

## Gummitwist hüpfen (ab 4 Jahren)

Dieses schöne alte Kinderspiel kennen heute viele Kinder gar nicht mehr- also warum nicht die Zeit nutzen und es mal gemeinsam lernen.

Man benötigt ein langes Gummiband (Gummilitze oder ansonsten gibt es auch fertige Gummitwistbänder zu kaufen/zu bestellen)

Dann spielt man es mit insgesamt drei Spielern oder wenn man alleine hüpfet, kann man auch zwei Stühle nehmen, um deren Beine man das Gummi spannt



Bei der Höhenverstellung gibt es fünf Stufen: **Knöchel, Wade, Knie, Unterpo und Hüfte**. Jede Stufe muss der jeweilige Springer für sich selbst bestimmen, da wir ja unterschiedlich groß sind Und es sollte ja gerecht sein.

Für ganz gute Springer kann man auch noch eine sechse Stufe – unter den Armen – hinzunehmen. Allerdings muss man dafür echt geübt sein.

Für den Beginn übt man natürlich erst mal das Springen auf der untersten Stufe

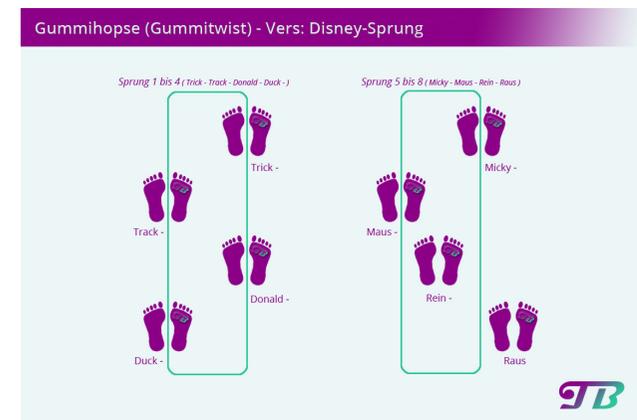
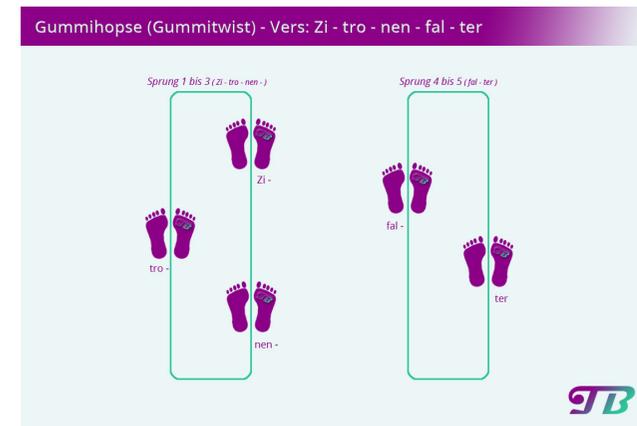
Man kann natürlich auch in der Breite verschiedene Schwierigkeiten einstellen. Hierbei gibt es vier **Stufen**:

- **Breit:** die Füße/ Beine stehen mindestens 50 Zentimeter auseinander
- **Normal:** die Füße/ Beine stehen zirka 30 Zentimeter auseinander
- **Eng:** die Füße/ Beine stehen ganz eng zusammen
- **Ein-Bein:** Hier steht nur ein Fuß/ Bein im Gummi

Für den Beginn gilt auch hier: Erst mal in der normalen Stufe starten.

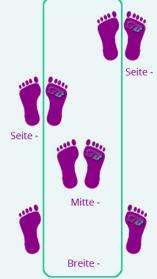
Jeder Spieler muss alle vorher abgestimmten Stufen mit einer gewählten **Sprungkombination** machen. Hat er dies geschafft, kann er wieder bei der ersten Höhe mit einer neuen Sprungvariante anfangen. Ein Spieler ist solange an der Reihe bis er einen Fehler macht, zum Beispiel auf das Gummiband getreten ist wenn es nicht erlaubt war oder aber nicht über das Band gekommen ist. Letzteres ist oft bei den schwierigen Höhen wie Stufe vier und fünf der Fall. Danach ist der nächste Spieler dran und so weiter. Ist wieder der erste Spieler an der Reihe muss er bei der Schwierigkeitsstufe fortsetzen, wo er zuletzt den Fehler gemacht hat.

Hier ein paar Sprungideen:

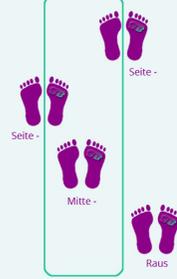


## Gummihopse (Gummitwist) - Vers: Seite - Mitte - Breite

Sprung 1 bis 4 (Seite - Seite - Breite - )



Sprung 5 bis 8 (Seite - Seite - Mitte - Raus)



Also einfach mal loslegen : Auf die Plätze, fertig, hupft! 😊