



Anleitung: Gummitwist

Gummihopse oder Gummitwist - das beliebte Kinderspiel hat viele Namen. Die Regeln sind ganz einfach, es wird gehüpft und gereimt und alles, was dafür benötigt wird, ist ein Gummiband und mindestens 2 (besser 3) Mitspieler:innen.

Grundregeln:

Die Gummihopse wird um die Füße von zwei Mitspieler:innen (oder Stühlen etc.) gespannt. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Die dritte Person hüpft in der Mitte zu einem vorher verabredeten Rhythmus. Macht sie einen Fehler, ist eine:r der anderen Spieler:innen an der Reihe.

Sprungvarianten:

Mitte: die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern.

Grätsche: beide Füße landen außerhalb des Gummis

Auf: ein oder beide Füße landen auf dem Gummi

Raus: man springt mit beiden Füßen auf eine Seite außerhalb des Bandes

Fehler:

- das Gummiband berühren, obwohl es nicht gestattet ist
- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen oder hängen bleiben
- einen Sprung auslassen oder die Reihenfolge von Sprüngen nicht einhalten
- im falschen Feld landen

Gelingt ein fehlerfreier Durchgang des Hüpf-Rhythmus / Reims, wird die Schwierigkeitsstufe erhöht. Die einfachste Variante ist, wenn das Gummiband um die Knöchel verläuft. Dann kann es eine Stufe weiter nach oben verschoben werden, z.B. auf die Waden, die Kniekehlen und so weiter.

Hüpf-Rhythmen und Gummitwist-Reime:

- 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