



Gummitwist

Wer hüpft die kreativste Abfolge? Filme deine Hüpfkünste und schicke sie deiner Lehrerin oder deinem Lehrer.



Zyklus 1 - 2



Herausforderung



30 Min



Material: Gummiband (notfalls auch mit Schnur)



Links: [Anleitung Gummitwist](#)
[Beispielvideo Gummitwist](#)



Spanne dein Gummiband bei deinen Geschwistern oder Eltern um die Füße, so dass zwei Linien entstehen. Bist du alleine, kannst du die Schnur auch mit Tischen, dem Sofa oder schweren Stühlen fixieren.

Hüpfe nun eine Abfolge mit folgenden Sprungvarianten. Jemand hüpft vor, der andere hüpft nach. Wer schafft die schwierigere Hüpffolge? Auf der nächsten Seite findest du ein paar Beispiele. Natürlich kannst du dir deine ganz eigene Abfolge kreieren. Sei kreativ.





Beispiele für Sprungvarianten:

- **Mitte** (hier springt man in die Mitte des Gummibandes, sodass beide Füße vom Gummiband umgeben sind)
- **Grätsche** (bei dieser Sprungvariante platziert man beide Füße außerhalb des Gummis; der linke Fuß ist quasi links vom linken Gummiband platziert und der rechte Fuß ist rechts vom rechten Gummiband platziert)
- **Auf** (man springt mit beiden Füßen auf das Gummi, sodass der linke Fuß auf dem linken Gummiband und der rechte Fuß auf dem rechten Gummiband landet)
- **Raus** (man springt mit beiden Füßen auf die vorgegebene linke oder rechte Seite neben das Gummiband, so dass man außerhalb des Gummibandes landet)
- **Drehung** (du kannst deine Sprünge mit einer viertel-, halbe oder ganze Drehung kombinieren)
- **Einbeinig** (versuche auch mit ein oder zweibeinigen Sprüngen zu variieren)
- **Kreuzen** (Gummiband mit einem Bein oder beiden Beinen überkreuzen)

Beispiele für Hüpfabfolgen mit Sprüchlein:

Hau-Ruck einfach

Hau	ruck	Donald	Duck	Mikey	Maus	rein	raus!

Alexander mittel

Peter Alexander	Füße auseinander	Füße wieder zu	wie alt bist du?		
1,	2,	3,	...	so alt	bin ich

Erhöhung der Schwierigkeit:

- Gummiband höherstellen (Knöchel, Wade, Knie, Unterpo, Hüfte)
- Breite vergrößern oder verkleinern (Gummiband nur um einen Fuss oder um breite Grätsche)