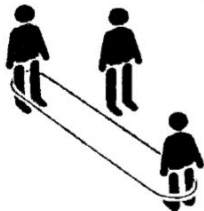




<b>Aktivität:</b>	Gummitwist/Gummihüpfen
<b>Alter:</b>	Ab 5 Jahren
<b>Dauer:</b>	nach Lust und Laune
<b>Material:</b>	3-4 m Gummiband

## Gummitwist/Gummihüpfen:

### Grundstellung:



- Das Gummiband kann auch zwischen zwei Stühlen gespannt werden

### Grundsprünge:

- "Mitte"  
Aus einer beliebigen Stellung mit geschlossenen Beinen zwischen beide Gummizüge springen.

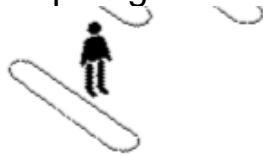


- "Grätsche"  
Aus einer beliebigen Stellung mit weit gegrätschten Beinen innerhalb oder außerhalb der beiden Gummizüge zum Stehen kommen.



- "Raus"

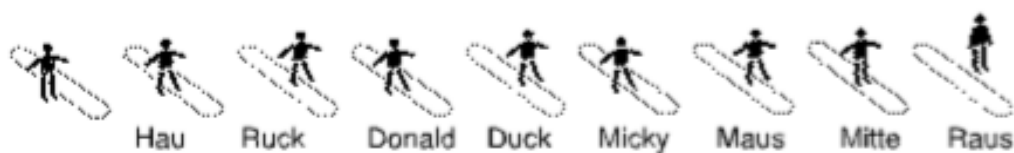
Aus einer beliebigen Stellung mit geschlossenen Beinen rechts oder links neben beide Gummizüge springen.  
Dieser Sprung bildet stets den Abschluss einer Figur.



Zu Beginn werden diese Grundsprünge erst einmal geübt.

Verse zu den Sprüngen:

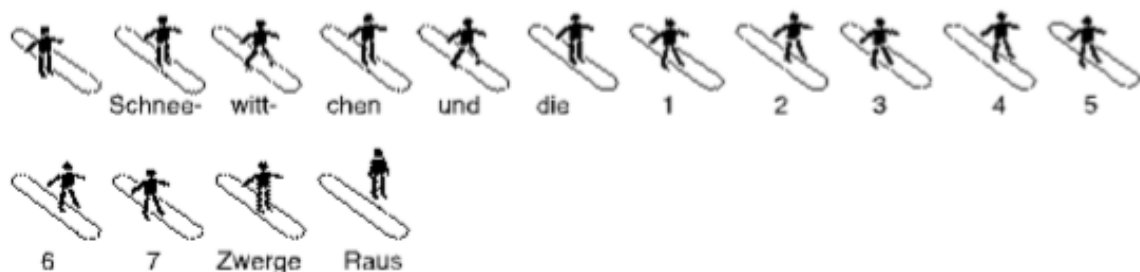
1. Hau Ruck



2. Zitronenschale



3. Schneewittchen



Wenn ein Fehler (den Gummi berührt, falsche Reihenfolge, falscher Text) gemacht wird, dann ist das nächste Kind an der Reihe.

## Verschiedene Schwierigkeitsgrade:

### 1. Unterschiedliche Höhe:

- leicht (Gummiband bei den haltenden Kindern um die Knöchel)
- mittel (Gummiband um die Waden)
- schwer (Gummiband um die Knie)
- sehr schwer (Gummiband um die Hüften)

### 2. Unterschiedliche Weite:

- leicht (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit gegrätschten Beinen)
- mittel (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit geschlossenen Beinen)
- schwer (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit nur einem Bein)
- sehr schwer (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit weit ausgegrätschten Beinen)