



C.Feierabend

Gummitwist

Dieses Spiel könnt ihr zu dritt spielen. Falls ihr keine Spielpartner habt, so könnt ihr auch zwei Stühle, oder Laternenpfähle zum Spannen des Gummibandes nehmen.

Jetzt kann es auch schon losgehen. Du springst entweder in, auf oder zwischen das Gummiband.

Nun einige verschiedene Möglichkeiten zum Springen:

- 1) Du springst in die Mitte des Gummibandes
- 2) Grätsche, hier versuchst du mit einem Sprung außen neben das Gummiband zu springen
- 3) Nun springst du auf das Gummiband, mit beiden Füßen, wenn es geht gleichzeitig
- 4) Raus, nun springst du heraus, landest außerhalb des Gummibandes

Das spannende beim Gummitwist ist, du kannst die Schwierigkeitsgrade selber steigern.

Indem du zunächst das Gummiband in der Höhe des Knöchels spannst.

Langsam bewegst du dich weiter nach oben... Wade, Knie, unterm Po, Hüfte.

Eine weitere Möglichkeit die Beine (der beiden, die das Gummiband spannen) weiter/enger auseinander zustellen. D.h. der rechte und linke Fuß stehen ganz eng beieinander, oder stehen 30 cm auseinander, oder stehen 60 cm auseinander. Witzig ist auch, wenn nur ein Fuß im Gummiband steht.

Natürlich kann man auch Abzählreime beim Springen verwenden.

Beim Bäcker hat's gebrannt, brannt, brannt,
da bin ich schnell gerannt, rannt, rannt.

Da kam ein Polizist, zist, zist,
der schrieb mich auf die List, List, List.

Die List fiel in den Dreck, Dreck, Dreck,
da lief ich ganz schnell weg, weg, weg.

—

Regeln für das Gummitwistspiel:

- das Gummi darf nicht berührt werden
- man darf einen Sprung nicht auslassen (Reihenfolge vorher besprechen)
- 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

Wird gegen eines der Regeln verstoßen, so ist der nächste dran.



Viel Spaß

dabei.

