

Marion Luck / Uwe Schönfish

Vorwort von
**Frank
Buschmann**



fit for NINJA Warrior.

Das Training



Marion Luck / Uwe Schönfish



Titelfoto: Jonathan Dramis

Bildnachweis:

Fotos von Dirk Opitz

Ausnahmen:

Uwe Schönfisch: S. 12, 15, 22, 25, 175, 179; Andrea Schädlich: S. 42; Armin Strähle: S. 40.

Illustrationen: Kornelia Erlewein

Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Sportarten Ninja Warrior, CrossFit, Bouldern und Parkour bergen ein beträchtliches Verletzungs- und Unfallrisiko. Jeder Mensch betreibt diese Sportarten auf eigenes Risiko. Die Inhalte dieses Buches wurden gewissenhaft erarbeitet. Alle Angaben erfolgen dennoch ohne Gewähr. Verlag und Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden, die bei der Ausübung oben genannter Sportarten entstehen. Auch dann nicht, wenn Geschädigte versuchen sollten, den Schaden in Zusammenhang mit den Inhalten dieses Buches zu bringen.

ISBN 978-3-613-50889-7

eISBN 978-3-613-31060-5

Copyright © by Verlag pietsch, Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2019

Sie finden uns im Internet unter www.pietsch-verlag.de

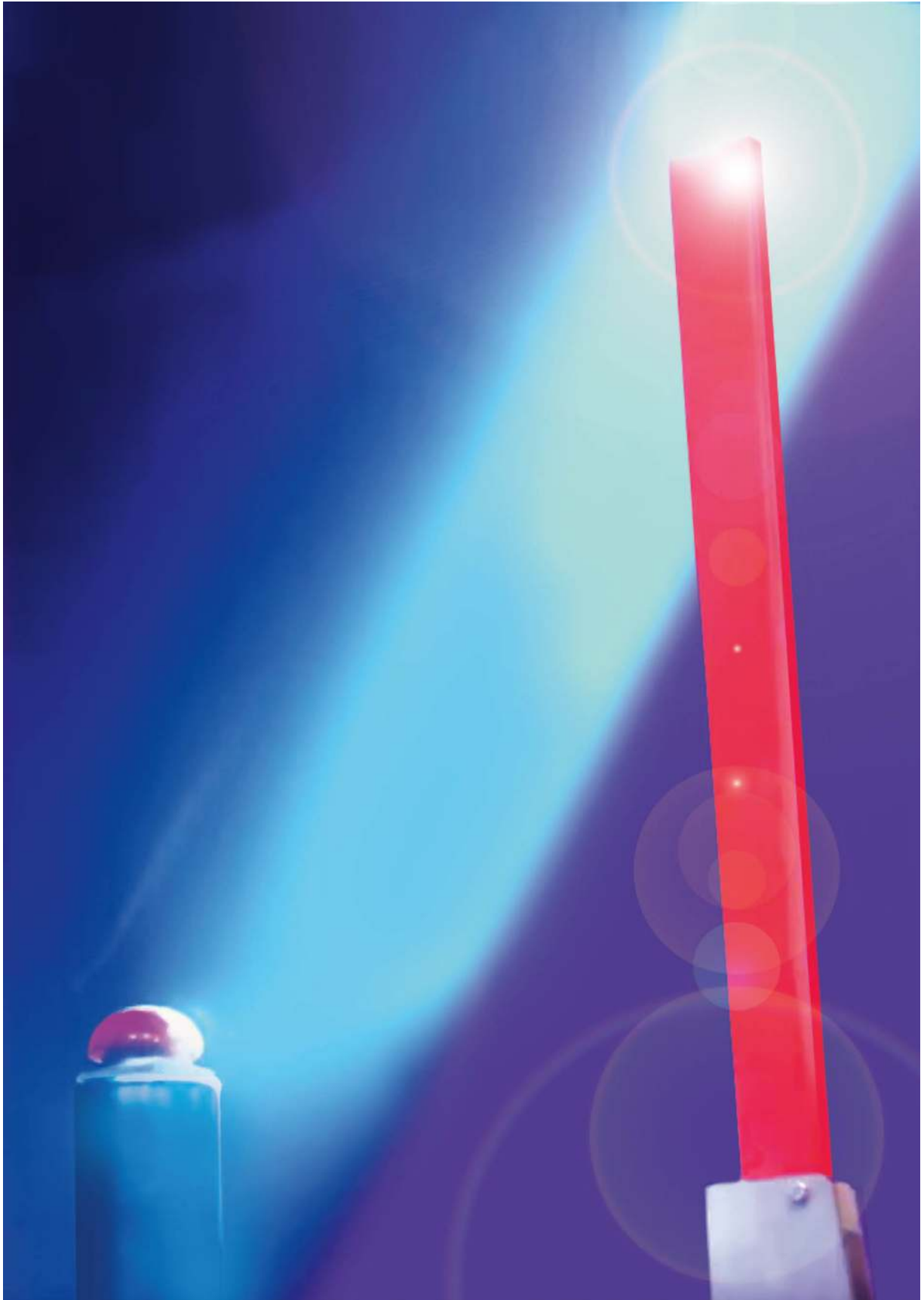
Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-ROM, DVD usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Buchidee und Lektorat: Ulrike Ruh

Einbandgestaltung und Layout: grafik+design Kornelia Erlewein

Druck und Bindung: Graspö CZ, 76302 Zlín

Printed in Czech Republic



fit for ...





A full-body photograph of a woman with long brown hair, smiling and balancing a black weight plate on her right hand. She is wearing a white t-shirt, red and black camouflage leggings, and grey sneakers. The background is a plain white studio backdrop.

NINJA Warrior.

Inhalt

Vorwort

Was ist Ninja-Sport?

Ninja-Training - was wirklich wichtig ist

Ausrüstung

Tape und Chalk

Schuhe

Trainingshandschuhe

Kletterschuhe

Crashpad

CrossFit-Training

Metabolic Conditioning

Gewichtheben

Turnen (Gymnastics)

Beispielworkout CrossFit

Das CrossFit-Workout

Ninja-Krafttraining

Griffkraft (Fingerkraft)

Aufwärmen

Statische Übungen

Statische Übungen an Kugeln

Statische Übungen an Leisten

Dynamische Übungen

Blockierkraft

Blockierkraft - Aufwärmen

Der Weg zum »entspannten« Blockieren

Körperspannung

Körperspannung - Aufwärmen

Körperspannungstraining

Beintraining

Stützmuskulatur

Schnellkraft

Hook-Training

Raum-Zeit-Gefühl

Greifen in dynamischen Situationen

Springen und Landen

Trampolin-Training

Mantle

Der Mantle an der Wall

Der Muscle-up als Mantle-Training

Sicherheit

Risikomanagement

Der Ninja-Warrior-Wettkampf

Vorbereitungen

Aufwärmen

Tapen

Flake an der Fingerkuppe

Flake in der Handfläche

Kapselverstärkung am mittleren Fingergelenk

Ringbandverstärkung

Tapen bei Ellenbogenproblemen

Tapen des Sprunggelenkes

Mentale Vorbereitung

Wettkampfhindernisse

Archer Steps

Baumstamm

Blocklauf (Die Blöcke)

Chaosbälle

Cargo-Netz

Doppelter Rohrschlitten (Double Dipper)

Fingerleisten (Cliffhanger)

Five Step (Fünfsprung)

Hangelmikado

Hangelträger

Hebelbrücken

Himmelsleiter (Salmon Ladder)

Kamin

Klacker

Körperbrücke

Mount Midoriyama

Peg Cloud

Radweg (Spinning Wheels)

Pilzköpfe

Rasierklingen

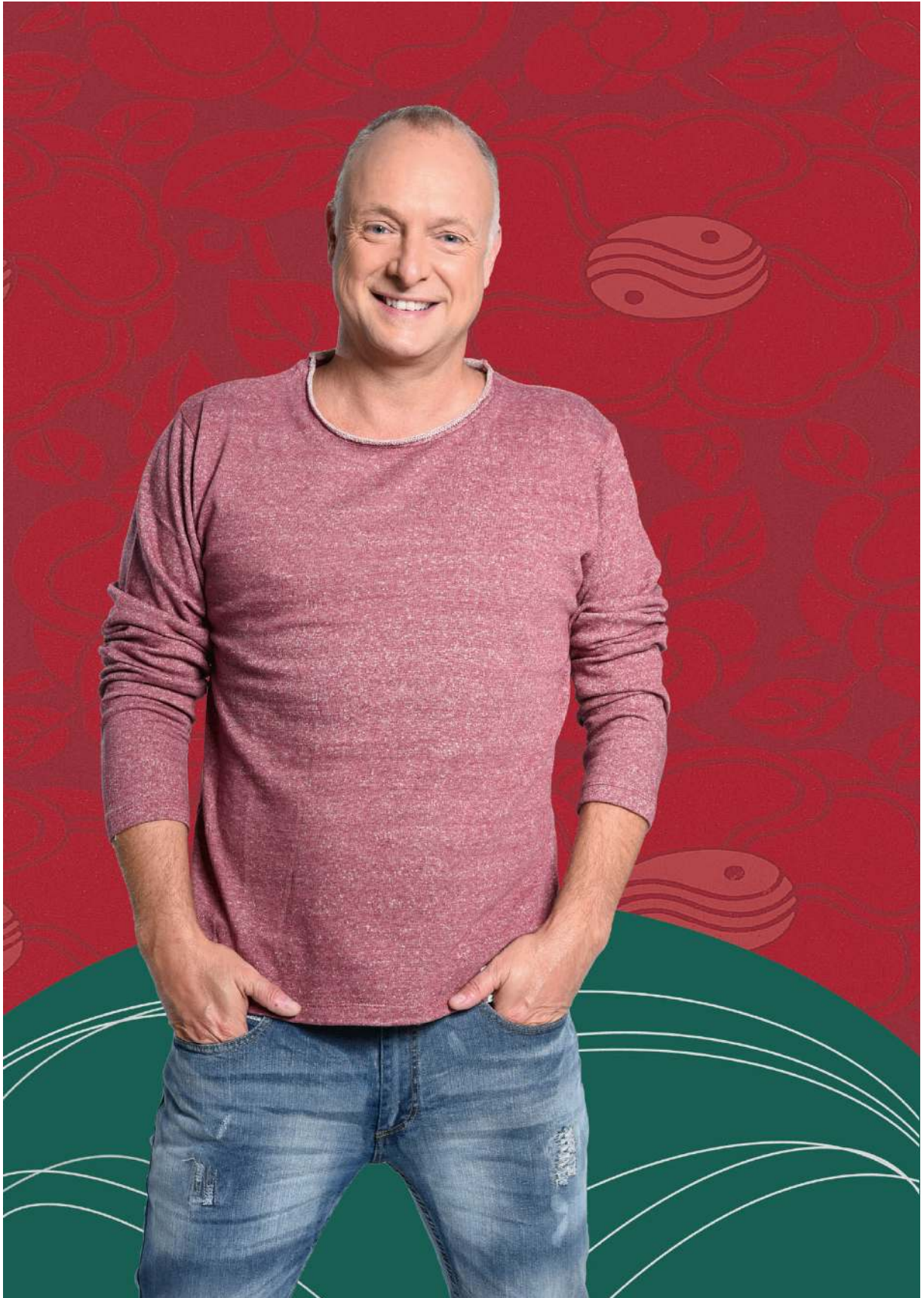
Ringrutsche

Schmetterling
Schwebende Türen
Schwingflügel (Wingnuts)
Schwingende Körbe
Stammrollen (Log Runner)
Stangenflug
Tunnelsprung
Wall (Warped Wall)
Wüschelruten
Windspiel
Trainingstabelle
Leistungseinschätzung
Wettkampftaktik
Nach dem Wettkampf
Dehnung
Handpflege

Glossar

Hallenliste
Die Autoren
Danksagungen und Literaturempfehlungen

Ninja-Geschichten: Was die Menschen hinter dem Sport ausmacht





Vorwort

Es war im Dezember 2015. Mark Land, verantwortlicher Produzent von RTL, besuchte mich in München. Es sollte ein wegweisendes Treffen werden. Er stellte mir das Format »Ninja Warrior« aus den USA vor und fragte, ob ich mir vorstellen könnte, das in und für Deutschland zu präsentieren. Bei mir standen nach »Schlag den Raab« ohnehin berufliche Veränderungen an und meine Neugier war geweckt.

Die sportlichen Leistungen, die ich in den Videos aus Amerika sah, packten mich sofort. Die Frage, die ich mir stellte, war, haben wir hier bei uns auch solche Athletinnen und Athleten? Da war ich ehrlicherweise skeptisch.

Das erledigte sich aber schon im ersten Jahr »Ninja Warrior Germany«. Unsere Sportler packten mich von Anfang an. Ob Oli Edelmann, Moritz Hans, Alex Wurm, René Casselly oder eine Arleen Schüßler (ich müsste hier 100 weitere nennen!), sie liefern Leistungen, die sich der gemeine Couch-Sportler nicht mal mit viel Fantasie vorstellen kann. Dabei verlieren sie die Fairness und den Respekt nie aus den Augen. Wo erlebt man das heute noch im Spitzensport?!

Die TV-Show hat sich mittlerweile zu einem großen Familientreffen mit erhöhtem sportlichen Anspruch entwickelt. Und die Familie wächst von Jahr zu Jahr. Immer mehr Menschen schließen sich der Ninja Bewegung an.

Das liegt an den »Verrückten«, die diese Form der Bewegung lieben. Es entstehen immer mehr Hallen und

Zentren, die Ninja Training anbieten. Marion mit ihrer unglaublichen Ausstrahlung begeistert die Menschen im Frankenland, das Stuntwerk in Köln zieht neue Talente an, Alex Grunwald in Berlin leistet tolle Arbeit und wieder andere bauen sich eigene Parcours in den eigenen Garten.

Es ist der Wahnsinn!

Ohne all das, ohne die Menschen, die diese Show und diesen Sport leben und lieben, wäre es einfach nur eine Unterhaltungsshow mehr im deutschen Fernsehen. Ich bin sehr froh, dass es so viel mehr ist und hoffentlich auch bleibt!

Ich habe mein Leben lang Sport gemacht und seit 27 Jahren berichte ich darüber. Selten hat mich eine neue Sportart sofort in den Bann gezogen. Ninja ist das gelungen.

Ich habe keine Ahnung, wie lange ich diese 14-Studentage bei der Produktion noch packe, aber ein paar Jährchen werdet Ihr mich noch ertragen müssen. Selbst schuld ...

Ich liebe diese Show!

Euer Buschi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Buschi', with a small dot at the end.

Frank Buschmann

Was ist Ninja-Sport?



Die Ninja-Warrior-Wettkämpfe sind eine japanische Erfindung. Unter dem Namen »Sasuke« wurden sie 1997 erstmals als Fernsehshow ausgestrahlt, und haben seitdem ihren Siegeszug in der westlichen Welt angetreten. Neben Deutschland werden die Ninja-Warrior-Shows in Österreich, Schweiz, Italien, Frankreich, Großbritannien und den USA ausgestrahlt. Weitere Länder folgen stetig, wie zum Beispiel Polen und Russland. Was als Spielshow in Japan begann, hat sich zu einem harten Wettkampfsport entwickelt, in dem es inzwischen erste Profis gibt. 2018 gab es einen Vier-

Nationen-Wettkampf in Deutschland, bei dem die stärksten Ninjas der Länder in Teams gegeneinander antraten.

Deutschland konnte den Wettkampf gegen Spanien, Frankreich und Großbritannien für sich entscheiden.

Es ist zu erwarten, dass sich diese noch junge Sportart schnell weiterentwickeln wird, zumal viele Anforderungen im Ninja-Sport denen des boomenden Boulderns weitgehend ähneln. Fingerkraft und Blockierkraft sind extrem wichtig, und es ist kein Zufall, dass der verantwortliche sportliche Berater der Ninja-Warrior-Shows in Deutschland, Florian Schiffer, das gesamte Vokabular des Klettersports beherrscht. Florian betont aber auch, dass es nicht ausreicht, ein guter Boulderer zu sein. Die Anforderungen an einen Ninja-Sportler sind sehr viel umfangreicher.

Japan hat als erstes Land eine separate Damenshow eingeführt (Kunoichi), und bald wird es wohl auch in Europa die ersten Damenwettkämpfe geben. Aber es gibt noch immer keine Ü16, Ü19 oder Ü50-Veranstaltungen, obwohl es in diesen Altersgruppen phantastische Athleten gibt. Die Ninja-Sportler sind sich aber einig, dass es bald dazu kommen wird. Die Nachfrage ist groß, und die Infrastruktur entwickelt sich zügig.

In den USA gibt es in vielen Staaten eigene Ligen, wie zum Beispiel die Texas-, oder die Colorado Ninja League, und darüber hinaus eine National Ninja League, in der die besten Sportler aller US-Staaten gegeneinander antreten. Der Name »European Ninja League« ist ebenfalls schon eingetragen und geschützt, erste Wettkämpfe haben bereits stattgefunden. Auch in Ländern, in denen es noch keine Fernsehshows gibt, entwickelt sich die Sportart zügig. So

gibt es zum Beispiel eine sehr beliebte Ninja-Trainingshalle in Stockholm.

Die wachsende Anhängerschaft wird sicher dafür sorgen, dass auch in Schweden ein Fernsehsender Interesse an der Show zeigen wird.

Man darf also gespannt sein, wohin sich dieser großartige Sport in den kommenden Jahren noch entwickeln wird! Die Athletik hat sich bereits enorm gesteigert, und es wird spannend sein, diesen Sport weiter zu beobachten.

Oliver Edelmann, der »Last Man Standing« der ersten »Ninja Warrior Germany« Staffel, die im Jahr 2016 ausgestrahlt wurde, übt bereits sein ganzes Leben lang verschiedene Sportarten wie Sportakrobatik und Parkour aus. Als einer der bekanntesten und erfahrensten deutschen Ninja-Athleten erklärt er seine Faszination mit den sich ständig ändernden Herausforderungen, dem Nervenkitzel vor dem Start und dem tollen Zusammenhalt der Athleten untereinander:

»Hier hilft jeder jedem und jeder freut sich über deinen Erfolg. Es wird zusammen trainiert, es wird zusammen gelacht, es wird zusammen geweint. Ich empfinde es als Ehre, Teil dieses Sports zu sein.«



Ninja-Training - was wirklich wichtig ist



Ninja Warrior ist ein Wettkampfsport, der eine sehr spezielle Vorbereitung benötigt. Neben einer großen allgemeinen Grundfitness (CrossFit), sind viele Techniken der Sportarten Bouldern und Parkour gefragt. Diese Sportarten erfreuen sich großer Beliebtheit, und haben sich in den vergangenen Jahren im Breitensport fest verankert. Somit ist es leicht möglich, alle Techniken des Ninja-Sports zu

trainieren, obwohl es in Deutschland bisher nur wenige Ninja-Warrior-Trainingshallen gibt. Zusätzlich werden im Ninja-Sport an einigen Hindernissen Mini-Trampolins als Absprunghilfe eingesetzt. Was für die oben genannten Sportarten gilt, trifft auch auf das Trampolin zu. Es macht Spaß und hilft dabei, im Alltag etwas Sport zu treiben.

Einen Teil seiner Faszination bezieht der Ninja-Sport aus der Tatsache, dass ihn wirklich jeder betreiben kann.



Ob mit der Familie oder mit Freunden, jeder kann die einzelnen Techniken auf seinem Trainingsniveau üben, und mit ein wenig Phantasie lässt sich fast überall ein Ninja-Parcours festlegen.

Der nächste Spielplatz ist dafür genauso gut geeignet wie das nächste Waldstück. Man kann sogar bei Betriebsfeiern für gute Stimmung und viel Spaß sorgen, indem man einen kleinen Ninja-Parcours gestaltet und ihn an die Decke der Werkhalle montiert oder an die nächsten Bäume hängt.

Dieses Buch soll euch dabei helfen, den Ninja-Sport kennenzulernen: Das Training, sowohl der allgemeinen Fitness als auch der speziellen Übungen, wird anschaulich Schritt für Schritt erklärt. Dafür haben wir gezielt Übungen herausgesucht, die besonders viel Spaß machen, weil sie sehr oft ohne viel Aufwand variiert werden können und euch bei der Erarbeitung neuer Techniken und Bewegungen helfen.

Denn zwei Dinge sind für ein erfolgreiches Training wichtig:

- Auch das Arbeiten an Schwächen muss Spaß machen, denn diese Schwächen basieren darauf, dass uns diese Übungen oder Bewegungsabläufe bisher nie interessiert haben.
- Das Training darf nie langweilig werden. Es ist also wichtig, dass ihr bei der Gestaltung eures Trainings kreativ bleibt.



Gemeinsam macht das Training gleich viel mehr Spaß.

Analysiert Bewegungsprobleme, die Euch die Hallen vorgeben und entwickelt eigene Ideen. Denn bei aller Ernsthaftigkeit, die ein Wettkampf auf professionellem Niveau erfordert, sind beim Ausprobieren und Trainieren das Zusammensein und der Spaß an der Bewegung die wichtigsten Faktoren.

Wie vor jeder sportlichen Tätigkeit sollte es auch beim Ninja-Training selbstverständlich sein, dass ihr Schmuck ablegt oder abklebt und dass ihr euch immer ausreichend aufwärmt – ohne vorheriges Aufwärmen kein Training! Da allgemeine Aufwärmübungen für einige sehr spezialisierte Trainingseinheiten nicht ausreichen, werden in den jeweiligen Kapiteln des Buches geeignete Übungen gezeigt. Dies heißt jedoch nicht, dass ihr euch bei den anderen hier beschriebenen Trainingseinheiten nicht aufwärmen müsst!



Wichtig: Vor jedem Training den Schmuck ablegen und den Körper mit geeigneten Übungen aufwärmen!

Eine Bitte noch! Achtet während des Trainings immer auf die Menschen in eurer Umgebung. Beim Schwingen, Schaukeln und Springen können leicht andere Personen übersehen und verletzt werden!

Vielen Dank und viel Spaß beim Lesen und Trainieren.

Marion Luck, Uwe Schönfisch

Ullrich G. J.



Wichtig: Dieses Buch enthält viele Fachbegriffe, die im Glossar dieses Buches leicht verständlich erklärt werden!

Ausrüstung



Kaffeepause

Ninja Warrior ist eine Sportart, die am Anfang ganz ohne zusätzliche Ausrüstung auskommt. Ihr solltet jedoch beachten, dass in den Trainingshallen saubere Hallenschuhe oder zumindest Schuhe mit »Non-Marking-Sohlen«, die auf Hallenböden keine Spuren hinterlassen, vorgeschrieben sind. Möchtet ihr die Sportart nicht nur sporadisch, sondern etwas ernsthafter betreiben, benötigt ihr dann doch einige spezielle Ausrüstungsgegenstände: gute Schuhe,

Tape, Chalk, Kletterschuhe fürs Bouldern, eventuell auch Trainingshandschuhe und ein Crashpad.

Tape und Chalk

Es gibt inzwischen eine große Auswahl an verschiedenen Sport-Tapes. Die meisten sind nicht elastisch und üben deshalb in den Ruhephasen einen sehr geringen Druck auf die zu stützenden Sehnen, Gelenke oder Kapseln aus. Dafür ist die stabilisierende Wirkung beim Training sehr hoch. Das dauerhafte Tragen solcher Tapes kann sich deshalb negativ auf den Trainingsreiz auswirken. Sehnen, Gelenke und Kapseln können nicht stärker werden, wenn das Tape jede Belastung von ihnen fernhält. Es ist also ein gewisses Körpergefühl nötig, um abschätzen zu können, ab wann ein Tape gebraucht wird. Tapes können sowohl vorbeugend zur Vermeidung von Verletzungen als auch zur Unterstützung des Heilungsprozesses nach einer Verletzung eingesetzt werden (siehe Kapitel [Tape](#), S. 112). Für richtiges Taping ist viel Fachwissen nötig. Bittet also die richtigen Leute um Hilfe, um das Taping zu erlernen.

Noch ein Tipp: viele Tapes haben mittlerweile eine Klebeschicht, die unter Druck aktiviert wird. Solche Tape-Rollen sollten nicht lose in der Sporttasche oder dem Rucksack transportiert, sondern in einer kleinen Box aufbewahrt werden.

Chalk (Magnesia, Magnesiumcarbonat) sorgt in vielen Sportarten für trockene Hände. Beim Bouldern geht ohne Chalk fast gar nichts, aber viele kennen das weiße Pulver auch vom Geräteturnen oder Gewichtheben. Chalk kann als Würfel, als Bruch, als gemahlenes Pulver oder als flüssige Variante (Liquid Chalk) gekauft werden. Die Spezialisten