Lektionsplanung Ninja Warrior

Lehrende/r: Timo	**Lehrveranstaltung: SOVSS Weiterbildung**
Gruppe: 5	**Institution / Ort: Solothurn**
Anzahl Lernende: 24	**Datum / Zeit: 24.10.26**

Thema und Ziele

Thema	**Lernziele**
Ninja Warrior	Herausforderungen meistern und Selbstvertrauen stärken
	Überprüfen der Lernziele Feedback, Beobachtungen, Fragebogen

Ausgangslage und didaktische Analyse

Bedingungsanalyse (Klärung der Ausgangslage; Normative, personale, situative Rahmenbedingungen)

- 24 Sportlehrpersonen, Geschlechterverteilung unbekannt, Sportliche Fähigkeiten unbekannt.
- Vorkenntnisse der LP unbekannt.
- Gut ausgestattete Turnhalle. Hallenplanung als Aufbauvorlage
- Zeitbudget 105 Minuten inklusive Aufbau und Abbau.

Sachanalyse (Klärung der Sache, Inhalt, Sportart)

- Trendsportart aus Japan
- Ninja Warrior verbindet Balancieren, Klettern, Stützen, Springen, Überwinden und Schaukeln. Gefordert sind Koordination, Kraft, Bewegungsplanung und Selbsteinschätzung.
- Verknüpft Handlungsbereiche im Sport: Wettkampf, Ausdruck, Herausforderung, Miteinander.
- Lehrpersonen benötigen Kenntnisse über Bewegungsabläufe, Sicherheitsmassnahmen und didaktische Methoden zur Schaffung einer sicheren und motivierenden Lernumgebung

Didaktische Analyse (Konsequenzen aus Verknüpfung von Bedingungsanalyse, Sachanalyse, Thema, Lernziele, …)

- Ninja Warrior als motivierende und herausfordernde Sportart zur Förderung des Selbstvertrauens.
- Erleichtern/Erschweren: Anpassen von Höhe und Distanz bei Hindernissen, Wahlmöglichkeiten, Haltemöglichkeiten.
- Klare Sicherheitsregeln und strukturierte Bewegungsabläufe zur Minimierung von Verletzungsrisiken.
- Aufwärmphase zur Verletzungsprävention und zur Vorbereitung auf spezifische Bewegungsmuster.
- Sturzraum absichern und freihalten.

Anhang

Literatur, Links

Hallenplaner:

https://www.vlamingo.de/3d-turnhalle-hallenplaner/

Hallenplanung:

https://www.vlamingo.de/ninja-parcours-stationskarten/

https://www.vlamingo.de/le-parkour-stationskarten/

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

Literatur:

Julian Dutoit, J+S-Ausbildungsverantwortlicher im Parkour beim Schweizerischen Parkourverband SPKA; Flamur Shabanaj, Primarschullehrer an der Primarschule Gönhard Aarau, J+S-Experte im Parkour

Lehr-Lernverlauf

Zeit	Didaktische Überlegungen	Lehr- und Lernverlauf	Organisation	Material
	Reibungslosen und sicheren Ablauf vorbereiten.	Material überprüfen, Aufbauvorlagen und Stationen nummerieren. Fall- und Bewegungsräume planen. Sicherungsplätze festlegen.		Material gemäss Aufbauvorlage planen.
Einleitung				
5‘	Begrüssung, Abholen der SuS, Neugierde wecken. Mobilisation	Begrüssen, Ablauf der Lektion erklären, Falls möglich Video zeigen von Ninja Warrior. Muskelgruppen/Gelenke von Kopf bis Fuss mobilisieren.	Plenum Kreis	
10’	Aktivierung Herz-Kreislauf	**Inselfangnis:** Pro Insel ist eine Person geschützt. Kommt eine weitere Person hinzu, verlässt die bisherige die Insel. Gefangene erledigen fortlaufend Aufgabe 1–4 und kehren zurück: 1 bodennahe Sprossenwandquerung, 2 fünf Sprünge an Sprossenwand mit leiser Landung, 3 Bodenlinie balancieren und kurz einbeinig stoppen, 4 kurzer Bärenweg.	Fang Feld und Übungszonen trennen. Fangende nach kurzer Zeit wechseln. Aufgaben kurz halten.	8-12 dünne Matten Bänkli
Hauptteil				
15’	Aufbau gemeinsam als übertragbares Unterrichtsbeispiel erleben.	**Aufbau in Gruppen:** Fünf Gruppen bauen je einen Teil des Parcours nach Vorlage auf. LP kontrolliert Stabilität, Verriegelungen, Matten und freie Bewegungsräume. Nutzung erst nach Freigabe.	Fünf Gruppen à 4–5 Personen. Aufbauaufträge klar verteilen.	Geräte und Matten gemäss Hallenplanung
5’	Aufgaben verstehen und Hilfestellungen kennenlernen.	**Parcours vorzeigen:** Leitung zeigt alle fünf Stationen Grundaufgabe, einfachere Variante. Hilfestellung an den Minitrampolinen demonstrieren.	Gemeinsamer Rundgang.	Vollständiger Aufbau gemäss Nummern
30’	Individuelle Lösungen finden. Gestaltung und Tempo vergleichen.	**Parcours erleben:** Rotation durch fünf Stationen, je 6 Minuten inklusive Wechsel. - Erproben und Lösung finden - Möglichst stylisch - Möglichst schnell - Gegenseitig unterstützen und sichern	Fünf Gruppen. Start an eigener Station, Wechsel auf Signal. Hilfestellung an heiklen Stellen durchgehend besetzen. Leitung behält Übersicht.	Parcours

15’	Zusammenarbeit, individuelle Stärken bewusst nutzen.	**Teamchallenge:** Teamparcours als Staffel über die fünf Abschnitte: Gruppe entscheidet, wer welchen Abschnitt übernimmt. Alle beteiligen sich. Kurze Planung. Erste Runde möglichst stylisch, zweite möglichst schnell. Übergaben an festgelegten Stellen. Kurzer Vergleich der beiden Lösungen.	Jeweils ein Team auf der Strecke, ein anderes besetzt eingewiesene Sicherungsplätze. Reihenfolge und Rollen vorher festlegen.	Parcours Stoppuhr
10’	Persönliche Herausforderung und Selbsteinschätzung ermöglichen.	**Einzelchallenge:** Zwei Gruppen à zwölf Personen. Gruppe A absolviert individuell den gesamten Parcours mit passenden Varianten, Gruppe B sichert, danach Wechsel. Umgehen einzelner Hindernisse möglich.	Gestaffelt starten, sobald der nächste Abschnitt frei ist. Rollenwechsel nach ca. 6 Minuten.	Parcours
Ausklang				
15’	Erfahrungen in den eigenen Unterricht übertragen	**Abbau und kurze Reflexion:** Was verändert «stylisch» gegenüber «schnell»? Welche Variante ermöglicht unterschiedlichen Personen Erfolg? Was übernehme oder ändere ich für meine Klasse? Anschliessend gemeinsamer Abbau.	Ca. 5 Minuten Austausch, 10 Minuten Abbau. Gruppen räumen ihren Aufbauabschnitt auf. LP koordiniert.	

Lektionsauswertung

Unterrichtsreflexion: Welche Phasen und Organisationsformen haben sich bewährt? Wo entstanden Wartezeiten? Waren Varianten, Übergaben und Sicherungsrollen verständlich?
Zielerreichung und allfällige weitere Massnahmen: Konnten alle eine passende Herausforderung finden und den Unterschied zwischen stylisch und schnell erleben? Welche Unterrichtsideen nehmen die Teilnehmenden mit?

Key Points für die Lektions durchführung:

Vor der Lektion:

- **Lernziel klären:** Kooperation, Bewegungsgestaltung, persönliche Herausforderung oder Tempo.
- **Hallensituation:** Wie sind Ringe, Sprossenwände, etc. positioniert? Welches Material habe ich zu Verfügung? Evtl. Absprache mit anderen LP.
- **An die Klasse anpassen:** Voraussetzungen, Vorerfahrungen und Gruppengrösse berücksichtigen.
- **Einfach beginnen:** Übersichtliche Stationen wählen, Aufbau und Abbau einplanen.
- **Sicherheit:** Wo braucht es Hilfestellungen? Welche Aufgaben kann ich meine SuS abgeben?
- **Differenzieren:** Für Stationen einfachere und anspruchsvollere Varianten anbieten.

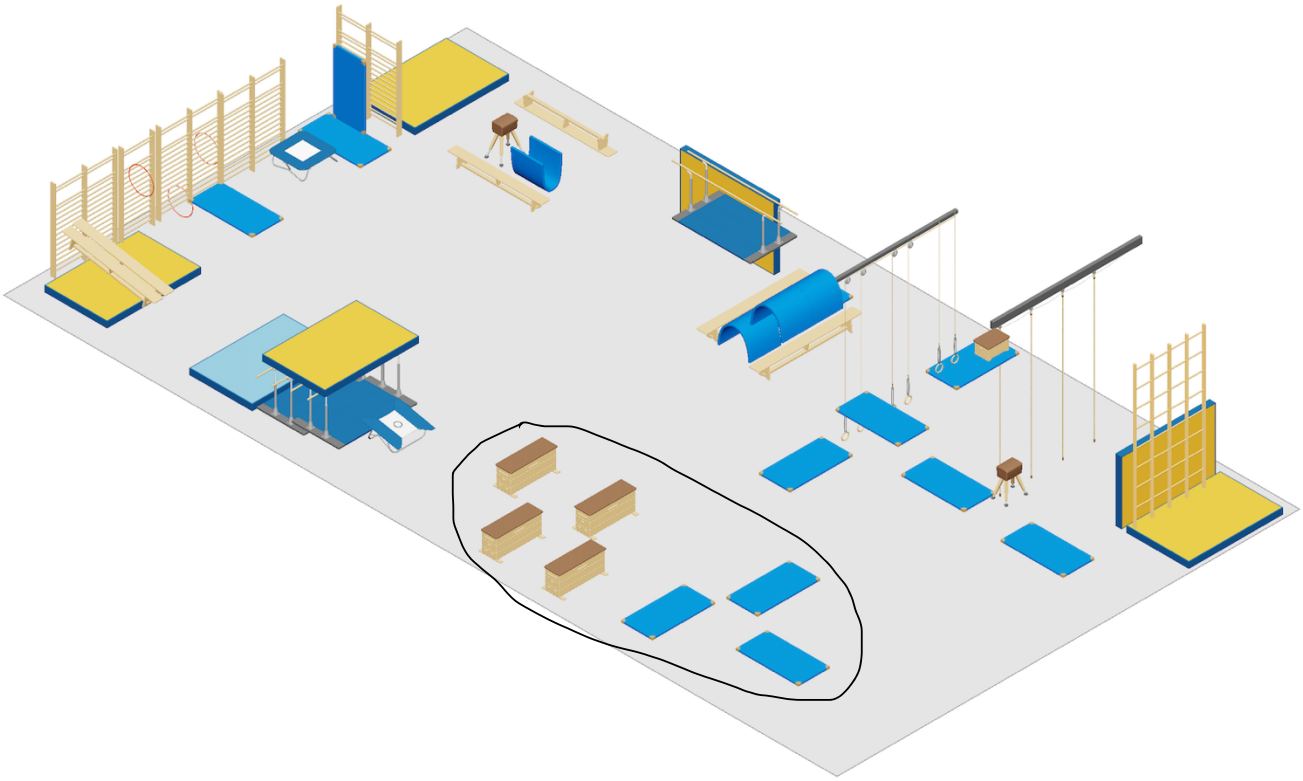
Während der Lektion:

- **Sicherheit prüfen:** Geräte, Matten, Fallräume und Bewegungswege vor der Nutzung kontrollieren.
- **Schrittweise steigern:** Erst kontrolliert üben, dann Stationen verbinden und Tempo erhöhen.
- **Klare Regeln festlegen:** Bewegungsrichtung, Belegung, Wartezonen, Start- und Stoppsignal.
- **Körperliche Hilfestellung absprechen:** Vor dem Berühren erklären, wo und wie geholfen wird.
- **Selbstbestimmung ermöglichen:** Variantenwahl, Pausen, Umgehen von Stationen erlauben.
- **Bewegungszeit berücksichtigen:** Kleine Gruppen, kurze Wechsel und SuS einbauen für Hilfestellung/Parcours richten.

Nach der Lektion:

- **Fortschritte würdigen:** Individuelle Verbesserung, Bewegungskontrolle und Zusammenarbeit beachten.
- **Kurz reflektieren:** Was gelang? Was war herausfordernd? Was half beim Bewältigen?
- **Abbau:** Gemeinsam und geordnet abbauen. LP koordiniert.

Postenblatt Gruppe 1:



<u>Benötigtes Material für den Aufbau:</u>

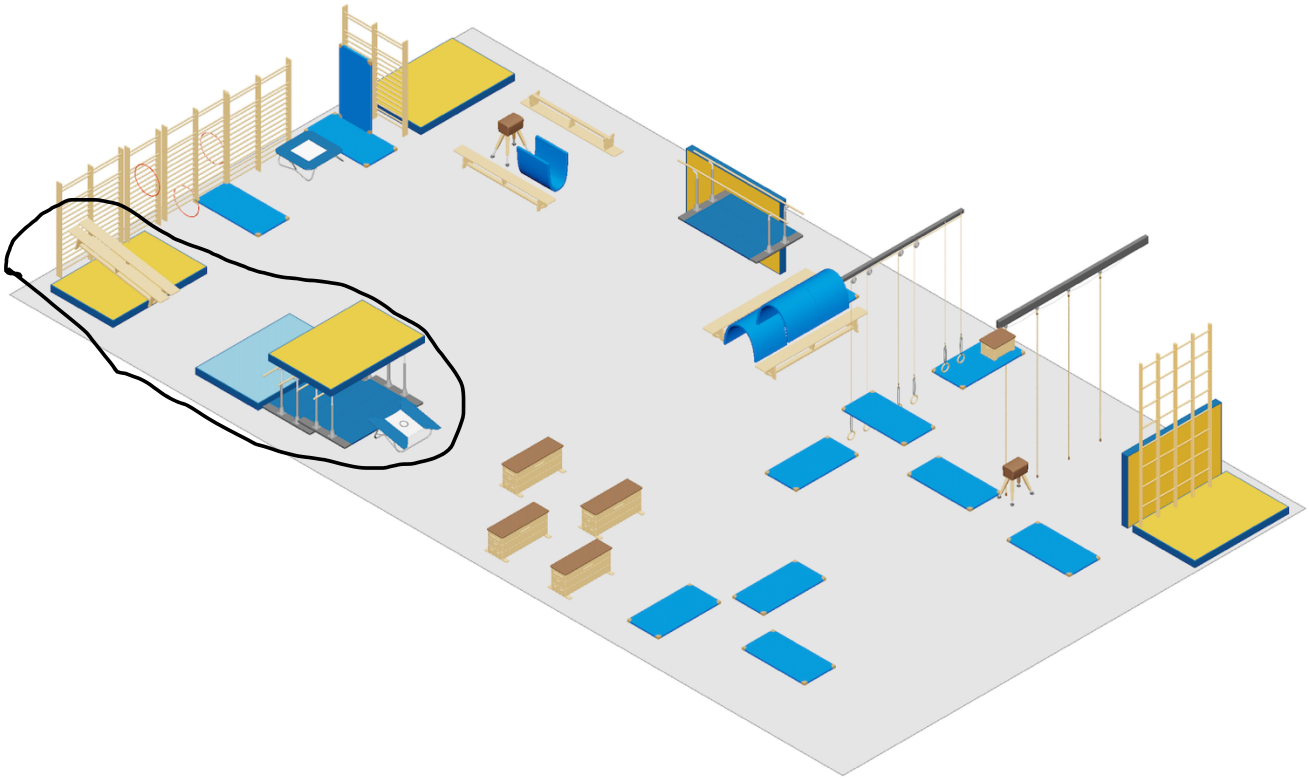
3x Turnmatte klein

4x Schwedenkasten

<u>Informationen zur Anwendung des Materials:</u>

- Auf Abstand zu nächster Gruppe achten. Anlauf für Trampolin berücksichtigen.
- Schwedenkästen analog Bild unten aufbauen.
- In Abstand zueinander, den alle springen können.
- Wenn fertig andere Gruppen unterstützen.

Postenblatt Gruppe 2:



Benötigtes Material für den Aufbau:

3x Weichbodenmatte gross

2x Barren

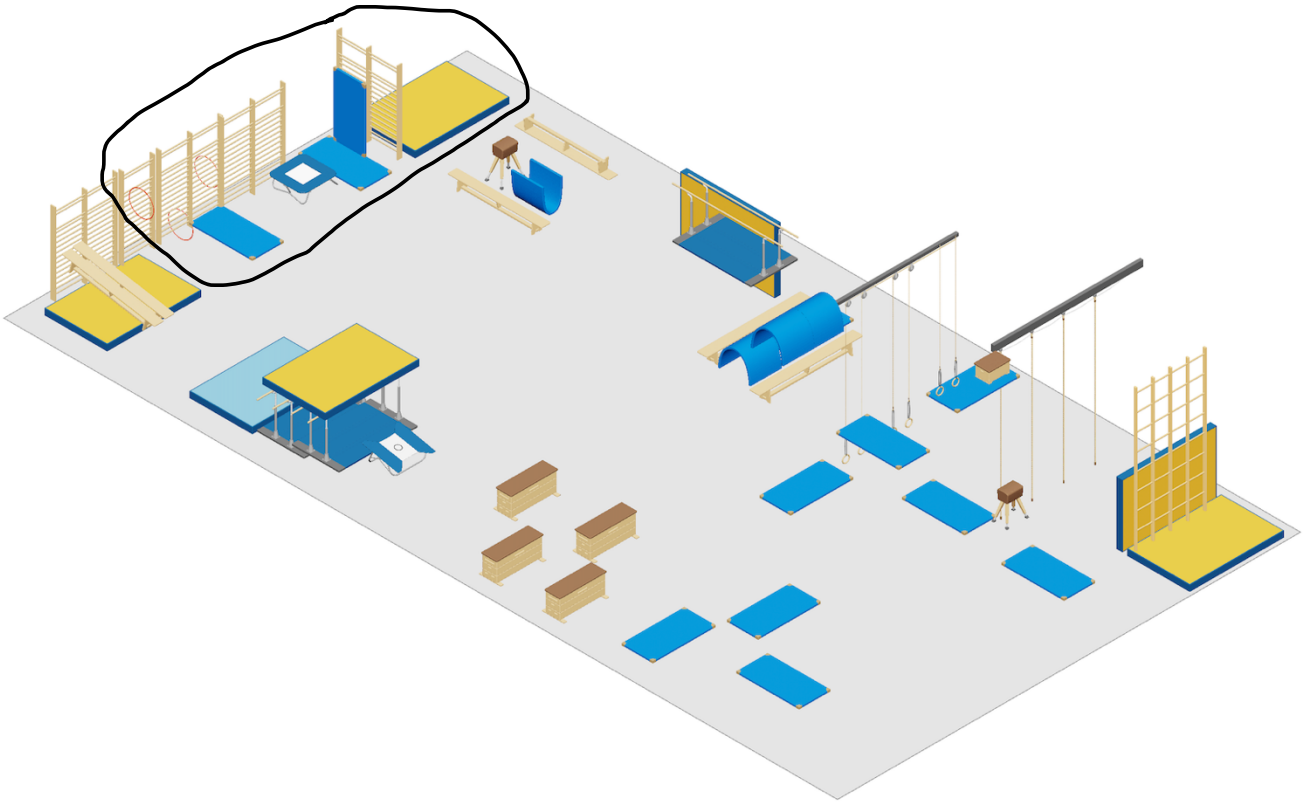
2x Bänkli

1x Minitrampolin

Informationen zur Anwendung des Materials:

- Barren auf niedrigster Stufe.
- Abstände zwischen den Elementen beachten. (Anlauf Minitrampolin)
- Bänkli entsprechende Höhe zum hochlaufen.
- Wenn fertig andere Gruppen unterstützen.

Postenblatt Gruppe 3:



<u>Benötigtes Material für den Aufbau:</u>

3x Reifen

Seile zum Befestigen von Reifen und Matte

3x dünne Matte

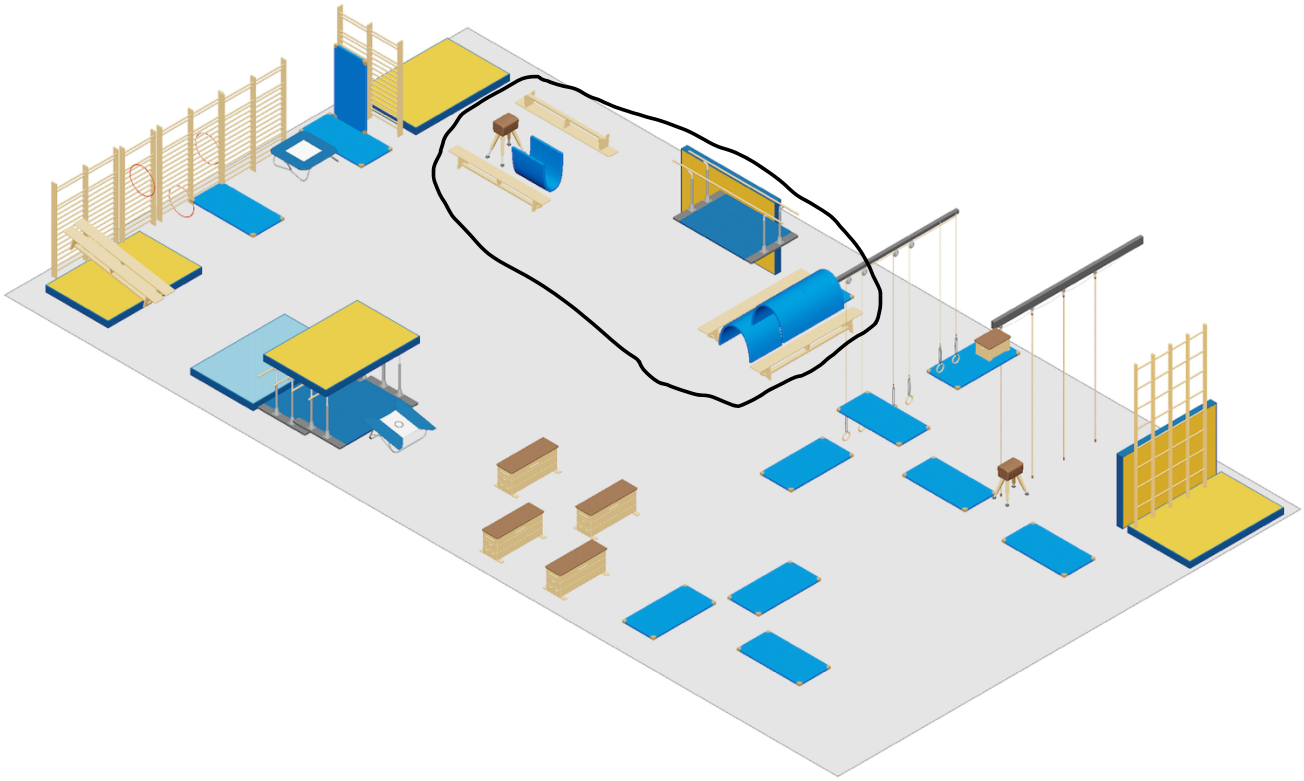
1x Weichbodenmatte gross

1x Minitrampolin

<u>Informationen zur Anwendung des Materials:</u>

- Reifen mit Seilen an Sprossenwand befestigen
- Dünne Matte an Sprossenwand mit Seilen befestigen
- Wenn fertig andere Gruppen unterstützen
- Abstände zwischen den Elementen beachten. (Anlauf Minitrampolin)

Postenblatt Gruppe 4:



<u>Benötigtes Material für den Aufbau:</u>

4x Bänkli

1x Barren

1x Weichbodenmatte gross

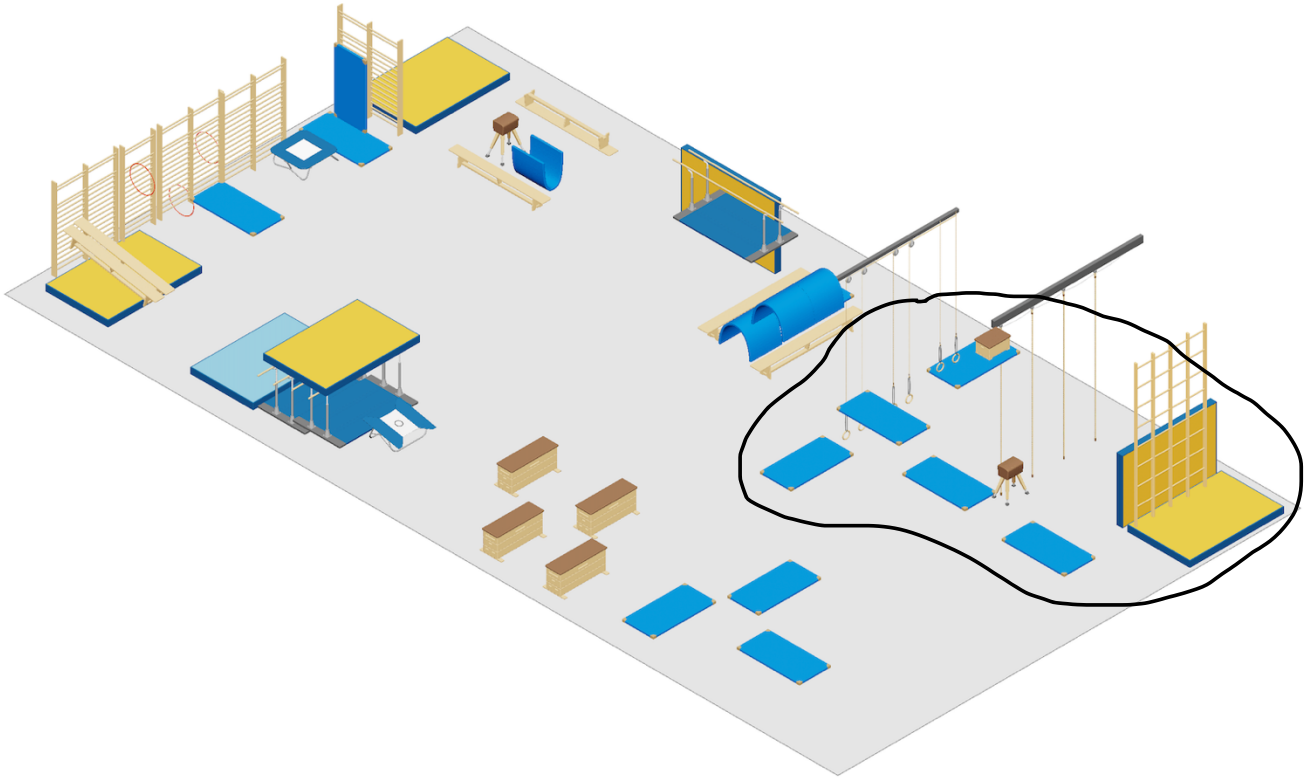
6x Matte klein

1x Turnbock

<u>Informationen zur Anwendung des Materials:</u>

- Turnbock kopfüber, kleine Matte zwischen Beine, Bänkli am Schluss auf Matte.
- Barren dicke Matte in Abstand zu Wand, dass Wallrun möglich ist. +- 1m.
- Wenn fertig andere Gruppen unterstützen.
- Abstände zwischen den Elementen beachten.

Postenblatt Gruppe 5:



<u>Benötigtes Material für den Aufbau:</u>

5x Matte klein

1x Turnbock

3x Schaukelringe

Kletterseile

2x Weichbodenmatte gross

4-5 Seile

1x oberste zwei Elemente Schwedenkasten klein

<u>Informationen zur Anwendung des Materials:</u>

- Schaukelringe mit Bändel zusammenbinden
- Knoten machen am Ende der Kletterseile
- Weichbodenmatte mit Seilen befestigen
- 1x Seil in Mitte von Weichbodenmatte zum Hochziehen.
- Wenn fertig andere Gruppen unterstützen.