



Gummitwist

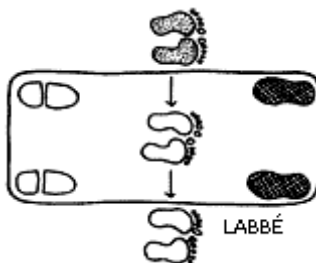
Gummitwist ist ein altbekanntes einfaches Hüpfspiel. Bestimmt haben die ein oder anderen als Kind viel Zeit damit verbracht. Vielleicht kennt ihr die ein oder andere Figur aus der Anleitung noch. Vielleicht fallen euch aber noch viele andere ein.

Gummitwist Figuren, die Basis

Bei den Basisfiguren zeigen jeweils die schwarzen Füße mit den Zehen die Ausgangsposition der hüpfenden Person an. Alle 6 Figuren lassen sich direkt aneinandergereiht bereits zu einer tollen Kombination verbinden.

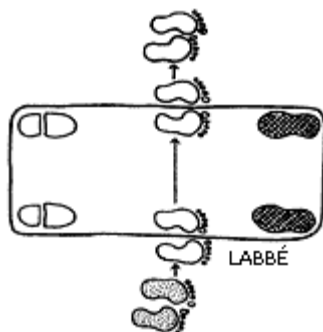
Rein-Raus

Die einfachste Figur. Du springst von außerhalb des Gummis in die Mitte und wieder raus auf der anderen Seite.



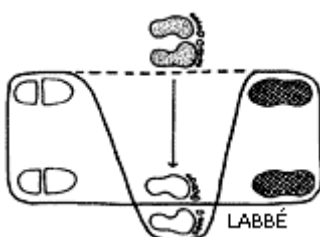
Rein-Raus gegrätscht

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



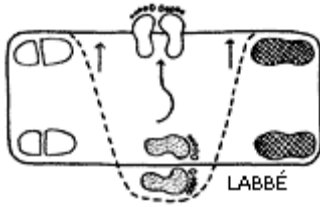
Gegrätscht-Gezogen

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.



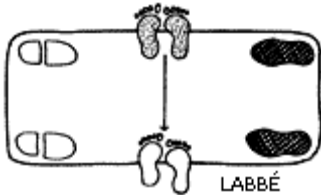
Gummi treffen

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.

