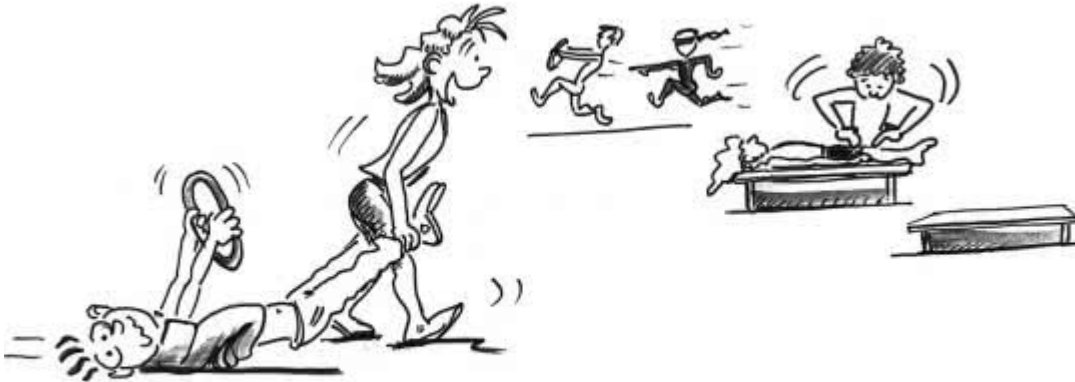


# Bewegte Wahrnehmung – Bewegungssinn: Extensive Spiele – Ninjaattacke (Reifenstecher)

Das wichtigste Lernziel dieser Übung: Das Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.



**Geschichte:** Ninjas attackieren Autos und stechen Löcher in die Reifen. Diese müssen dann wieder geflickt und aufgepumpt werden.

Je nach Gruppengrösse ein bis mehrere Ninjas (Fänger) und Reifenflicker (Erlöser) befinden. Der Rest der Gruppe sind Autos. Eine Ecke der Halle dient als Garage. Die Ninjas fangen die Autos. Eine Berührung bedeutet Reifen platt. Das berührte Kind wird ganz schlapp und lässt sich auf den Boden gleiten. Die Reifenflicker ziehen das Kind in die Werkstatt und pumpen die Reifen auf. Sie drücken in Pumpbewegungen mit ihren Händen auf die Beine des Autos und das Kind spannt langsam alle Muskeln in ihrem Körper wieder an und kann dann wieder losfahren.

---

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO