotorischen Voraussetzungen ähneln sehr dem Turnsport. An vielen Hindernissen muss gehangelt und geklettert werden – obendrein meistens ohne Unterstützung der Füße. Deshalb ist ein gutes Kraft-Gewichts-Verhältnis essenziell.

Die Kraft im Oberkörper, vor allem in den Armen, der Schulter und in den Unterarmen (Griffkraft), ist notwendig für eine große Anzahl an Hindernissen.

Es gibt aber auch viele Hindernisse, bei denen die Gleichgewichtsfähigkeit und Sprungkraft gefragt sind, wie zum Beispiel bei Trampolinsprüngen und Balance-Hindernissen.

Auch die Beweglichkeit und Rumpftension sowie die Stützkraft sind bei manchen Hindernissen sehr wichtig, etwa bei einem Tunnelsprung oder der Drehscheibe.

24 | 1848 10 • 2024

JUGENDSPORT



Im Unterschied zum Turnen spielt auch die Ausdauer eine wichtige Rolle, vor allem die Kurzzeitausdauer. Je nach Profil des Hindernisparcours ist man oft zwischen einer und sechs Minuten unterwegs – stets mit dem Ziel, so schnell wie möglich zu sein. Das lässt vor allem den Puls in die Höhe steigen und macht es schwieriger, sich bei koordinativ anspruchsvollen Aufgaben zu fokussieren. Bei den koordinativen Fähigkeiten spielen die Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit eine sehr wichtige Rolle, da bei Wettkämpfen oft die einzelnen Hindernisse vorher nicht trainiert werden dürfen und diese dann beim ersten Versuch umgesetzt werden müssen – und das unter Zeit- und Präzisionsdruck.

FÜR WEN IST NINJA-SPORT GEEIGNET?

Eine pauschale Altersempfehlung und ein Einstiegsniveau festzulegen, ist nicht leicht, da es immer auch auf die Hindernisse und Bewegungserfahrung ankommt. Werden zum Beispiel ausschließlich Hindernisse verwendet, bei denen das Gleichgewicht gefragt ist, kann ein Parcours bereits von sehr jungen Kindern absolviert werden. Im Prinzip ist das klassische Kinderturnen mit Bewegungslandschaften die optimale Vorbereitung, um die Fähigkeiten aufzubauen, die im Ninja-Sport abverlangt werden. Der menschliche Körper ist dazu gemacht, sich zu bewegen und Hindernisse zu überwinden. Ohne diese Fähigkeiten ist ein Durchschreiten einer Naturlandschaft fast unmöglich.

Sportlich aktive Kinder können schon mit sechs bis acht Jahren sehr gut mit dem Hindernissport beginnen. Das Gute dabei ist, dass keine komplizierten Regeln gelernt werden müssen. Die Aufgabe ist einfach: Durchlaufe die aufgebauten Hindernisse in der vorgegebenen Reihenfolge. Dabei sind Hindernisparcours meist hoch motivierend, da das Ziel immer vor Augen ist.

Eine gute Orientierung, ob ein Anfänger oder Kind gut mit dem Ninja-Sport starten kann, können folgende Orientierungswerte herangezogen werden:

Mindestens 1 Minute hängen (ohne Unterstützung der Füße)

Standweitsprung in den sicheren Stand (ca. 0,5 bis 1 Meter)

Mindestens 30 Sekunden balancieren auf einem Fuß

Im Hängen mehrmals die Füße bis zur Stange heben.





CHRISTIAN BALKHEIMER

Christian Balkheimer ist Teil des Lehrteams im STB Campus Bartholomä und vordergründig zuständig für die Sportarten Parkour, Jugendturnen, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Natursport Winter und Sommer sowie Wettkampf Aerobic. Daneben ist er als Super Mario in der Ninja Warrior-Szene in Deutschland bekannt. In einem alten Kuhstall bei Ulm hat er über die Jahre eine Ninja-Warrior-Vereinshalle aufgebaut, in der von Jung bis Alt trainiert werden kann. Auf seinem Instagram-Kanal **super_mario_ninja** hat er fast 7000 Follower. Im Oktober startet die neunte Staffel von *Ninja Warrior Germany*, in der Christian wieder am Start sein wird. Sein bisher bestes Ergebnis: Platz acht im Finale 2023. In der neuen Staffel möchte er mindestens wieder bis ins Finale kommen.

Hier geht's zu seinem Instagram-Profil:



GRUNDTECHNIKEN IM NINJA-SPORT

Da es im Ninja-Sport keine normierten Hindernisse gibt und ständig neue Bewegungsherausforderungen erfunden werden, gibt es sehr viele spezifische Hindernistechiken. Allerdings können mit einigen Grundtechniken viele Hindernisse bereits absolviert werden, indem die Technik adaptiert und angepasst wird.

Eine elementare Fertigkeit ist außerdem, Schwung aufzubauen und diesen zu kontrollieren. Das gilt für so gut wie alle Hindernisse.

Zum Beispiel beim Hangeln an mehreren Ringen ist es wichtig, mit jeweils einer Hand einen Ring zu greifen und sich vor dem Loslassen des ersten Rings zu diesem hinzuziehen, um Schwung zu generieren, mit dem man dann leichter zum nächsten Ring kommt.

Zusätzlich zum Schwingen an einer festen Stange ist auch das Schwingen an beweglichen Elementen wichtig, zum Beispiel an einem Trapez. Die Methodik ähnelt hier der Turnmethodik, nur, dass weniger Priorität auf das Strecken der Beine und Füße gelegt wird.

Wird das Schwingen an einer Stange beherrscht, ist der nächste Schritt ein sogenannter Laché (Sprung von einem Objekt im Hängen zu einem weiteren).

Auch das Schwingen und Fangen/Greifen in unterschiedlichen Griffpositionen ist eine wichtige Grundlage (zum Beispiel Zwie-, Kamm- oder Ristgriff). //

Tutorials für weitere Grundtechniken findet ihr in dieser Sammlung – viel Spaß beim Ausprobieren!



ALLES, WAS IHR IMMER ÜBER DEN NINJA-SPORT WISSEN WOLLTET

Seit Mitte Oktober ist das Olympia des deutschen Ninja-Sports wieder zurück im Fernsehen: die sportliche Unterhaltungsshow Ninja Warrior Germany.

Auch in der neunten Staffel mit dabei: unser STB-Ausbilder und Ninja-Profi Christian Balkheimer alias Super Mario. In der neuesten Ausgabe des STB Magazins gibt er erstmalig exklusive Einblicke in die Ninja-Welt und erklärt, wie es Interessierte sogar in die Show schaffen können.

Die neunte Staffel von Ninja Warrior Germany ist gestartet, wie groß war deine Vorfreude?

Meine Vorfreude ist riesig, da die Aufzeichnung der neunten Staffel schon wieder ein halbes Jahr her ist und man viele der Momente schon fast wieder vergessen hat. Die Show wurde die letzten Jahre immer um die Pfingstferien herum abgedreht und dann aber immer erst im Herbst veröffentlicht. Aufgrund von Olympia und Fußball EM war die Aufzeichnung dieses Jahr schon im April. Für viele Athleten ist die Ausstrahlung auch immer der Startschuss, um aus der Off-Season aufzuwachen und sich über den Winter so langsam auf die nächste Staffel vorzubereiten, welche voraussichtlich wieder im Juni 2025 aufgezeichnet wird.

Da man während des Drehs meistens in der Isolation ist und kaum was von den Läufen der anderen Athleten mitbekommt, freut man sich umso mehr auch diese Runs endlich zu sehen.



Wie lange dauert die Produktion?

Innerhalb von circa zwei Wochen wird eine ganze Staffel abgedreht, sobald der letzte Athlet durch den Parcours gesprungen ist, wird sofort das Wasser aus den Becken gelassen und wieder alles abgebaut, damit der Parcours im nächsten Land aufgebaut werden kann. Pro Drehtag wird eine Folge produziert. Dieses Jahr gab es sechs Vorrunden, zwei Semi-Finals, zwei Finalrunden und ein Promi-Special. Zwischen diesen elf Drehtagen ist oft keine Pause, oder maximal nur ein Tag. Wenn man es bis in die zweite Finalrunde schafft, hat man etwa fünf Drehtage, die man im Studio verbringt. Das bedeutet auch: Die Gewinner stehen bereits fest, aber natürlich dürfen wir nichts verraten, das wäre ja auch langweilig, da es die gesamte Spannung nimmt.

Wie läuft ein klassischer Drehtag ab?

Ein klassischer Drehtag ist vor allem durch viele Wartezeiten geprägt. Pro Vorrunde starten circa 40 Athleten, welche in zwei Slots von jeweils

20 Athleten aufgeteilt werden. Startet man im ersten Slot, so muss man bereits viel zu früh morgens am Studio erscheinen. Nach einem kurzen Briefing und einem Klamottencheck geht es dann in die Parcours Einweisung, in der man zum ersten Mal die Hindernisse sieht, die einen später erwarten. Jedes Hindernis wird einmal vorgemacht und anschließend werden die Regeln erklärt und Fragen beantwortet. Es wird einem nicht gestattet, die Hindernisse vorab zu testen. Nach der Einweisung hat man meistens noch mal ein bis zwei Stunden Wartezeit, in der manchmal auch noch das ein oder andere Interview ansteht. Je nach Startreihenfolge heißt es dann, warten bis man dran ist. Startet man als einer der Letzten, kann es bis zu drei bis vier Stunden dauern, bis man an der Reihe ist.

In dieser Zeit darf man den anderen Starten auch nicht zuschauen und auch bereits gelaufene Athleten werden von den noch zu startenden Athleten getrennt, damit keine Tipps ausgetauscht werden können.

Circa 30 Minuten vor seinem Lauf wird

Foto: Dominik Angewer-Prinz

24 | 1848 | 11 • 2024

JUGENDSPORT

man zum Warm-Up Bereich gebracht und kurz danach direkt ins Studio, in dem man nochmal ein letztes Briefing vor seinem Run bekommt. Dann geht es auf einmal ganz schnell und man steht plötzlich auf der Startplattform und darf zeigen, was man kann. Nach seinem Lauf gibt es manchmal noch ein kurzes Interview und dann ist man auch schon entlassen (Es sei den man qualifiziert sich für die endlose Himmelsleiter, dann hat man mehrere Stunden später nochmals den gleichen Ablauf vor sich).

Was ändert sich in diesem Jahr? Worauf können sich die Zuschauer freuen?

Am Grundkonzept der Show hat sich wenig geändert, allerdings gibt es wieder viele neue kreative und herausfordernde Hindernisse und einige kleine Änderungen.

Zum Beispiel haben die Teilnehmer dieses Jahr in den Vorrunden zum ersten Mal die Wahl, ob sie sich in der so genannten Split-Decision für ein Balance oder Hangel-Hindernis entscheiden. Auch der Anlauf der 5,5 Meter hohen Mega-Wand wurde durch eine zusätzliche Rampe erschwert, dafür winken aber auch 5000 Euro, wenn man diese beim ersten Versuch bezwingt. Neben vielen ehemaligen Finalisten und bekannten Ninja-Veteranen sind dieses Jahr auch wieder super viele neue starke Kandidaten dabei. Vor allem im Nachwuchsbereich hat sich viel getan, seitdem man bereits mit 16 Jahren bei der Show starten darf.



Was ist dieses Jahr dein Ziel und wie hast du dich vorbereitet?

Mein Ziel ist es immer, mindestens ins Finale zu kommen, was mir die letzten vier Staffeln auch gut gelungen ist. Im Finale wäre es zusätzlich schön, endlich mal den ersten Final Parcours zu knacken. Das ist mir bis jetzt leider noch nie gelungen, oft haben nur wenige Sekunden, oder ein letzter Sprung gefehlt. Aber wichtig ist es auch, Spaß zu haben und sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Im Ninja-Sport können kleine Fehler direkt das Aus bedeuten und davon darf man sich dann auch nicht unterziehen lassen. Mittlerweile gibt es viele kleinere Wettkämpfe über das Jahr verteilt, an denen man auch zeigen kann, wofür man trainiert hat.

Generell trainiere ich fast das ganze Jahr über an meiner Kraft, Ausdauer und Technik und ein bis drei Monate vor der Show steigere ich das Trainingspensum dann nochmals. In der Vorbereitung trainieren wir oft auch sehr viele Stages, das bedeutet wir versuchen die Belastung der Show mit einem Hindernisparcours zu simulieren, der ähnlich lang und schwer, wie im Wettkampf ist. Diesen wiederholen wir dann mehrmals. In jedem Training wird ein neuer Parcours gebastelt. Zusätzlich versuche ich öfters auch in verschiedenen Ninja Hallen zu trainieren, da es in jeder Halle verschiedene Hindernisse gibt und zudem noch oft auf Wettkämpfe zu gehen, um sich an den Wettkampfdruck zu gewöhnen.

Gab es einen Schwerpunkt in deiner Vorbereitung?

Ja den gab es: Tatsächlich habe ich dieses Jahr versucht, oft die Mega-Wand zu trainieren, da ich diese unbedingt noch schaffen möchte. Ich habe sie zwar schon mehrfach in der Show versucht, aber jedes Mal haben wenige Zentimeter gefehlt.

Generell schauen wir auch immer nach Amerika, welche neuen Hindernisse dort auftauchen und bauen uns die dann teilweise nach, weil diese meistens ein Jahr später zu uns nach Deutschland kommen.

Kann sich jeder für die Show bewerben?

Ja, jeder der es versuchen möchte und mindestens 16 Jahre alt ist, kann sich für die Show bewerben. Allerdings bewerben sich jedes Jahr bis zu 10000 Leute und in die Show schaffen es nur circa 240. Es ist also super wichtig, aus der Masse an Teilnehmern herauszustechen und sich gut zu verkaufen, das kann beispielsweise durch die sportliche Leistung sein, aber auch durch ein spezielles Hobby oder den eigenen Charakter. Ohne eine spezielle Vorbereitung auf die Show empfehle ich aber niemandem zu starten, da man es sonst sehr schwer haben wird, über die ersten drei Hindernisse zu kommen.

Wie läuft der Bewerbungsprozess ab?

Der Bewerbungsprozess für 2025 ist bereits seit Mitte Oktober 2024 geöffnet und geht noch bis circa Ende Dezember. In diesem Zeitraum sollte man seine Bewerbung einreichen, wenn man eine Chance haben möchte dabei zu sein in der nächsten Staffel. Im Prinzip muss man nur einige Fragen beantworten und am besten noch Bilder und Videos von sich selbst anhängen. Je aussagekräftiger die Bewerbung, desto besser! Viele Athleten schneiden oft ein kleines Bewerbungsvideo extra dafür zusammen. In YouTube findet ihr zahlreiche Beispiele dafür, einfach nach „Ninja Warrior Germany Bewerbung“ suchen. In früheren Staffeln gab es noch einen Fitnessstest, dieser wurde aber seit den Corona Jahren abgeschafft. Die finale Auswahl der Staffel-Teilnehmenden erfolgt nun nur über den eingereichten Bewerbungsbogen und die hochgeladenen Bilder und Videos. Umso wichtiger ist es, alle Fragen so ausführlich wie möglich zu beantworten und die persönlichen Stärken hervorzuheben, um sich von der Konkurrenz abzuheben.



Wie lange muss ich trainieren, damit ich an der Show teilnehmen kann?

Das kommt immer auf das persönliche Ausgangsniveau und die eigenen Ziele an. Möchte man sehr weit in der Show



CHRISTIAN BALKHEIMER

Christian Balkheimer ist Teil des Lehrteams im STB Campus Bartholomä und vordergründig zuständig für die Sportarten Parkour, Jugendturnen, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Natursport Winter und Sommer sowie Wettkampf Aerobic. Daneben ist er als Super Mario in der Ninja Warrior-Szene in Deutschland bekannt. In einem alten Kuhstall bei Ulm hat er über die Jahre eine Ninja-Warrior Vereinshalle aufgebaut, in der von Jung bis Alt trainiert werden kann. Auf seinem Instagram-Kanal **super_mario_ninja** hat er fast 7000 Follower. Im Oktober startet die neunte Staffel von Ninja Warrior Germany, in der Christian wieder am Start sein wird. Sein bisher bestes Ergebnis: Platz acht im Finale 2023. In der neuen Staffel möchte er mindestens wieder bis ins Finale kommen.

Hier geht's zu seinem Instagram-Profil:



kommen, oder diese sogar gewinnen, ist jahrelanges Training notwendig. Besteht das Ziel darin, „nur“ die Vorrunde zu buzzern, kann man dieses mit sechs bis zwölf Monaten spezifischer Vorbereitung erreichen, vorausgesetzt man hat schon etwas Übung in den Sportarten Turnen, Klettern/Bouldern oder Parkour. Am besten besucht man einfach mal eine Ninja Halle und versucht dort die Hindernisse, so bekommt man ganz schnell einen Eindruck davon, wie viel man noch trainieren muss. Es empfiehlt sich auch, vor der Show bei ein paar Ninja-Sport Wettkämpfen mitgemacht zu haben, um Erfahrung zu sammeln. Jeden Fehler, den man vorher schonmal gemacht hat, macht man im besten Fall dann in der Show nicht mehr.

Startet jetzt in eurem Verein euer Ninja-Abenteuer! //

Hier findet ihr ein Video meiner letzten Bewerbung – auch ich muss mich ganz normal jedes Jahr aufs Neue bewerben:



Link zum Bewerbungsportal:



Einen Überblick über Ninja-Sport-Trainingsmöglichkeiten und Wettkämpfe findet ihr hier:



Foto: Privat

NINJA-WARRIOR HINDERNISSE IN DER TURNHALLE REALISIEREN



CHRISTIAN BALKHEIMER

Christian Balkheimer ist Teil des Lehrteams im STB Campus Bartholomä und vordergründig zuständig für die Sportarten Parkour, Jugendturnen, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Natursport Winter und Sommer sowie Wettkampf Aerobic. Daneben ist er als Super Mario in der Ninja Warrior-Szene in Deutschland bekannt. In einem alten Kuhstall bei Ulm hat er über die Jahre eine Ninja-Warrior Vereinshalle aufgebaut, in der von Jung bis Alt trainiert werden kann. Auf seinem Instagram-Kanal **super_mario_ninja** hat er fast 7000 Follower. Im Oktober startet die neunte Staffel von Ninja Warrior Germany, in der Christian wieder am Start sein wird. Sein bisher bestes Ergebnis: Platz acht im Finale 2023. In der neuen Staffel möchte er mindestens wieder bis ins Finale kommen.

Hier geht's zu seinem Instagram-Profil:



In den vergangenen Beiträgen haben wir bereits den Ninja-Sport vorgestellt und welche Techniken wir dafür benötigen. In diesem Artikel geht es nun darum, wie ihr in euren Sportvereinen mit Turn- und Fitnessgeräten markante Hindernisse der Show nachbauen könnt.

Grundsätzlich könnt ihr mit genügend Kreativität viele Hindernisse mit klassischen Geräten nachstellen, wichtig ist aber, immer auf die Stabilität und richtige Absicherung der eigenen Kreationen zu achten! Da viele Stationen oft sehr viele Geräte benötigen, ist zu beachten, genügend Auf- und Abbauplan zu erstellen.

Ich empfehle dazu einen Aufbauplan zu erstellen, damit die vorhandenen Geräte zeitlich wie räumlich optimal ausgenutzt werden können. Wichtig ist zudem, dass jede Station zeitgleich nur von einer Person benutzt werden darf. //

1 WACKELPILZE

Materialaufwand: ★ Schwierigkeit: ★

Aufbauzeit: ★

Es werden vier oder mehr Bosubälle benötigt, diese können in verschiedenen Anordnungen aufgestellt werden.

DAS ZIEL: Diese hüpfend einbeinig oder zweibeinig zu überwinden.

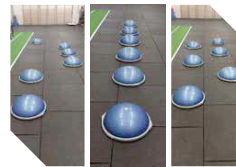


Foto: Christian Balkheimer

20 | 1848 | 12 • 2024

JUGENDSPORT

2 STEP TO STEP

Materialaufwand: ★ Schwierigkeit: ★

Aufbauzeit: ★

Es werden vier oder mehr Stepper benötigt. Diese können in verschiedenen Anordnungen aufgestellt werden.

DAS ZIEL: Diese hüpfend einbeinig oder zweibeinig zu überwinden.

Durch die Variation der Abstände und der Schräglage, kann das Hindernis leichter oder schwerer gestaltet werden.



3 WIPPEN

Materialaufwand: ★ ★ Schwierigkeit: ★

Aufbauzeit: ★

Die Bänke werden umgedreht auf die Kastendeckel gelegt.

DAS ZIEL: Diese balancierend zu überwinden. Es empfiehlt sich, eine Yogamatte auf den Kastendeckel zu legen, um das Material zu schonen. Auch unter die Enden der Turnbank ist es ratsam, eine Matte zu legen, um zu verhindern, dass die Bank auf den Boden aufschlägt.

MATERIAL

2 Turnbänke, 2 große Kastendeckel, 2 kleine Kästen, 1 Bodenläufer oder alternativ mindestens 3 Turnmatten



4 TUNNELSPRUNG

Materialaufwand: ★ ★ ★ Schwierigkeit: ★

Aufbauzeit: ★

Der Barren wird mit ausgeführter Stange circa zwei Meter von der Wand platziert. Anschließend werden auf dem Boden Turnmatten zur Absicherung ausgelegt. Danach wird eine Weichbodenmatte leicht schräg an die Wand gelehnt und die andere gegen den Barren. Zum Schluss wird das Mini-Trampolin davorgestellt.

DAS ZIEL ist es, vom Trampolin in die Grätsche zu springen und den Tunnel mit Händen und Füßen zu durchqueren, ohne den Boden zu berühren.

MATERIAL

1 Barren, 2 Weichbodenmatten, 1 Mini-Trampolin, 2 bis 4 Turnmatten zum Absichern



5 DIE KLETTERWAND

Materialaufwand: ★ ★ ★ Schwierigkeit: ★

Aufbauzeit: ★

Der Wettkampfbarren wird so platziert, dass ein Kletterseil direkt davorhängt, anschließend werden die Holme ganz ausgefahren und dazwischen eine Weichboden- und Niedersprungmatte eingeklemmt. Zum Schluss den Bereich vor und hinter dem Barren mit Matten absichern (hinter dem Barren wird eine weitere Weichbodenmatte empfohlen).

DAS ZIEL ist die „Wand“ mit Hilfe des Kletterseils zu überwinden. Für eine höhere Schwierigkeit, kann das Kletterseil auch weg gelassen werden.

MATERIAL

1 Wettkampfbarren, 1 Kletterseil (an der Decke befestigt), 1 Weichbodenmatte, 1 Niedersprungmatte, 2 bis 4 Turnmatten zum Absichern (oder alternativ eine weitere Weichbodenmatte)



NINJA-WARRIOR: KRAFT AUFBAUEN UND HINDERNISSE BEZWINGEN

Nachdem wir in den vergangenen Ausgaben bereits erklärt haben, was die Faszination Ninja-Sport ausmacht und wie dieser funktioniert, zeigen wir euch diesmal, mit welchen spezifischen Übungen ihr ganz leicht in der Sporthalle oder auch zu Hause Kraft aufbauen könnt. So steigert ihr eure Power, um fit genug für die Vielzahl der verschiedenen Hindernisse zu werden.

WELCHE FÄHIGKEITEN SIND BESONDERS WICHTIG?

Der Ninja-Sport ist sehr oberkörperlastig und die meisten Hindernisse müssen im Hängen absolviert werden. Deswegen ist es essenziell, die Griffkraft, Arme und Schultern zu trainieren. Viele Bewegungen erfordern viel Explosivkraft, aber gleichzeitig spielt in einem langen Parcours auch die Kraftausdauer eine entscheidende Rolle.

Ebenso sind aber auch starke Beine und eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur wichtig, um etwa über Wände zu klettern, Trampolinsprünge zu meistern, oder um Schwungbewegungen zu initiieren. Darüber hinaus ist es wichtig, an den koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Präzision zu arbeiten. Um diese Fähigkeiten auszubilden, empfiehlt sich das spezifische Hindernis und Stage-Training, in welchem einzelne Hindernisbewegungen oder ganze Parcours Durchläufe mehrmals hintereinander simuliert werden.

Die folgenden Übungen baue ich oft selbst in meinen Trainingsplan ein und diese helfen mir, die nötige Grundfitness zu bekommen, um alle Hindernisse meistern zu können.



Kombinierst du alle vier vorgestellten Übungen zu einem Zirkel, dauert dieser circa 30 Minuten. Führe diesen Zirkel mindestens zweimal die Woche für mindestens 4 bis 6 Wochen durch und du wirst sehr schnell keine Probleme mehr mit deiner Kraft haben und die meisten Anfänger und Fortgeschrittenen Ninja-Sport Hindernisse meistern können.

Foto: Christian Balkheimer

26 | 1848 02•2023

JUGENDSPORT

1

DEADHANG

Lange zu hängen, ist im Ninja Sport so essenziell wie eine gute Beweglichkeit im Turnen. Suche dir eine Klimmzugstange, eine Sprossenwand oder etwas ähnliches, an dem du hängen kannst (Waschestange, Schaukelgestell, Türrahmen).

- Hänge dich so lange es geht an die Stange, ohne die Arme auszuschütteln.
- Anschließend pausierst du so lange, wie du gehangen bist und wiederholst das Ganze noch mindestens zweimal.
- Baue diese Übung so oft in dein Training ein, bis du es schaffst, mindestens dreimal eine Minute am Stück zu hängen, mit jeweils einer Minute Pause zwischen den Wiederholungen.

Funktioniert das Hängen schon gut, kannst du versuchen, die gleiche Übung an kleineren Griffen durchzuführen, zum Beispiel ein Hangboard oder eine Leiste. Hast du keine dieser Möglichkeiten, kannst du zur Steigerung auch versuchen, nur an den Fingerspitzen zu hängen.



CHRISTIAN BALKHEIMER

Christian Balkheimer ist Teil des Lehrteams im STB Campus Bartholomä und vordergründig zuständig für die Sportarten Parkour, Jugendturnen, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Natursport Winter und Sommer sowie Wettkampf Aerobic. Daneben ist er als Super Mario in der Ninja Warrior-Szene in Deutschland bekannt. In einem alten Kuhstall bei Ulm hat er über die Jahre eine Ninja-Warrior Vereinshalle aufgebaut, in der von Jung bis Alt trainiert werden kann. Auf seinem Instagram-Kanal **super_mario_ninja** hat er mehr als 7000 Follower. Im Oktober startet die neunte Staffel von Ninja Warrior Germany, in der Christian wieder am Start sein wird. Sein bisher bestes Ergebnis: Platz acht im Finale 2023. In der neuen Staffel möchte er mindestens wieder bis ins Finale kommen.

Hier geht's zu seinem Instagram-Profil:



2 KLIMMZÜGE

Nach dem Hängen ist das Hochziehen die zweitwichtigste Kraftkomponente. Gute Ninja-Sport-Athleten schaffen je nach Leistungsniveau locker zwischen 20 bis 30 oder mehr Klimmzüge am Stück. Ein gutes Ziel für den Anfang kann es sein, mindestens 6 bis 12 Klimmzüge hinzubekommen. Damit sollte genügend Kraft vorhanden sein, die meisten Hindernisse zu meistern. Um einen schnellen Fortschritt zu machen, versuche folgende aufbauende Level:

Anzahl der Sätze: Mindestens 3
Anzahl der Wiederholungen: So viele, wie du kannst – zwischen den Sätzen ein bis zwei Minuten Pause

Level 1: Klimmzüge mit Ablegen der Beine

Die Übung geht super an einem Barren, aber auch ein stabiler Tisch oder ähnliches kann funktionieren. Je weiter weg die Füße von der Stange/Kante sind, desto schwieriger wird die Übung.

Level 2: gesprungene Klimmzüge

Wenn dir noch die Kraft fehlt, dich mit deinen Armen alleine hochziehen, springe so hoch wie möglich und nutze den Schwung, um dich hochziehen, anschließend langsam ablassen, bis die Arme ganz gestreckt sind.

Level 3: Klimmzüge

Bekommst du schon an die zehn gesprungene Klimmzüge hin, kannst du versuchen, nun ohne zu springen dich langsam hochziehen. Achte darauf, dass deine Beine stets gestreckt bleiben und dein Kinn mindestens über die Stange kommt. Beim Ablassen sollten die Arme ganz gestreckt sein.



Level 4: Explosive Klimmzüge

Um Hindernisse wie zum Beispiel die Himmelsleiter zu meistern, muss man es schaffen, mehrere explosive Klimmzüge hintereinander hinzubekommen. Ziehe dich dafür so schnell wie möglich aus dem Hängen nach oben und versuche dabei, die Stange kurzzeitig los zu lassen. Es ist auch möglich, eine Reckstange mit zwei Stangen übereinander aufzubauen und dann zu versuchen sich mit beiden Händen gleichzeitig zur nächsten Stange zu ziehen. Profis schaffen es sogar sich so schnell hochziehen, dass sie über der Stange klatschen können.

Foto: Christian Büßhauer

28 | 1848 02•2023

JUGENDSPORT

3 BOX JUMPS

Suche dir eine knie- bis hüfthohe Plattform, auf die du springen kannst, zum Beispiel einen Turnkasten. Spring aus dem Stand so hoch wie möglich und lande auf der Plattform, achte auf einen geraden Rücken und nutze deine Arme zum Schwung holen. Achte beim Absteigen darauf, kontrolliert mit einem Fuß nach dem anderen abzustiegen. Je höher die Plattform, desto schwieriger wird die Übung.

Anzahl der Sätze: Mindestens 3
Anzahl der Wiederholungen: So viele, wie du kannst in einer Minute – zwischen den Sätzen ein bis zwei Minuten Pause



4 PENDELSPRINTS

Stelle zwei Markierungen mit einem Abstand von 10 Metern auf. Du startest bei einer Markierung im Liegen und sprintest nun so schnell wie möglich zur zweiten Markierung. Dort legst du dich wieder auf den Boden und sprintest anschließend wieder zurück zur ersten Markierung. Ich empfehle eine Turnmatte zu den Markierungen zu legen, damit das Ablegen angenehmer ist.

Anzahl der Sätze: Mindestens 3
Anzahl der Wiederholungen: So viele, wie du kannst in einer Minute – zwischen den Sätzen ein bis zwei Minuten Pause



Kennt du schon Parkour?

Bei dieser Fortbewegungsart geht es darum, möglichst effizient von A nach B zu kommen. Lerne die Sportart auf unseren Ausbildungen kennen.

Hier geht es zur Anmeldung für die Ausbildung:



Hier geht es zur Anmeldung zum Trainerassistenten Parkour:



29 | 1848 02•2023

NINJA-WARRIOR: HINDERNISSE IN DER TURNHALLE REALISIEREN

In den letzten Beiträgen haben wir bereits den Ninja-Sport vorgestellt und welche Techniken dafür benötigt werden. In dieser Episode geht es darum, wie mit Turn- und Fitnessgeräten markante Hindernisse der Show bei euch in der Sporthalle nachgebaut werden können.

Grundsätzlich könnt ihr mit genügend Kreativität viele Hindernisse mit klassischen Geräten nachstellen, wichtig ist es aber, immer auf die Stabilität und richtige Absicherung der eigenen Kreationen zu achten. Da viele Stationen oft sehr viele Geräte benötigen, ist zu beachten, genügend Auf- und Abbauzeit einzuplanen.

Ich empfehle einen Aufbauplan zu erstellen, damit die vorhandenen Geräte optimal ausgenutzt werden können. Wichtig ist zudem, dass jede Station zeitgleich nur von einer Person benutzt werden darf.

1 DIE FALLENDEN WÄNDE

Materialaufwand: ★ Schwierigkeit: ★

Aufbauzeit: ★
Es werden zwei oder mehr Mattenkeile benötigt, je größer diese sind, umso spaßiger. Ziel ist es, die Keile umzuspringen und diese zum Kippen zu bringen. Als Fallschutz eignet sich ein Bodenläufer oder mehrere Turmmatten.



Foto: Christian Büßhauer

20 | 1848 03+2025

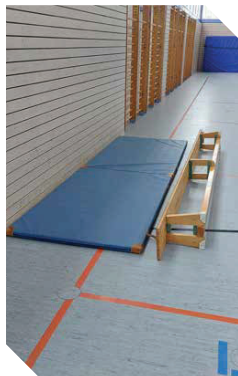
JUGENDSPORT

2 DER SPANNUNGSBOGEN

Materialaufwand: ★ Schwierigkeit: ★★

Aufbauzeit: ★

Es werden ein oder zwei Bänke benötigt. Diese im Abstand von circa ein bis zwei Meter parallel zu einer Wand hochkant aufstellen. Zwischen Wand und Bank zusätzlich mit Turmmatten absichern. Das Ziel ist, diese im Stütz zu überwinden. Die Füße befinden sich dabei an der Wand und die Hände an der Bank.



3 STANGENFLUG

Materialaufwand: ★★ Schwierigkeit: ★★★

Aufbauzeit: ★★

Es wird mit den Turnkästen eine Gasse aufgebaut. Auf die großen Turnkästen werden anschließend noch die kleinen Turnkästen gestellt, so dass eine Lücke entsteht. Das Ziel des Hindernisses ist, an der Stange hängend vorwärts zuspringen. Alternativ kann das Gleiche auch mit einem oder zwei Barren aufgebaut werden. Baut ihr die Turnkästen höher als fünf Elemente auf, ist darauf zu achten, dass diese zusätzlich abgesichert werden müssen.

MATERIAL

4 Turnkästen, 2 oder mehr kleine Turnkästen, 2 oder mehr Turmmatten zum Absichern, 1 stabile Stange (zum Beispiel dicker Holzstab oder Carbonstange)



4

LACHÉ SPRUNG

Materialaufwand: ★★★★★ Schwierigkeit: ★★★★★ Aufbauzeit: ★★

Zuerst wird das Turnreck aufgebaut, mit einer Stange, die so hoch ist, dass ihr, ohne am Boden zu streifen, schwingen könnt. Der Barren wird mit ausgefahrner Stange ca. ein bis zwei Meter hinter dem Reck platziert. Der zweite Holm des Barrens wird ausgebaut. Anschließend werden Weichbodenmatten zur Absicherung ausgelegt. Das Ziel ist es, von der Reckstange an den Barren zu springen mit den Händen. Habt ihr mehrere Wettkampfbarren zur Verfügung, könnt ihr auch mehrere Sprünge hintereinander aufbauen.

MATERIAL

1 Turnreck, 2 Weichbodenmatten, 1 Wettkampfbarren



5

DER HANGELTRÄGER

Materialaufwand: ★★★★★ Schwierigkeit: ★★★★★ Aufbauzeit: ★★★★★

Ähnlich wie beim Laché-Sprung werden ein Turnreck und ein Wettkampfbarren mit nur einem Holm aufgebaut und mit zwei Weichbodenmatten abgesichert. Anschließend wird eine Turnbank zwischen die zwei Stangen gehoben und diese umgedreht eingehängt. Die Stange des Recks sollte dabei etwas höher sein. Die Turnbank sollte so platziert werden, dass die Seite mit der Leiste auf der höheren Stange hängt, damit diese nicht herunterrutscht. Anschließend die Turnbank noch mit Seilen befestigen. Das Ziel ist, die Bank mit Händen und Füßen an der Unterseite zu überwinden. Alternativ können auch nur die Hände verwendet werden, um es schwieriger zu gestalten.

MATERIAL

1 Wettkampfbarren, 1 Turnreck, 2 Weichbodenmatten, 1 Turnbank, 2 Seile zum Absichern

**CHRISTIAN BALKHEIMER**

Christian Balkheimer ist Teil des Lehrteams im STB Campus Bartholomä und vordergründig zuständig für die Sportarten Parkour, Jugendturnen, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Natursport Winter und Sommer sowie Wettkampf Aerobic. Daneben ist er als Super Mario in der Ninja Warrior-Szene in Deutschland bekannt. In einem alten Kuhstall bei Ulm hat er über die Jahre eine Ninja-Warrior Vereinshalle aufgebaut, in der von Jung bis Alt trainiert werden kann. Auf seinem Instagram-Kanal **super_mario_ninja** hat er mehr als 7000 Follower. Im Oktober startet die neunte Staffel von Ninja Warrior Germany, in der Christian wieder am Start sein wird. Sein bisher bestes Ergebnis: Platz acht im Finale 2023. In der neuen Staffel möchte er mindestens wieder bis ins Finale kommen.

Hier geht's zu seinem Instagram-Profil:



Foto: Christian Balkheimer

NINJA-WARRIOR: SO PLANT IHR EURE VERANSTALTUNG



Veranstaltung von Ninja-Sport Wettkämpfen in Turnhallen: So plant und setzt ihr eure ganz eigene Veranstaltung um.

Nach fünf spannenden Episoden folgt in dieser Ausgabe unsere letzte zum Ninja-Sport. Am Ende unserer Reise seid ihr bestens vorbereitet, um in eurem Verein euer Ninja Warrior-Angebot zu starten. Ihr habt so viel Wissen angehäuft, dass jetzt nur noch ein Thema aussteht: euer eigener Wettkampf. Allgemein hin ist bekannt, dass Wettkämpfe eine sorgfältige Planung erfordern, insbesondere wenn sie in einer Turnhalle stattfinden. Dieser Abschluss beleuchtet die wesentlichen Schritte zur erfolgreichen Organisation eures Ninja-Sport-Wettkampfs.

IHR MÜSST NICHT ALLES NEU ERFINDEN!

Ninja-Sport Wettkämpfe finden außerhalb der Show seit circa 2017 statt. Anfangs gab es noch wenige Events pro Jahr. Mittlerweile hat sich der Sport so weit verbreitet, dass so gut wie jedes Wochenende irgendwo in Deutschland und drum herum ein Ninja-Sport Wettkampf stattfindet.

Dabei ist von eigens gebauter Ninja-Sport Halle bis zum mobilen Outdoorpark oder einer Turnhalle alles vertreten an Event-Locations. Die meisten Veranstalter haben ihr Reglement dabei selbst entwickelt.

2024 wurde der Verein Interessensgemeinschaft Ninja-Sport gegründet (Kurz: IGN). Ziel des Vereins ist es, den Ninja-Sport auszubauen und zu einer anerkannten Sportart zu entwickeln. Dazu gehört unter anderem auch das Wettkampfwesen.

Zum ersten Mal in der Geschichte des Ninja-Sports in Deutschland wurde ein einheitliches Regelwerk verfasst, auf welches alle potenziellen Veranstalter zugreifen können. Darin werden elementare Basics des Sports festgehalten und ein definierter Rahmen für die Durchführung eines Wettkampfs geschaffen, zum Beispiel die Einteilung nach Alters- und Leistungsklassen in Divisionen.

Fotos: Fabian Ullrich, Christian Buchner

24 | 1848 04*2025

JUGENDSPORT

VOR DEM WETTKAMPF

Folgende Punkte sind wichtig bei der Vorbereitung zu bedenken:

Wie viele Startplätze soll es geben beziehungsweise wie lange soll der Wettkampf gehen?

Es ist sinnvoll, pro Runde ein festes Zeitlimit festzulegen. So kann bei einem Zeitlimit von 2 Minuten und 100 Teilnehmenden mindestens mit einer Durchführungszeit von 200 Minuten + Puffer gerechnet werden.

Für wen ist der Wettkampf gedacht? Für welches Alter & Leistungsklasse ist der Wettkampf geeignet?

Es empfiehlt sich eine getrennte Wertung für verschiedene Divisionen anzubieten; zum Beispiel Bambinis 5 bis 7 Jahre, Kids m/w 8 bis 11 Jahre, Teens m/w 12 bis 15 Jahre, Adults m/w 16 bis 39 Jahre, Masters m/w 40+ Jahre

Wie viele Runden soll es geben und wie ist der Modus?

Im Ninja-Sport ist es üblich, nur einen Versuch für die gesamte Runde zu haben und vorheriges Testen zu verbieten. Allerdings macht es im Anfänger- und Kinderbereich Sinn, testen zu erlauben und mehrere Versuche zu gestatten. Dadurch sinkt das Verletzungsrisiko und der Spaß am Wettkampf steigt.

Welche Hindernisse werden verwendet?

Es ist immer gut, kreative und neue Ideen umzusetzen, der Ninja-Sport lebt durch die Innovation der sogenannten „Stage Setter“, die Hindernis- und Parcours-Architekten. Wichtig ist aber immer dabei, dass genügend Fallschutz vorhanden ist und die Hindernisse stabil, sicher sind und auch mehrere 100 Läufe aushalten sowie den empfohlenen Sicherheitsvorschriften entsprechen. Es empfiehlt sich, vor dem Wettkampf mehrere Sportler testen zu lassen, die selbst nicht starten, um bessere Referenzwerte für die Schwierigkeit zu bekommen.

Das bedeutet für neue Veranstalter, dass die Erfahrung von vergangenen Wettkämpfen genutzt werden kann, um sich viel Arbeit in der Planung zu sparen.

Zusätzlich steht die IGN beratend zur Seite und hilft bei der Planung und Ausschreibung von Wettkämpfen. Alle Ninja-Sport Wettkämpfe, die in 2025 nach dem IGN-Regelwerk ausgerichtet werden und akkreditiert sind, fließen in das Ninja-Sport Ranking ein.

Solltet ihr also zum ersten mal einen Ninja-Sport Wettkampf planen, holt euch gerne Hilfe bei der IGN oder fragt herum, ob es erfahrene Ninja-Sportler in eurer Gegend gibt, die euch bei der Planung & Durchführung helfen können.

Auf dieser Seite gibt es alle wichtigen Events auf einen Blick:



Hier geht es zu allen Infos der IGN im Wettkampfsport:





CHRISTIAN BALKHEIMER

Christian Balkheimer ist Teil des Lehrteams im STB Campus Bartholomä und vordergründig zuständig für die Sportarten Parkour, Jugendturnen, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Natursport Winter und Sommer sowie Wettkampf Aerobic. Daneben ist er als Super Mario in der Ninja Warrior-Szene in Deutschland bekannt. In einem alten Kuhstall bei Ulm hat er über die Jahre eine Ninja-Warrior Vereinshalle aufgebaut, in der von Jung bis Alt trainiert werden kann. Auf seinem Instagram-Kanal **super_mario_ninja** hat er mehr als 7000 Follower. Im Oktober startet die neunte Staffel von Ninja Warrior Germany, in der Christian wieder am Start sein wird. Sein bisher bestes Ergebnis: Platz acht im Finale 2023. In der zehnten Staffel möchte er mindestens wieder bis ins Finale kommen.

Hier geht's zu seinem Instagram-Profil:



WÄHREND DES WETTKAMPFS

Eine gute Organisation ist sehr wichtig für einen reibungslosen Wettkampfablauf. Versucht die Aufgaben vor Ort an möglichst viele Helfende zu verteilen. Übliche Rollen, die es an einem Wettkampf zu erfüllen gibt, können sein:

- Teilnehmerregistrierung/Check-In
- Schiedsrichter/Zeitmessung
- Auf- & Abbauhelfer
- Reseter
- Wettkampfleitung
- Moderatoren
- Sanitäter/Ersthelfende
- Essen & Getränke
- Springer

NACHBEREITUNG UND FEEDBACK

Nach dem Wettkampf sollten die Ergebnisse veröffentlicht und eine Siegerehrung durchgeführt werden. Zudem ist es sinnvoll, Feedback von Teilnehmenden und Zuschauenden einzuholen, um zukünftige Veranstaltungen zu verbessern. Ein Abbauplan sowie die Reinigung der Halle gehören ebenfalls zur Nachbereitung.

Fotos: Eubon, Uellag, PHOTO RUTH GABRIEL RUCHOE, Christian Balkheimer

JUGENDSPORT

TRAUT EUCH, EURE EIGENE VERANSTALTUNG ZU ORGANISIEREN!

Die Organisation eines Ninja-Sport Wettkampfs in einer Turnhalle erfordert eine durchdachte Planung und engagierte Helfende. Mit der richtigen Vorbereitung kann ein spannendes und sicheres Event auf die Beine gestellt werden, das sowohl Athleten als auch Zuschauenden ein unvergessliches Erlebnis bietet. Ihr wollt noch mehr über das Thema Ninja-Sport und Wettkämpfe erfahren? Dann hört auch gerne in unseren Podcast rein.

In Folge 9 geben wir euch noch mehr Insights zum Thema Ninja-Sport Wettkämpfe:



Spotify

So könnte ein beispielhafter Zeitplan für euren Wettkampf aussehen
(Rahmenbedingungen sind: 100 Teilnehmende, 2 Runden, 25 Finalplätze):

9 – 10 Uhr	Check-In
10 – 12 Uhr	Testen
12 – 13 Uhr	Einweisung
13 – 17 Uhr	Runde 1 (100 Läufe x 2 Minuten + Puffer)
17 – 18 Uhr	Pause und Umbau auf Finalparcours
18 – 19 Uhr	Einweisung Finale
19 – 20 Uhr	Runde 2 Finale (25 Läufe x 2 Minuten + Puffer)
20 Uhr	Siegerehrung und Ende des Wettkampfes



Alle sechs Episoden könnt ihr euch übrigens im Handumdrehen hier herunterladen:



Kennst du schon Parkour?

Bei dieser Fortbewegungsart geht es darum, möglichst effizient von A nach B zu kommen. Lerne die Sportart auf unseren Ausbildungen kennen.

Hier geht es zur Anmeldung für die Ausbildung:

