



Gummitwist

Nützliche Informationen

EXPERIMENT

Gummitwist ist ein Kinderspiel, bei dem es auf Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung ankommt.

Material:

- etwa 3-4m langes Gummiband

Spieleranzahl:

- Ideal sind 3 Spieler
- Es geht auch alleine zum Beispiel mit Hilfe von 2 Stühlen

Regeln



Feste Regeln gibt es nicht, es ist alles eine **Verabredung** zwischen den Spielern.

Dennoch gibt es einige **Grundregeln**, die überall gleich sind.

Das Gummi wird um die Füße zweier Teilnehmer gespannt und gedehnt.

Diese Teilnehmer stehen mit dem Gesicht zueinander sich gegenüber. Ein dritter Mitspieler hüpf nun einen zuvor verabredeten Rhythmus.

Einige Beispiele für Regeln



- Es darf so lange gesprungen werden, bis ein **Fehler** gemacht wurde oder eine Regel verletzt wurde.
- Begeht der Springer einen Fehler ist der nächste Spieler an der **Reihe**.
- Gelingt dem Springer ein **Fehlerfreier Durchgang** wird die Schwierigkeitsstufe erhöht.

Auf diese Dinge ist zu achten



- Das Gummi darf nicht berührt werden
- Man darf einen Sprung nicht auslassen
- Die vorher abgestimmte Reihenfolge der Sprünge muss eingehalten werden
- Man darf mit dem Fuß nicht auf dem falschen Gummi landen
- Man darf mit dem Fuß nicht im falschen Feld landen

Schwierigkeitsstufen



Es gibt verschiedene Stufen, in denen die Sprünge absolviert werden:

- Stufe 1: Gummi verläuft um die Knöchel
- Stufe 2: Gummi verläuft um die Waden
- Stufe 3: Gummi verläuft um die Kniekehlen
- Stufe 4: Gummi verläuft unter dem Po
- Stufe 5: Gummi verläuft um die Hüfte
- Stufe 6: Gummi verläuft um die Taille

Beinstellung

Durch die Beinstellung der Mitspieler, kann das Springen zusätzlich erschwert werden. Diese Stellungen gibt es:

1. **Normal:** Füße stehen in etwa hüftbreit auseinander (etwa 30 cm)
2. **Badewanne:** Füße stehen breit auseinander in einer leichten Grätsche (etwa 60 – 70 cm)
3. **Engpass:** Es steht nur ein Fuß im Gummi
4. **Baumstamm:** Beide Füße stehen eng nebeneinander im Gummi
5. **Wackelpudding:** Die Mitspieler wackeln während der Springphase mit den Beinen.

Sprungvarianten

- **Mitte**
die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
- **Grätsche**
beide Füße landen außerhalb des Gummis
- **Auf**
(meistens) ein oder beide Füße landen auf dem Gummi
- **Raus**
man landet bei diesem Schlussprung auf einer Seite außerhalb des Bandes

Gesprungen wird in einem bestimmten Rhythmus. Ein gesprochener Vers gibt dabei das Tempo und den Takt vor.

Basis-Schritte



1. Spring über beide Bänder
2. Spring in die Mitte und anschließend wieder aus der Mitte heraus
3. Spring in die Mitte und mach einen Grätschsprung über beide und anschließend spring zur anderen Seite wieder heraus
4. Spring so, dass du eine Grätsche über das Band machst, welches weiter weg ist. Anschließend spring zu der Seite (an der das Band ist) wieder heraus
5. Spring wie beim 4er, sodass du eine Grätsche über das Band machst, welches weiter weg ist. Nun spring zum anderen Band, sodass du dieses auch zwischen deinen Beinen hast. Am Ende spring zu der Seite (an der das Band ist) heraus

Basis-Schritte



6. Wiederhole den 5er Sprung und spring jedoch noch einmal zum ersten Band und dann an dieser Seite auch wieder heraus
7. Spring so, dass du auf beiden Bändern stehst.
8. Spring in die Mitte und nimm dabei mit einem Bein das Gummi von außen. Spring dann mit dem Gummi nach außen (über die Seite, von der nicht das Gummi mitgezogen wurde).
9. Wiederhole den 8er Sprung mit der anderen Gummiseite.
10. Spring eine Kombination aus den Sprüngen 1er bis 9er ohne zwischendurch nach außen zu springen.

