

Spielmobil Freiburg



Gummitwist



Spielesammlung für die Zeiten von Covid 19 #3

<https://spielmobil-freiburg.de>

Gummitwist

Wenn ihr die Regeln noch nicht kennt, hier erst mal das Wichtigste

Im Internet findet ihr viele weitere Spielideen (wir haben z.B. einige von <https://www.labbe.de/zzebra/> übernommen)

Und außerdem könnt ihr euch selbst Sachen ausdenken

- Ihr stellt euch schulterbreit gegenüber und spannt das Gummi um eure Füße
- spielt ihr zu zweit dann legt ihr den Gummi auf einer Seite um einen Pfosten oder ähnliches
- Ihr macht eine Sprungfolge aus
- Hast du diese fehlerfrei gemeistert, mache mit der nächsten Höhe weiter
- Hast du einen Fehler gemacht, ist deine Mitspielerin dran.
- Wer kommt am höchsten ?

Höhe des gespannten Gummis: ihr fangt um die Knöchel an, dann um die Waden, im Knie , am Po, am Rücken, unter den unter den Achseln

Breite: auch wie breit ihr die Füße auseinander stellt, bestimmt die Schwierigkeit

Fehler

- Du berührst beim Springen den Gummi
- Du landest mit den Füßen auf einem falschen Gummi
- Du lässt aus Versehen einen Sprung aus
- Du hältst die richtige Reihenfolge nicht ein
- Du landest im falschen Feld

Sprünge

- **Mitte:** beide Beine zwischen den Gummis
- **Grätsche:** beide Beine außerhalb der Gummis
- **Auf:** ein oder beide Füße landen auf einem Gummi
- **Raus:** hier springt ihr raus mit beiden Beinen auf eine Seite
- **Seite:** du hast ein Gjummi zwischen den Beinen

weitere Sprünge gibt's auf der nächsten Seite

eine sehr alte Springfolge

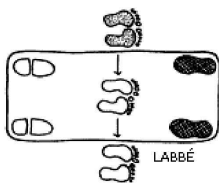
Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte raus

- Bei Seite springt ihr so , dass ihr ein Gummi zwischen den Beinen habt.
- Bei Mitte springt ihr mit beiden Beinen in die Mitte.
- Bei Breite grätscht ihr eure Beine so, das sich das komplette Gummi zwischen den Beinen befindet.
- Bei Raus springt ihr auf eine Seite raus.

Reime

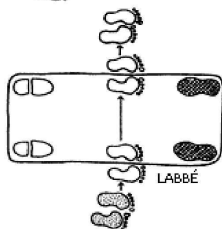
- Trick-Track-Donald Duck-Micky Maus-rein und raus
- In-der-He-xen-kü-che geht-es-lustig zu
- Die Wis-sen-schaft hat fest-ge-stellt, das Co-ca Co-la Gift ent-hält
- Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddy-bär, Teddybär mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein

Diese Figuren kannst du einzeln springen oder hintereinander als Reihe



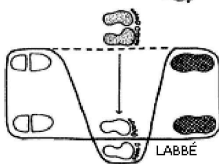
Rein- Raus

Die einfachst mögliche Figur.
Du springst von ausserhalb des Gummis in die Mitte und wieder raus auf der anderen Seite.



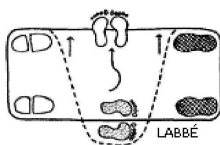
Rein- raus gegrätscht

Ähnlich wie oben, doch man springt nicht "in den Ring" hinein, sondern grätscht jeweils über den Gummi.



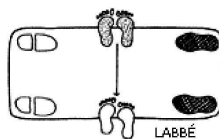
Gegrätscht - Gezogen

Anstatt über den Gummi wird mit dem Gummi gesprungen. Der Gummi wird je nach Höhe mit den Fussgelenken, den Knien oder der Hüfte beim Springen mitgezogen.



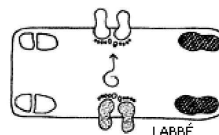
Gummi treffen

Aus der obigen Position befreit man sich, indem man hochspringt, den Gummi zurückschnellen lässt und dann mit einer 90° Drehung zurück auf den eben "befreiten" Gummi springt. Bei der Landung müssen beide Füße direkt auf dem Gummi stehen.



Blind zurück

Dieser Sprung braucht ein bisschen Mut, denn man springt rückwärts ohne zu sehen wohin die Reise geht. Bei der Landung müssen beide Füße direkt auf dem Gummi stehen.



Vorwärts 180°

Jetzt springt man wieder vorwärts, dreht sich dabei jedoch um 180° und landet wieder mit beiden Füßen auf dem Gummi.

aus: www.labbe.de