



Gummitwist-Das ist wichtig

Gummitwist ist ein lustiges Spiel, das du mit deinen Freunden, aber auch alleine spielen kannst. Du brauchst dafür ein langes Gummi, z.B. ein Hosengummi aus dem Nähkasten und eventuell zwei Stühle, die die beiden Standspieler ersetzen. Knote die beiden Enden des Gummis zusammen und los geht's! Feste Regeln gibt es beim Gummitwist eigentlich nicht, dafür kannst du dir mit deinen Freunden viele verschiedene Variationen selber ausdenken. Grundsätzlich gilt, es darf solange gesprungen werden, bis ein Fehler gemacht worden ist oder gegen eine Regel verstoßen wurde. Dann ist der Durchgang beendet und der Nächste ist an der Reihe. Hier kommen ein paar Variationen: Der Durchgang ist beendet, sobald der Springer: - einen Fehler macht, - mit den Füßen auf einem falschen Gummi landet, oder hängen bleibt, - mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berührt, - einen Sprung auslöst oder die Reihenfolge nicht einhält, oder im falschen Feld landet. Jetzt kannst du dir noch überlegen, ob bei einem Fehler mit der nächstschwierigeren Stufe weitergemacht werden darf, oder der Durchgang wiederholt werden muss.

Beginne mit Stufe I, dabei verläuft das Gummi um die Knöchel. Wird dir das zu langweilig, dann spanne es in Waden oder Kniehöhe. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt.

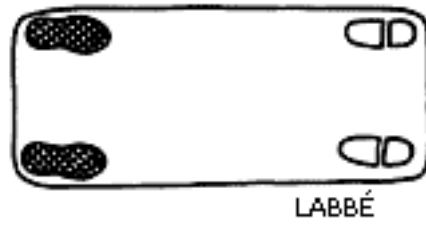


1 = Knöchel, 2 = Wade, 3 = Knie, 4 = unter Po, 5 = Hüfte, 6 = Taille Die zwei Spieler die das Gummi mit ihren Beinen spannen, können nun durch Spreizen oder Zusammenstellen der Füße das Springen noch mehr erschweren. Ich habe mir diese vier Grundstellungen ausgedacht:

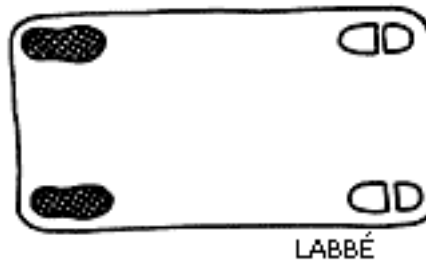
Ein Workshop präsentiert vom familienclub niederurnen



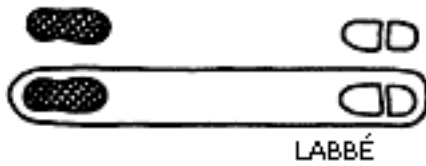
Normal



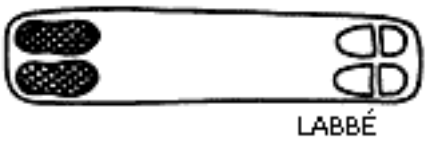
Badewanne



Engpass



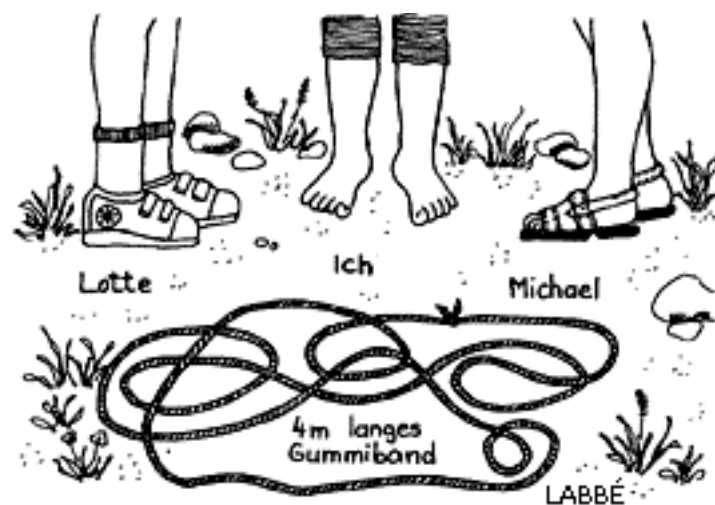
Baumstamm



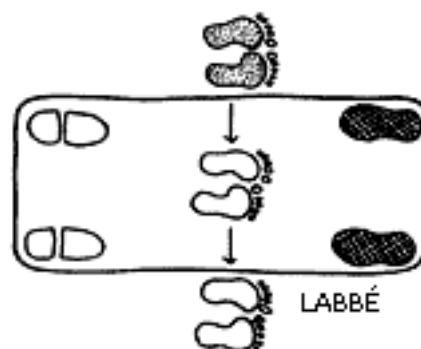


Gummitwist-Starter

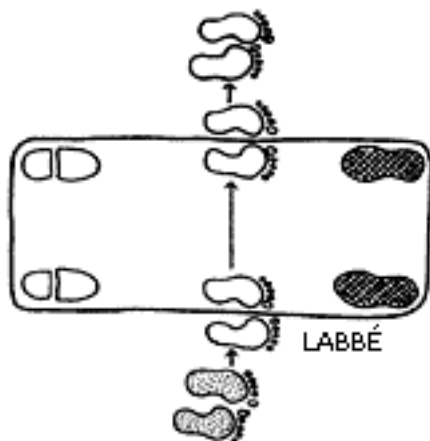
Mit meinen Freunden Michael Green und Lotte spiele ich manchmal Gummitwist. Die erste Stufe - wenn das Gummi die Knöchel umspannt - ist ja ziemlich einfach. Die nächste Stufe sind die Kniekehlen, da wird's schon schwieriger. Und wenn das Gummi um die Oberschenkel verläuft, puh - dann kommt man ganz schön ins Schwitzen!



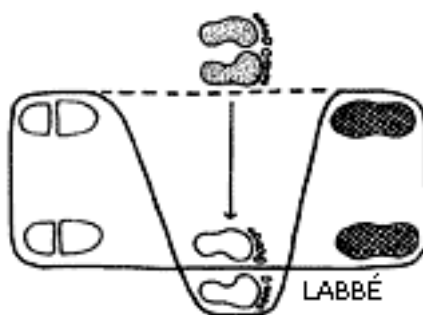
Wenn ein Springer einen Fehler macht, ist der nächste dran. So und nun die einzelnen Sprünge:



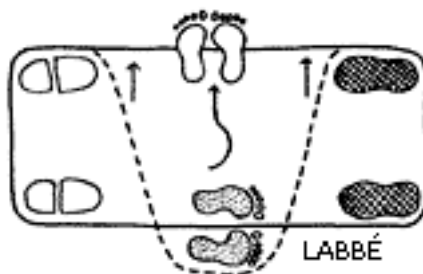
Das ist der 1. Sprung.



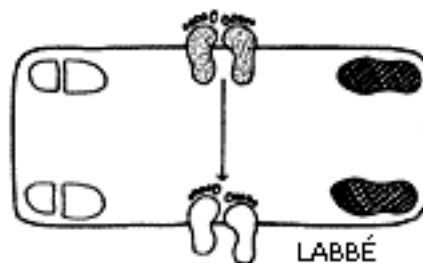
Das ist der 2. Sprung



Das ist der 3. Sprung

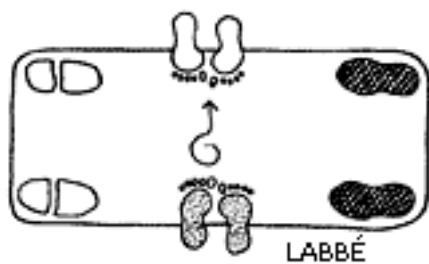


Das ist der 4. Sprung. Hoch springen! Gummi schnell zurück!



Das ist der 5. Sprung. Achtung, rückwärts springen!

Ein Workshop präsentiert vom familienclub niederurnen



Das ist der 6. Sprung. Hier muss du einmal um dich selbst drehen.

Quelle: www.labbe.de/zzezebra

Mehr Sprünge und Infos unter www.labbe.de/zzezebra