

Gummitwist haben in den 1960er bis 1980er Jahren sehr viele Kinder gespielt. Spielt man es zu dritt, stehen zwei Kinder mit dem Gummi um die Füße, das dritte Kind springt. Ist man nur zu zweit, kann man sich mit einer Laterne o.ä. aushelfen.

Gesprungen wird eine festgelegte Abfolge von Sprüngen. Zuerst habe die Kinder, die das Gummiband halten, es an den Knöcheln, dann in den Kniekehlen und dann am Oberschenkel. So wird es also immer schwieriger. Bei einem Fehler ist der nächste dran.

Auch die Breite kann variiert werden, indem die Beine weiter oder enger gestellt werden oder das Gummiband sogar nur um einen Fuß gedehnt wird.

So geht es:



Du brauchst: ein etwa 4 m langes Gummiband, wie man es für Kleidungsstücke verwendet. Mit einem Knoten wird es zu einem langen "Schlauch".

Die Regeln:

Das Gummiband darf nicht berührt werden (es sei denn, der Sprung erfordert es).

Die festgelegte Reihenfolge der Sprünge muss eingehalten werden.

1. Sprung



Stell dich neben das Seil und springe in die Mitte und auf der anderen Seite wieder hinaus.

2. Sprung



Stell dich wieder parallel neben das Gummiband und spring nun so, dass du mit einem Bein in der Mitte landest, das andere Bein steht außen.

Von hier springst du ebenso über das zweite Gummiband und wieder hinaus.

3. Sprung



Beim dritten Sprung nimmst du mit einem Fuß das Gummiband mit.

4. Sprung



Aus der Position von Sprung 3 springst du nun auf das zurückschnellende Gummiband zurück, sodass du auf ihm landest.

5. Sprung



Aus der Position vom 4. Sprung hüpfst du nun rückwärts auf das zweite Gummiband hinauf.

Alle Sprünge absolviert ihr mit dem Gummiband auf Knöchelhöhe, in den Kniekehlen und auf der Hüfte. Ihr könnt euch natürlich noch weitere Sprünge ausdenken!