

Gummitwist

Vorbereitung:

1. Knote dein Gummi an beiden Enden zusammen.
2. Suche dir einen Spielpartner und einen festen Gegenstand (z.B. Gartenzaun, Tisch o.ä.), woran du dein Gummi befestigen kannst.

Achte darauf, dass Du genügend Platz zum springen hast.

Sprunganleitung:

Anfang

Stehe mit geschlossenen Beinen auf einer Seite neben dem gespannten Gummitwist



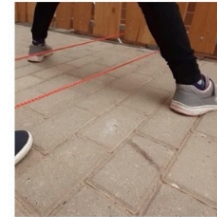
Mitte

springe mit geschlossenen Beinen zwischen die Bänder



Grätsche

springe mit den Beinen, in die Grätsche, außerhalb der Gummibänder



Seiten

springe jeweils mit einem Fuß auf das Gummiband



Mitte

springe wieder mit beiden Beinen in die Mitte des Gummis



Raus

springe mit geschlossenen Beinen auf eine Außenseite des Gummibandes



Sprechverse:

Um die Sprungvariante nicht zu vergessen, kannst du diese Verse dazu sprechen. Such dir am besten immer einen Vers aus.

- „Anfang - Mitte - Grätsche - Seiten - Mitte - Raus“
- „Trick - Track - Donald Duck - Micky Maus - Rein und Raus“
- „Hoppe hoppe Gummihopse, wir sind die kleinen Hopsemopse, hopsen übers Gummiband, Kinder hopsen im ganzen Land.“

Spielvarianten:

Niedriger, höher, weiter auseinander:
Das Gummi kann in der Höhe und in der Breite verändert werden. Probiert euch vorsichtig aus und schaut, was ihr schafft.

Verändern der Sprünge:
Entwickle deine eigene Sprungreihenfolge. Du kannst dir ganz einfach selbst überlegen, wann du wohin springen willst. Einer springt die neue Sprungabfolge vor, der zweite hüpfte sie nach.

Eigene Sprung-Sprüche:
Überlege dir eigene Sprüche, die zu deinen Sprüngen passen. Auf diese Weise könnt ihr euch die neuen Abfolgen besser merken.