



Aufwärmspiel: "Ninja-Mission"

Dauer: 5-10 Minuten

Ziel: Ganzkörper-Aufwärmung mit Ninja-Bezug, Verbesserung von Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Balance.

Teilnehmer: 20-30 Schüler

Material: Keine, optional Matten oder kleine Hütchen als „Verstecke“.

Ablauf:

1. Spielfeld einrichten:

Ein Rechteck (ca. 10x15 Meter) oder die Sporthalle, optional mit Hindernissen oder „Verstecken“.

2. Rahmengeschichte:

Die Schüler sind Ninja-Schüler auf geheimer Mission. Ein „Sensei“ (Lehrer) hat sie beauftragt, sich unbemerkt durch ein feindliches Gebiet zu bewegen.

3. Spielregeln:

- Ein Schüler wird zum „Ninja-Meister“ (Fänger). Er versucht, die anderen Ninja-Schüler zu fangen, indem er sie leicht auf die Schulter tippt.

- Wird jemand gefangen, „friert“ dieser ein und muss in Ninja-Pose verharren (z. B. eine Balancehaltung mit einem Bein in der Luft).
- Befreiung: Ein Mitspieler schleicht sich heran und „aktiviert“ den gefrorenen Ninja durch ein geheimes Ninja-Symbol (z. B. ein leises Klatschen oder Händeschlag).

4. Zusätzliche Ninja-Herausforderungen:

- Jeder Ninja-Schüler muss beim Laufen besondere Ninja-Bewegungen einbauen, wie:
 - **Schleichen:** Lautloses Fortbewegen auf den Zehenspitzen.
 - **Hocken:** Vorwärtsgen in leichter Hocke.
 - **Springen:** Hindernisse (oder gedachte Fallen) elegant überspringen.
- Der Lehrer ruft alle 2 Minuten eine "Geheimtechnik" aus, die alle sofort ausführen müssen:
 - 5 Ninja-Liegestütze (schmale Armhaltung).
 - 3 Ninja-Drehungen (mit einem Sprung).
 - Ninja-Stillstand (für 5 Sekunden).

5. Variation:

Der Ninja-Meister kann durch eine schwarze Kopfbedeckung oder ein Parteiband o.ä. gekennzeichnet werden.

Nach jeder Runde wechselt der Fänger.

Ziele des Spiels:

- **Ninja-Thema:** Die Geschichte bindet die Kinder spielerisch ein.
- **Ganzkörpertraining:** Die Bewegungen aktivieren Beine, Arme und den Rumpf.
- **Schnelligkeit & Balance:** Fördert Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle.
- **Teamwork & Kreativität:** Schüler müssen zusammenarbeiten und kreativ agieren.

Tipp: Sorge für dynamische Bewegungen und erinnere die Schüler daran, wie ein echter Ninja möglichst leise und elegant zu sein!