

# Gummitwist

**Gummitwist**, regional auch Gummihüpfen, Gummihopsen, Gummihoppe oder auch Gummihuppe genannt ist ein beliebtest Kinderspiel, das Geschicklichkeit, Rhythmusgefühl und Körperbeherrschung fordert.

**Material:** 3–4 m langes Gummiband, z.B. unsere Art.Nr. 191 8700

**Spieler:** Ideal sind 3 Spieler. Aber auch ein Spieler mit zwei Stühlen, Laternenpfählen oder Getränkeboxen ist möglich.

**So geht's:** Das Gummi wird um die Füße von zwei Mitspielern gespannt. Die Füße stehen in etwa hüftbreit auseinander (etwa 30 cm). Der dritte Spieler hüpfet in der Mitte. Macht der Hüpfende einen Fehler, ist der nächste an der Reihe.

**Spielregel:** Die Sprungreihenfolge (siehe nächster Punkt) wird zuvor vereinbart; alle 3 Spieler durchlaufen die Reihenfolge nacheinander und wechseln sich so beim Gummihalten und Springen ab.

Ziel ist es, so wenige Fehler wie möglich zu machen.

Da es sich um ein Freizeitspiel handelt, können beliebig viele Durchgänge gehüft werden, auch die Fehlerzählweise kann individuell gehandhabt werden. So kann der/diejenige mit den meisten Fehlern z.B. zum Fortgesetzten halten des Seils „verdonnert“ werden o.ä.

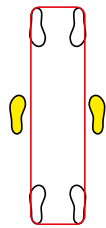


**Mögliche Sprungvarianten:**



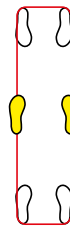
**Mitte:**

die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern



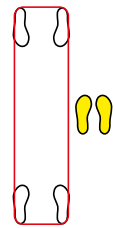
**Grätsche:**

beide Füße sind nach dem Sprung außerhalb des Gummis



**Auf:**

ein oder beide Füße landen auf dem Gummi



**Raus:**

man springt mit beiden Füßen auf eine Seite außerhalb des Bandes

**Als Hüpf-Rhythmen können z.B. gesungen werden:**

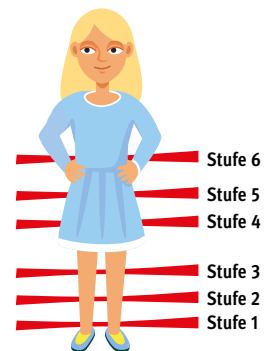
- „Trick – Track – Donald Duck – Micky Maus – rein und raus“
- „In – der – He-xen-kü-che – geht – es – lustig zu“
- „Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddybär, Teddybär mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein“
- „Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte, Raus.“ ...sowie jeder andere Abzählreim.

**Als Fehler gelten:**

- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen oder hängen bleiben
- mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berühren,
- einen Sprung auslassen oder die Reihenfolge nicht einhalten
- oder im falschen Feld landen

**Gelingt dem Springer ein fehlerfreier Durchgang wird die Schwierigkeitsstufe erhöht:**

- **Stufe 1:** Gummi verläuft um die Knöchel
- **Stufe 2:** Gummi verläuft um die Waden
- **Stufe 3:** Gummi verläuft um die Kniekehlen
- **Stufe 4:** Gummi verläuft unter dem Po
- **Stufe 5:** Gummi verläuft um die Hüfte
- **Stufe 6:** Gummi verläuft um die Taille



**Spielbeispiele:**

Hampelmann:

9.		Ende
8.		Innen
7.		Grätsche
6.		Innen
5.		Grätsche
4.		Innen
3.		Grätsche
2.		Innen
1.		Start

Zickzack:

9.		Ende
8.		Innen/links
7.		Außen/rechts
6.		Innen/links
5.		Außen/rechts
4.		Innen/links
3.		Außen/rechts
2.		Innen
1.		Start