

# SOMMER SPASS

## **Gummitwist**



Kennt ihr das beliebte Hüpfspiel? Wahrscheinlich sind schon eure Omas als Kinder über das Gummiband gehüpft und auch heute macht es noch so viel Spaß.

Ihr braucht gar nicht viel dafür:

3 – 4 Meter Gummiband (das muss gar kein besonderes sein, einfaches Kleidungsgummiband aus der Drogerie reicht)

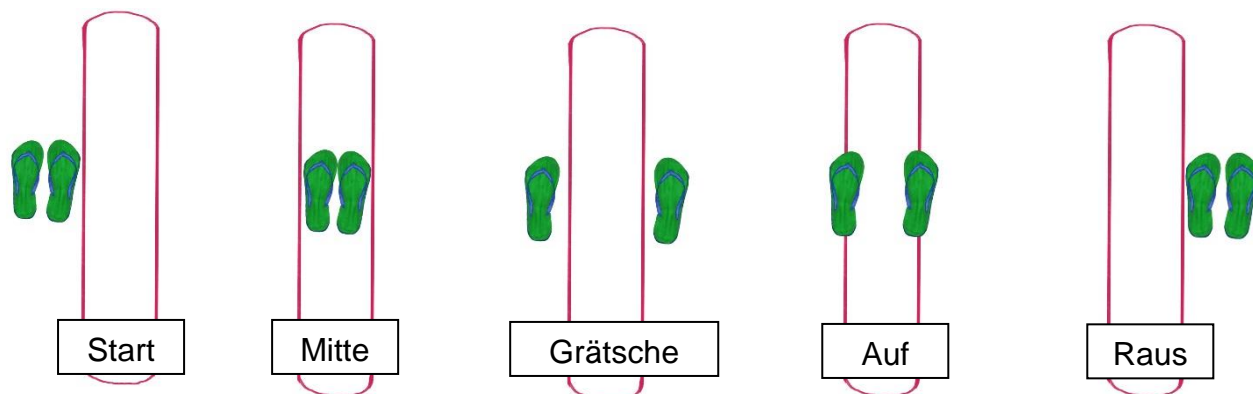
Spieleranzahl: mindestens 3

So geht's:

Knotet die beiden Enden des Gummibands fest zusammen.

Zwei Mitspieler stehen sich gegenüber, so dass sie sich angucken. Das Gummiband wird um ihre Füße gespannt. Sie stehen so weit auseinander, dass das Band zwischen ihnen gedehnt ist.

Nun geht's los mit dem Hüpfen – das dritte Kind fängt an. Es gibt viele verschiedene Sprungvarianten. Eine ist diese hier:



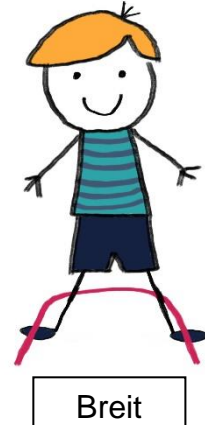
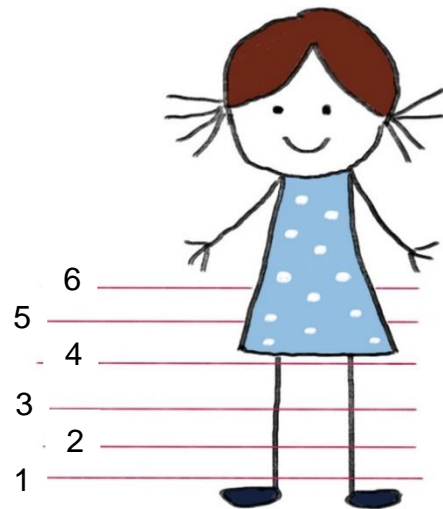
Das muss fehlerfrei gesprungen werden. Wenn das Springerkind die Reihenfolge nicht einhält oder auf das Gummiband tritt, ist es raus und das nächste Kind ist dran.

Wenn ihr mehr als drei Kinder seid, wechselt euch mit springen, im Gummiband stehen und warten ab

Schafft das Springerkind alles ohne Fehler, wird die Schwierigkeitsstufe erhöht.

Es gibt folgende Gummihöhen:

- 1 Knöchel
- 2 Wade
- 3 Knie
- 4 Unterpo
- 5 Hüfte
- 6 Taille



Wenn ihr noch mehr Abwechslung beim Springen wollt, könnt ihr auch die Fußstellung der Kinder, die das Gummiband dehnen ändern:

Noch schwieriger wird es, wenn die Kinder ihre Beine schlottern lassen und sich dadurch das Gummiband bewegt.

Ihr könnt eure eigenen Regeln vorher absprechen, was erlaubt ist – was ein Fehler ist. Natürlich könnt ihr euch auch ganz eigene Schrittfolgen ausdenken – ihr könnt sogar Drehungen mit einbauen.

Oder fragt mal eure Eltern oder Großeltern, zu welchen Sprüchen sie früher gesprungen sind.