

INHALT

Vorwort	7
Einführung	8

1 TRAIN LIKE A NINJA EINE ERSTE ORIENTIERUNG 13

Ninja im sportlichen Kontext	14
Was einen guten Ninja ausmacht	19
Kraft versus Technik	22

2 STARTKLAR FÜR DEN NINJA-SPORT TRAININGSANSÄTZE UND METHODEN 29

Zielsetzung im Training	30
Mentaler Ansatz	37
Verletzungen und Prävention	46

3 BASIC SKILLS UND WIE DU SIE MEISTERST 49

Aktiviere deinen Körper von Kopf bis Fuß	50
Balance	59
Kraft	70
Körperspannung	102

Dynamik und Koordination	113
Hangeln	125
Schnelligkeit	130
Ausdauer	136

4

SPEZIFISCHE SKILLS

UND WIE DU SIE ERLERNST..... 147

So übst du die Techniken optimal.....	148
Griffarten	149
Schwingen	153
Präzisionssprung	161
Armsprung	166
Trampolin	171
Speedstep	173
Die Wand	177
Die Himmelsleiter	180
Meistere die Special Skills	182
PROGRAMM	183
Dein Plan für die nächsten drei Monate	186
Habit-Tracker	187
 Schlusswort	 188
Weiterführende Informationen	190
Über den Autor	191
Register	192