



Im Trainingslager der Ninya Warrior

Spielerische Stärkung des Selbstkonzepts

Vorbemerkungen/Ziele

„Ninya Warrior sind unsere neuen Superhelden. Wir können jede Woche mit Spannung im Fernsehen verfolgen, wie ein Hindernisparcours von den großen und kleinen Mitstreiter*innen bewältigt wird.“

In dieser Stunde sollen die Kinder im übertragenen Sinne selber zu Ninyas werden. Bei kleinen Spielen messen sie im Miteinander ihre Kräfte. Spielerisch trainieren sie in einem Parcours bestehend aus fünf Großgeräte-Stationen. Dabei können die Kinder ihren Körper spüren und erleben ihr Körperimago. „Und manchmal wachsen wir dabei wie unsere Superhelden über uns hinaus.“

Das Selbstkonzept (Vorstellung über sich selbst) entsteht durch viele Erfahrungen, die das Kind mit sich, mit anderen Kindern, mit Materialien und mit der Umwelt macht. Wenn ein Kind ausreichend Gelegenheit hat, sich selbstbestimmt und aktiv mit sich und der Umwelt auseinander zu setzen, kann es ein positives Selbstkonzept entwickeln. Wichtig bei der Gestaltung von Lernprozessen ist es, dass jedes einzelne Kind seine Handlungen selbst auswählen kann und dadurch das Selbstwertgefühl sowie das Körpergefühl (Körperimago) gestärkt wird.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Wer kennt die Ninya Warriors?
- ⊕ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) bilden einen Sitzkreis.

„Kennt ihr die Sendung Ninya Warrior? Was machen die Ninya Warriors? Heute wollen wir auch mal wie Ninyas unsere Stärke und unseren Mut erproben.“

Die ÜL begrüßt die Kinder und fragt nach, ob sie die Ninya Warrior-Sendung kennen. Sie beschreibt den Kindern die Aufgaben der Ninya Warriors und zeigt ihnen den bereits aufgebauten Parcours, den es später auszuprobieren und zu bewältigen gilt.



● Musik-Stopp Spiel

- ⊕ Bunte Gymnastikreifen werden auf dem Boden verteilt. Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum. Die ÜL hält Farbkarten hinter ihrem Rücken.

„Jede*r Ninya im Fernsehen stellt sich erst mal vor und teilt mit, warum er der Beste bzw. sie die Beste ist. Dies wollen wir auch in dem Spiel machen.“

Alle Kinder laufen zu Musik durch die Halle und stellen sich bei Musik-Stopp in einen Reifen. Die ÜL zieht bei Musik-Stopp eine Farbkarte. Das Kind, das in dem farblich gleichen Reifen steht, stellt sich mit Namen und seinem Lieblingssport vor und macht eine Bewegung dazu. Die anderen Kinder machen die Bewegung mit. Dann setzt wieder Musik ein und die Kinder laufen weiter bis zum nächsten Musik-Stopp.

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊗ = Absicht, ⊕ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Handlungsfeld:

Selbstkonzept

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10 bis 15 Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren (Mädchen und Jungen)

Material:

Musik, bunte Gymnastikreifen oder farblich markierte Holzreifen, Farbkarten, 7 Poolnoodlen, Sprossenwand, Weichböden, Gymnastikseile, Deckentaue, Aero-Steps oder Steppbretter, große Turnkästen, Gymnastikstäbe, Langbänke, Turnmatten

Ort:

Turnhalle, Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊗ In der Turnhalle und in der Gruppe ankommen, Interesse für die kommende Stunde wecken
- ⊕ Die meisten Kinder kennen Ninya Warrior als Serie aus dem Fernsehen.

- ⊗ Allgemeine Erwärmung, Selbstbewusstsein stärken, Reflektion von Selbstbild und Fremdbild, Kreativität

⊕ Hinweis an die Kinder:

Beim Laufen nicht auf die Reifen treten, die können wegrutschen. Evtl. können die Kinder dies vor dem Spiel kontrolliert ausprobieren.

NRW
bewegt seine
KINDER!
02.2021

Stundenverlauf und Inhalte

- **„Wir testen unsere Muskelkraft.“**
- ⊙ Alle Kinder stehen mit dem Rücken an einer Wand.

„Wir wollen vor dem Parcours unsere Muskeln testen. Gemeinsam wollen wir versuchen, die Hallenwände wegzuschieben.“

Die Kinder versuchen die Wand wegzudrücken, indem sie sich mit dem Rücken gegen die Wand stemmen. In weiteren Durchgängen versuchen die Kinder, rücklings zur Wand stehend die Wand mit den Schultern, dem Hinterkopf und den Händen wegzuschieben.

- ⊙ Die Kinder bilden Paare (Kind A und Kind B) und jedes Paar bekommt eine Poolnoodle (PN).

Kind A legt sich auf den Rücken oder den Bauch und hält die PN fest. Kind B zieht Kind A mit der PN durch die Halle. Nach einer Hallenrunde wechseln die Kinder ihre Rollen.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

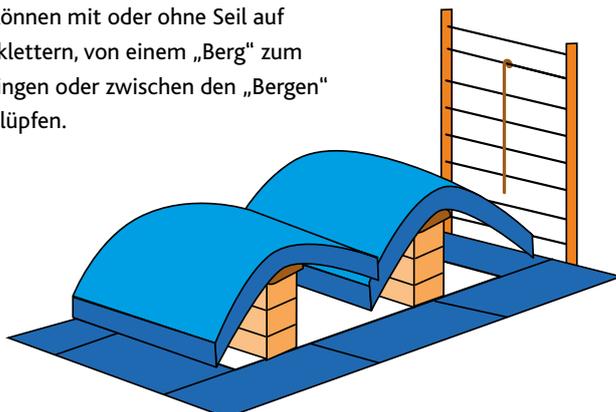
- **Im Trainingslager**
- ⊙ Die fünf Großgeräte-Stationen werden vor der Stunde von der ÜL aufgebaut.
 - Station 1 – Mount Midoriyamo
 - Station 2 – Rollbalken
 - Station 3 – Schaukelbalken
 - Station 4 – Mut-Sprung
 - Station 5 – Schlucht

Die Kinder können sich frei über den aufgebauten Parcours bewegen und die Geräte ausprobieren. Die ÜL wechselt zu den verschiedenen Stationen an denen evtl. Hilfe gebraucht wird oder um Bewegungsanregungen zu geben.

- **Station 1 – Mount Midoriyamo**
- ⊙ Über zwei große Kästen werden 2 Weichbodenmatten gelegt. Die Matten überlappen sich in der Mitte. Am Ende befindet sich die Sprossenwand, an die ein verlängertes Gymnastikseil angebracht werden kann. Seitlich werden Turnmatten ausgelegt.

„Den Mount Midoriyamo zu bezwingen, ist Ziel eines jeden bzw. einer jeden Ninja Warriors. Hier hast du Gelegenheit, dich mit ihm vertraut zu machen.“

Die Kinder können mit oder ohne Seil auf die „Berge“ klettern, von einem „Berg“ zum anderen springen oder zwischen den „Bergen“ hindurchschlüpfen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Wahrnehmung von Druck und Zug auf die Körperoberfläche und Gelenke, Erspüren der Tiefensensibilität sowie Spannung und Entspannung

- ✔ Während die Kinder die Wand wegdrücken, geht die ÜL von Kind zu Kind und versucht, eine Hand zwischen Wand und Kind zu schieben.

- ✔ Bei der Partner*innen-Aufgabe sollten zwei ungefähr gleichstarke Kinder ein Paar bilden.

- ✔ Hinweise zum Aufbau der Stationen findet die ÜL bei den einzelnen Stationen.

- ⊙ Die Kinder entscheiden selber, wie sie die Gerätestationen nutzen und erleben dadurch Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Sie leben Kreativität alleine und im Miteinander.

✔ Hinweis an die Kinder:

- Die ÜL fordert die Kinder auf, sich erstmal vorsichtig auf den Stationen zu bewegen.
- Erstmal die Geräte erkunden und sich dann schwierigerer Passagen suchen.

- ⊙ Förderung der Körperspannung und des Gleichgewichts, Erspüren von Tiefensensibilität beim Überwinden und Durchschlüpfen der dicken Matten, Materialerfahrung, räumliche Distanzen im Sprung einschätzen (Körperimago)

- ✔ Hier geht es oft drunter und drüber. Genau das soll es aber auch. Die ÜL achtet jedoch darauf, dass nicht zu viele Kinder auf der Station gleichzeitig turnen.

- ✔ Auf einen materialschonenden Einsatz der Matten ist zu achten!



Stundenverlauf und Inhalte

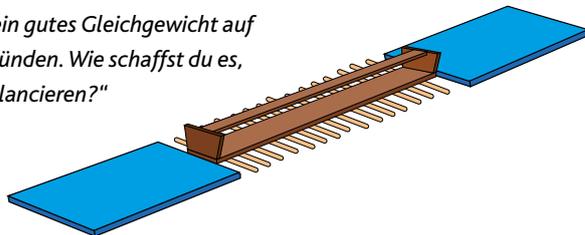
● Station 2 – Rollbalken

- ☉ Eine Langbank wird mit der breiten Seite auf Gymnastikstäbe gelegt. Nach ca. 20 cm am Ende des Aufbaus jeweils zwei Turnmatten legen, damit die Bank nicht von den Stäben rollt.

„Ninyas brauchen ein gutes Gleichgewicht auf wackeligen Untergründen. Wie schaffst du es, über den Steg zu balancieren?“

Die Kinder können auf dem schmalen Steg balancieren.

Wer das nicht möchte, kann den unteren Steg wählen.

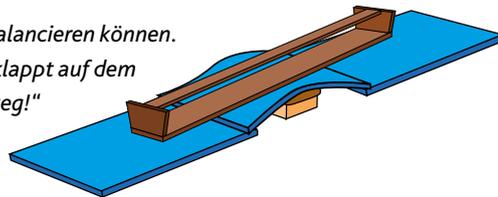


● Station 3 – Schaukelbalken

- ☉ Eine Langbank wird mit der breiten Seite auf das Oberteil eines großen Kastens gelegt. Zum Schutz des Kastendeckels wird eine Turnmatte darüber gelegt. Zwei Turnmatten liegen unter den Kopfenden der Bank.

„Als Ninja muss man gut balancieren können. Suche dir aus wo es besser klappt auf dem oberen oder den unteren Steg!“

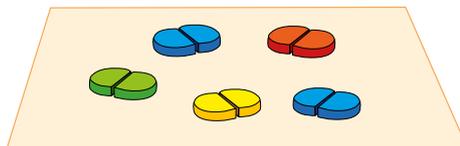
Die Kinder können auf dem oberen oder dem unteren Steg balancieren oder einfach nur wippen.



● Station 4 – Mut-Sprung

- ☉ Mehrere Aero-Steps werden versetzt mit unterschiedlichen Abständen zueinander aufgestellt.

„Wer möchte kann in verschiedenen Sprungvarianten diese Station meistern (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Versucht es doch auch mal wie die Ninyas – nur mit einem Fuß im Wechsel auf die Steps.“

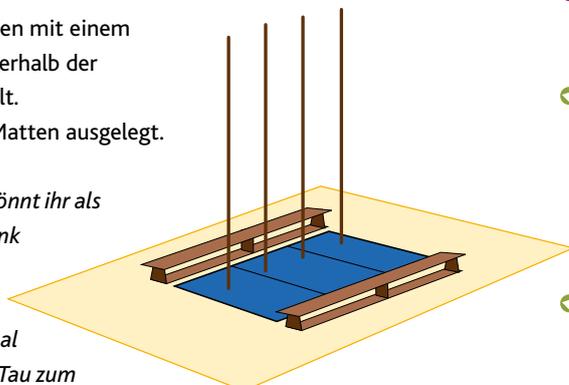


● Station 5 – Schlucht

- ☉ Zwei Langbänke werden mit einem Abstand von 3 m außerhalb der Deckentaue aufgestellt. Dazwischen werden Matten ausgelegt.

„Über die ‚Schlucht‘ könnt ihr als Ninjas von Bank zu Bank wechseln. Wenn du alleine an der Station bist, kannst du auch mal versuchen, von einem Tau zum nächsten zu wechseln.“

Die Kinder haben die Möglichkeit, mit Hilfe der Tauen von einer Bank zur anderen zu schwingen.



Absichten und Hinweise

- ☉ Selbsteinschätzung, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

☑ Hinweis an die Kinder:

- Der Rollbalken darf immer nur von einem Kind betreten werden.
- Sitzend kann er auch zu zweit bespielt werden.
- Die Kinder können sich bei Bedarf gegenseitig Hilfestellung geben.
- Bei Hilfestellung muss darauf geachtet werden, dass die Füße nicht unter die Stäbe geraten.

- ☉ Selbsteinschätzung, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

☑ Hinweis an die Kinder:

- Balancieren darf immer nur ein Kind.
- Wippen ist natürlich auch mit mehreren erlaubt.

- ☉ Förderung der räumlichen Wahrnehmung und des Gleichgewichts
Erfahrung sammeln: Wie groß bin ich und welche Distanz schaffe ich zu überwinden? (Körperimago)

☑ Hinweis an die Kinder:

- Erstmal die Aero-Steps erkunden und spüren, wie diese wackeln.

- ☉ Schulung der Körperspannung und Griff- bzw. Armkraft sowie der räumlichen Wahrnehmung

- ☑ Darauf achten, dass die Tauen keine Knoten haben, da ansonsten Verletzungsgefahr besteht.

☑ Hinweis an die Kinder:

- Versucht, ohne das Tau mit den Beinen zu umschlingen, euch nur mit der Armkraft am Tau festzuhalten.
- Vor dem Absprung auf die anderen Kinder achten.

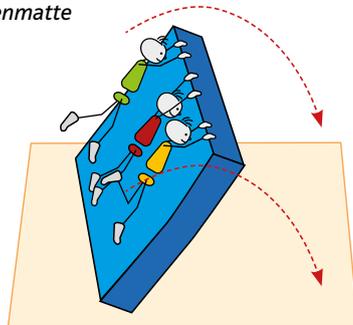
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● **Mattenfall**

- ⊙ Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe übt mit der ÜL, die andere Gruppe setzt sich ein Stück entfernt auf den Boden.

„Das Training neigt sich dem Ende zu. Aber bevor wir alle Geräte gemeinsam aufräumen, ziehen wir eine Weichbodenmatte vom Mount Midoriyama und üben mit ihr nochmals richtig fallen.“



Gemeinsam stellt die ÜL mit den Kindern die Weichbodenmatte auf der Breitseite aufrecht hin. Die ÜL und ein Kind halten die Weichbodenmatte an der Seite aufrecht und die anderen Kinder stellen sich ganz nah an die Mattenwand mit hochgestreckten Armen. Auf das Kommando „1–2–3“ wird die Matte fallen gelassen und die stehenden Kinder fallen mit.

Nach einigen Wiederholungen wechseln die Gruppen ihre Rollen.

● **Gemeinsames Aufräumen der Geräte**

- ⊙ Die Halle wird nach Anweisung in Teams aufgeräumt. Nur zwei Weichbodenmatten werden übriggelassen.

„Die Großen helfen den Kleinen – viele Hände schnelles Ende.“

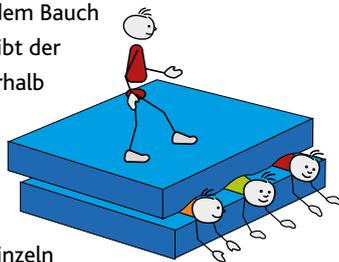
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● **Matten-Sandwich**

- ⊙ Es werden zwei Gruppen (Gruppe A und Gruppe B) gebildet.

„Weil ihr so fleißig trainiert habt, gibt es jetzt zum Abschluss auch etwas ‚Leckeres‘ in Form eines gemeinsamen Spiels.“

Die Kinder der Gruppe A legen sich mit dem Bauch auf eine Weichbodenmatte – hierbei bleibt der Kopf und die ausgestreckten Arme außerhalb der Matte. Dann wird mit der anderen Weichbodenmatte zugedeckt – jetzt schauen nur noch die Köpfe und Arme der Kinder zwischen den Matten hervor.



Die Kinder der Gruppe B bewegen sich einzeln oder zu zweit ganz vorsichtig über die obere Matte. Danach wechseln Gruppe A und Gruppe B ihre Rollen.

● **Verabschiedung**

- ⊙ Die Kinder und die ÜL treffen sich nochmals im Sitzkreis.

Die Kinder können über ihre Trainingserfahrungen als *Ninyas* berichten.

- „Warst du heute mutig?“
- „Was hast du heute zum ersten Mal geschafft?“
- „Fühlst du dich jetzt wie ein bzw. eine Ninya?“

Abschließend gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Übungsstunde, in der ein weiteres Trainingslager für *Ninya Warriors* durchgeführt werden soll.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Kinder können ihren Mut zeigen. Sich mit der Matte fallen zu lassen, erfordert Mut und Selbsteinschätzung sowie räumliche Einschätzung und Reaktionsvermögen. Materialerfahrung, Förderung der taktilen und kinästhetischen Reizwahrnehmung

- ✔ Das Prinzip der Freiwilligkeit sollte bewahrt werden. Kinder die nicht gleich mit machen wollen, dürfen helfen, die Matte fallen zu lassen.

- ✔ Das Spiel hat einen großen Spaßfaktor!

- ⊙ Soziale Bindungen stärken, Hilfe leisten und annehmen können

✔ **Hinweis an die Kinder:**

- Immer zu mehreren die Matten und Großgeräte tragen und an ihrem Platz abstellen.

- ⊙ Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung und Tiefensensibilisierung

- ✔ Kopf und Arme werden nicht mit auf die Matte abgelegt!

- ✔ Auch hier gibt es einen großen Spaßfaktor und die gedrückten Kinder dürfen stöhnen und schimpfen.

- ✔ **Wichtig:** Es wird Signalwort vereinbart, wenn ein Kind aus dem „Matten-Sandwich“ raus möchte.

✔ **Hinweis an die Kinder:**

- Rufe laut „STOPP!“ – das bedeutet dann: „Ich will hier raus!“

- ⊙ Reflexion der Stunde, die Kinder können ihre Erfahrungen der Gruppe mitteilen, gemeinsamer Stundenabschluss, Verabschiedung der Kinder

