

V.24

Turnen

## Ninja Skills – Ein Hindernisparcours für alle

Leon Raoul Theuer



© Choreograph/istock/Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler überwinden in dieser Unterrichtseinheit einen selbst erstellten Hindernisparcours wie in der TV-Show „Ninja Warrior“. Dabei haben sie die Aufgabe, für jede Station drei Level zu gestalten, sodass alle den Parcours durchlaufen können. Am Ende entsteht ein dreifach differenzierter Hindernisparcours, der Anfänger fördert und Könnern fordert.

---

### KOMPETENZEN

**Klassenstufen:** 7–9, Anfänger bis Könnern

**Dauer:** 2 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Selbst einschätzen; Selbst einschätzung verbessern; Kooperation fördern; etwas wagen und verantworten

**Thematische Bereiche:** vielfältiges Schwingen, Springen und Klettern

**Medien:** Übungs- und Stationskarten, Bewertungsbogen

---

## Auf einen Blick

### 1. Stunde

**Thema:** In Gruppenarbeit Hindernisstationen aufbauen und daran üben

**M 1** **Aufbaupläne für die Stationen**

**Benötigt:** siehe Stationskarten M 1

### 2. Stunde

**Thema:** Der Parcours 1.0 – wir durchlaufen und testen den ersten Parcours

**M 1** **Aufbaupläne aus Doppelstunde 1**

**Benötigt:** siehe Doppelstunde 1

### 3. Stunde

**Thema:** Unser Parcours 2.0 – wir gestalten einen Parcours für alle durch 3 Level

**M 2** **Dokumentation**

**M 3** **Ideenblätter für den Aufbau**

**Benötigt:** siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

### 4. Stunde

**Thema:** Unseren Parcours bezwingen – wir durchlaufen den Parcours auf unserem Level

**M 1, M 3** **Aufbaupläne und Ideenblätter für den Aufbau des Parcours**

**Benötigt:** siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

### 5. Stunde

**Thema:** Zeig, was du kannst! – Eine Prüfung im differenzierten Parcours

**M 1, M 3** **Aufbaupläne und Ideenblätter für den Aufbau des Parcours**

**M 4** **Bewertungsbogen**

**Benötigt:** siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

## M 1 Aufbaupläne für die Stationen

### Station 1: Der Multisprung

**Material** 4 Sprungbretter, 4 Turnmatten, 2 Langbänke.

**Aufgabe** Springt von Brett zu Brett, ohne den Boden zu berühren.



Sorgt dafür, dass nichts wegrutschen kann.

## Aufbaupläne für Stationen

M 1

### Station 6: Die Lavagrube

**Material** Tauanlage (1 Seil), 1 Trampolin, 1 Weichbodenmatte, 1 Turnmatte

**Aufgabe** Springt vom Trampolin an das Tau und schwingt über den Weichboden auf die Turnmatte.




Sorgt dafür, dass das Trampolin sicher aufgebaut ist und alle Schrauben festgezogen sind.

M 4 Bewertungsbogen

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

|  | Level 1<br>(je 1 Punkt) | Level 2<br>(je 2 Punkte) | Level 3<br>(je 3 Punkte) | Punkte<br>(1 Punkt Abzug bei Regelverstoß) |
|---|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Der Multisprung   |                         |                          |                          |  |
| Die Wackelbank  |                         |                          |                          |  |
| Die Ringe des Verderbens  |                         |                          |                          |  |
| Reckhangeln   |                         |                          |                          |  |
| Der Stützelbarren   |                         |                          |                          |  |
| Die Lavagrube   |                         |                          |                          |  |

|            |       |       |       |     |     |     |            |
|------------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|------------|
| Punktzahl: | 18-16 | 15-13 | 12-10 | 9-6 | 5-2 | 1-0 | Endpunkte: |
| Note:      |       |       |       |     |     |     | Note:      |

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**