

Gummihopse / Gummitwist

Zubehör: 3m langes Gummiband (z. B. Wäschegummi)

Grundstellung:

- 1 Spieler: Gummihopse zwischen 2 Stühlen spannen
- 2 Spieler: Gummihopse zwischen einen Spieler und einen Stuhl spannen
- 3 und mehr Spieler: zwischen 2 Spielern spannen

Grundregel: Spieler wechseln sich beim Hüpfen ab, sobald einer hängen bleibt wird getauscht

Sprungvarianten:

- 1) Mitte (hier springt man in die Mitte des Gummibandes, sodass beide Füße vom Gummiband umgeben sind)
- 2) Grätsche (bei dieser Sprungvariante platziert man beide Füßen außerhalb des Gummis; der linke Fuß ist quasi links vom linken Gummiband platziert und der rechte Fuß ist rechts vom rechten Gummiband platziert)
- 3) Auf (man springt mit beiden Füßen auf das Gummi, sodass der linke Fuß auf dem linken Gummiband und der rechte Fuß auf dem rechten Gummiband landet)
- 4) Raus (man springt mit beiden Füßen auf die vorgegebene linke oder rechte Seite neben das Gummiband, so dass man außerhalb des Gummibandes landet)

Schwierigkeitsgrad:

- Stufe 1) Knöchel
- Stufe 2) Wade
- Stufe 3) Knie
- Stufe 4) Unterpo
- Stufe 5) Hüfte

Variante 1) Der linke und rechte Fuß stehen ca. 60-70cm auseinander

Variante 2) Der linke und rechte Fuß stehen ca. 30cm auseinander

Variante 3) Der linke und rechte Fuß stehen eng beieinander

Variante 4) Die zwei Spieler spannen das Gummiband nur um einen Fuß

Sprüche:

Teddybär, Teddybär dreh dich um,
Teddybär, Teddybär mach dich krumm,
Teddybär, Teddybär auf einem Bein,
Teddybär Teddybär bau ein Haus,
Teddybär, Teddybär zeig dein Fuß,
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

—

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.

—

Auf einem Gummi Gummi Berg, steht ein Gummi Gummi Zwerg, kratzt sich am Gummi Gummi Kopf, bindet den Gummi Gummi Zopf, trinkt aus dem Gummi Gummi Krug, winkt einem Gummi Gummi Zug, beisst von dem Gummi- Gummi- Brot, wartet auf s Gummi- Abendrot

—

Ho-ho-ruck-ruck
donald-donald-duck-duck
mickey-mickey-mouse-mouse
rein-rein-raus-raus.

—

Trick – Track – Donald Duck – Micky Maus – Rein und Raus

Die beliebten Gummitwist Sprünge von 1-10

1er) Spring über beide Bänder.

2er) Spring in die Mitte und anschließend wieder aus der Mitte heraus.

3er) Spring in die Mitte und mach einen Grätschsprung über beide und anschließend spring zur anderen Seite wieder heraus.

4er) 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.

5er) 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.

6er) Wiederhole den 5er Sprung und spring jedoch noch einmal zum ersten Band und dann an dieser Seite auch wieder heraus.

7er) Spring so, dass du auf beiden Bändern stehst.

8er) 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).

9er) Wiederhole den 8er Sprung mit der anderen Gummiseite.

10er) Spring eine Kombination aus den Sprüngen 1er bis 9er ohne zwischendurch nach außen zu springen.

Die Gummitwist Runde wird beendet, wenn der Spieler einen Fehler gemacht hat. Auf diese Dinge muss der Spieler 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