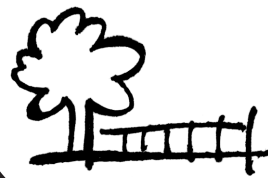


Gummitwist



Ziele:

Bei diesem Spiel sind Geschicklichkeit und Körperbeherrschung gefragt. Das Spiel ist ideal für drei Spieler. Natürlich können auch mehrere Kinder mitspielen, allerdings geht es der Reihe nach und die Spieler müssen sich ein wenig in Geduld üben.

Material:

- 1 3–4 Meter langes Gummiband, welches an den Enden zusammengebunden wird.

Grundidee:

Als Erstes werden zwei Spieler ausgewählt, die das Gummi auseinanderziehen und mit den Füßen hineinsteigen. Wichtig ist, dass sie sich dabei gegenüberstehen und das Gummi spannen, indem sie sich voneinander entfernen. Das Gummiband sollte nicht mehr auf dem Boden hängen, aber auch nicht so stark gespannt werden, dass es beim Springen nicht mehr nachgeben kann.

Bevor das Spiel beginnt, sollte die Reihenfolge der Mitspieler bestimmt werden. Das Kind, das mit dem Springen beginnt, bestimmt auch die Choreografie. Diese muss fehlerfrei vom nächsten Spieler übernommen werden. Macht der Springer einen Fehler, ist das nächste Kind an der Reihe.

Varianten:

- Waren alle Kinder einmal an der Reihe, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, indem das Gummi höher gesetzt wird und zwar von den Füßen zur Wade und nach und nach immer ein Stückchen höher.
- Der Schwierigkeitsgrad kann zudem gesteigert werden, indem die Spieler, die das Gummitwist auseinanderhalten, die Beine enger zusammenstellen. Dadurch wird die Fläche zwischen den Gummis kleiner und es ist schwieriger hineinzuspringen, ohne auf das Gummiband zu treten. Besonders schwer wird es, wenn die Spieler nur noch je einen Fuß ins Gummitwist stellen.
- Es gibt auch eine Vielzahl an Sprungvarianten, durch die das Springen abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Zu den Grundsprüngen gehören:

Mitte: Das Kind springt mit beiden Füßen in die Mitte des Gummis.

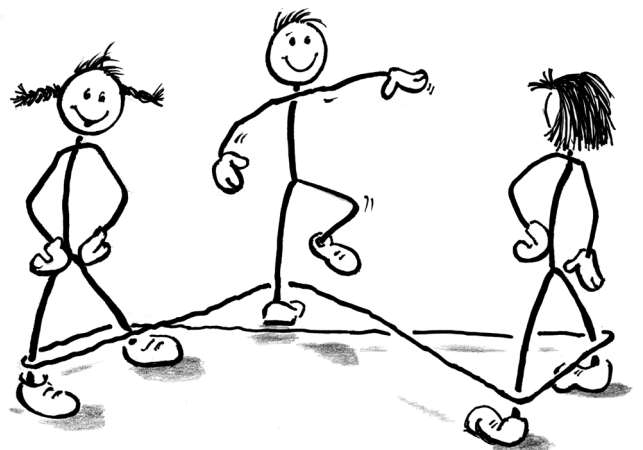
Auftreten: Ein Fuß oder auch beide Füße landen auf dem Gummi.

Seite: Es wird seitwärts gesprungen, entweder komplett über das Gummiband oder so, dass man jeweils links und rechts das Gummiband zwischen den Füßen hat.

Rein und raus: Das Kind springt von außerhalb in die Mitte und von dort wieder hinaus.

Gummi festhalten: Das Gummi wird, je nachdem wie hoch es gerade ist, mit den Fußgelenken, Knien oder der Hüfte beim Springen mitgezogen. Anschließend muss das Kind hochspringen, um das Gummi zurückschnellen zu lassen. Es landet dann mit beiden Beinen auf dem Gummi.

Rückwärts: Der Sprung erfordert ein wenig Übung, denn das Kind muss nun rückwärts auf dem Gummi landen.



Mit diesen Grundsprüngen lässt sich schon eine gute Choreografie erstellen, welche die Kinder sicherlich anregen wird, sich weitere, neue Sprünge auszudenken.

