

# Gummitwist - Das ist wichtig

Gummitwist ist ein lustiges Spiel, das du mit deinen Freunden, aber auch alleine spielen kannst. Du brauchst dafür ein langes Gummi, z.B. ein Hosengummi aus dem Nähkasten und eventuell zwei Stühle, die die beiden Standspieler ersetzen. Knote die beiden Enden des Gummis zusammen und los geht's!

Feste Regeln gibt es beim Gummitwist eigentlich nicht, dafür kannst du dir mit deinen Freunden viele verschiedene Variationen selber ausdenken. Grundsätzlich gilt, es darf solange gesprungen werden, bis ein Fehler gemacht worden ist oder gegen eine Regel verstoßen wurde. Dann ist der Durchgang beendet und der Nächste ist an der Reihe. Hier kommen ein paar Variationen:

Der Durchgang ist beendet, sobald der Springer:

- einen Fehler macht,
- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landet, oder hängen bleibt,
- mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berührt,
- einen Sprung auslässt oder die Reihenfolge nicht einhält,
- oder im falschen Feld landet.

Jetzt kannst du dir noch überlegen, ob bei einem Fehler mit der nächstschwierigeren Stufe weitergemacht werden darf, oder der Durchgang wiederholt werden muss.

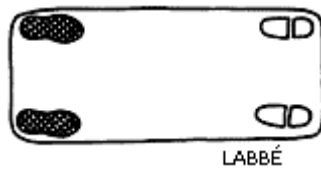
Beginne mit Stufe I, dabei verläuft das Gummi um die Knöchel. Wird dir das zu langweilig, dann spanne es in Waden oder Kniehöhe. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt.



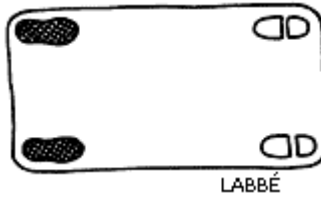
1 = Knöchel, 2 = Wade, 3 = Knie, 4 = unter Po, 5 = Hüfte, 6 = Taille

Die zwei Spieler die das Gummi mit ihren Beinen spannen, können nun durch Spreizen oder Zusammenstellen der Füße das Springen noch mehr erschweren. Ich habe mir diese vier Grundstellungen ausgedacht:

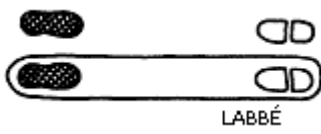
Normal



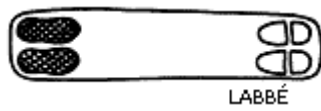
Badewanne



Engpass



Baumstamm

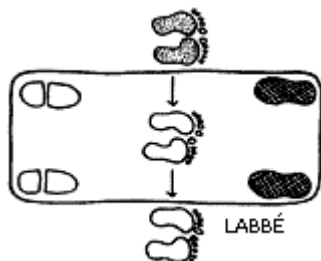


## Gummitwist - Starter

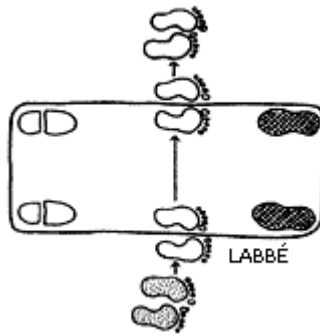
Wenn ein Springer einen Fehler macht, ist der nächste dran.

**So und nun die einzelnen Sprünge:**

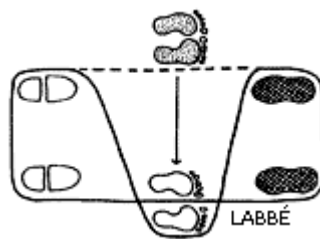
Das ist der 1. Sprung.



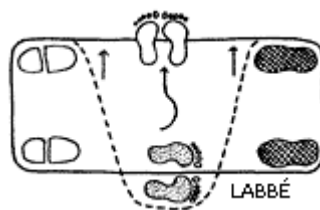
Das ist der 2. Sprung



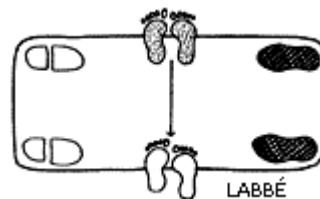
Das ist der 3. Sprung



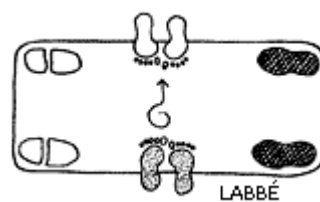
Das ist der 4. Sprung. Hoch springen! Gummi schnell zurück!



Das ist der 5. Sprung. Achtung, rückwärts springen!

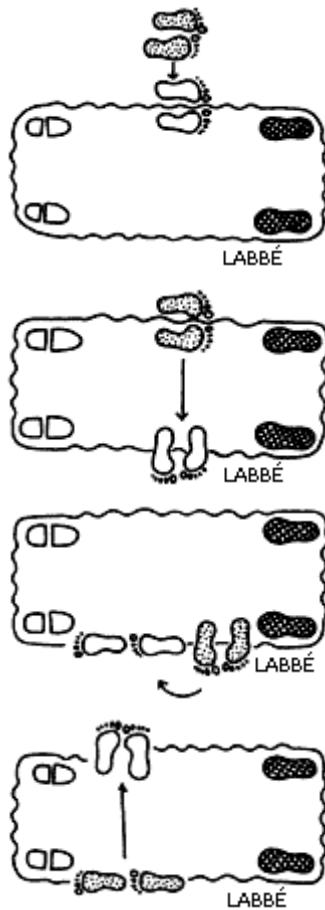


Das ist der 6. Sprung. Hier muss du einmal um dich selbst drehen.



## Gummitwist-Dauerwellen

Bei diesem Spiel, Dauerwellenwickellocken, schlottern die beiden Standspieler so doll mit ihren Beinen hin und her, dass es schon ganz schön schwierig ist, genau auf dem Gummi zu landen.

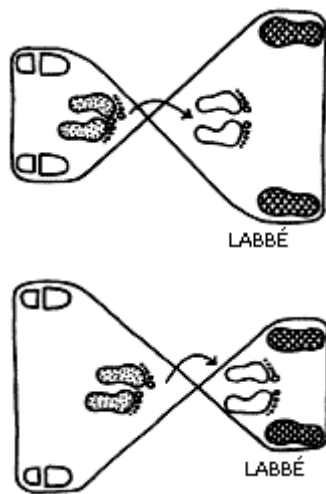


## Gummitwist-Schmetterling

Das Gummi wird wie eine 8 auf den Boden gelegt und beide Standspieler steigen in je eine Hälfte. Einer grätscht die Beine weit, der Andere stellt die Füße eng zusammen, dadurch entstehen zwei unterschiedlich grosse Felder. Der Springer stellt sich in das kleine Feld. Sobald die Standspieler rufen:

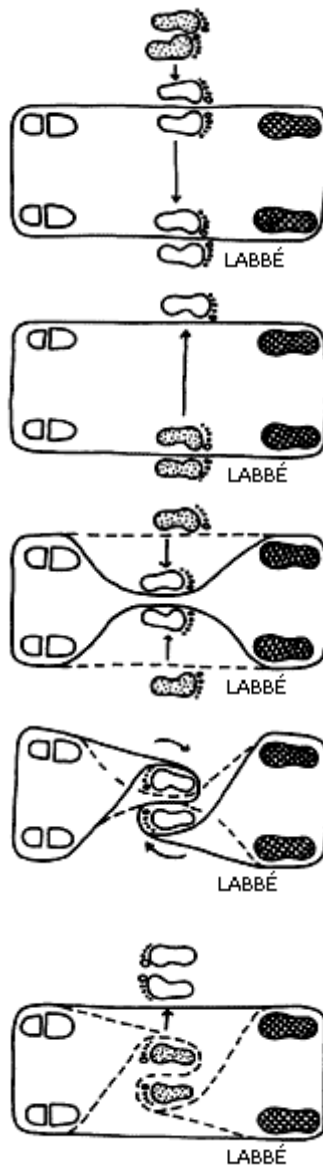
"Schmetterling, Schmetterling, flieg!"

wechseln sie die Fußstellung, das heißt derjenige, der die Beine gegrätscht hatte stellt sie nun nah zusammen und umgekehrt Die Aufgabe des Springers ist es nun in das plötzlich sehr kleine gegenüberliegende Feld zu springen- natürlich ohne das Gummi zu berühren!



## Gummitwist-Hexenhaus

Die Schwierigkeit des Hexenhauses besteht darin, das Gummi während der Körperdrehung nicht zu verlieren und beim Herauspringen nicht mit den Füßen am Gummi hängen zu bleiben.



## Gummitwist - ZwillingHippopp

Wer keine Lust hat alleine zu springen, versucht es einfach zu zweit.

