

GUMMITWIST



Eine Initiative der
cleven stiftung

Fachliche Erarbeitung



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

INHALT

GUMMITWIST

DEPARTEMENT FÜR SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT
DER UNIVERSITÄT BASEL

Der Gummitwist ist ein äusserst günstiges Spielgerät und gleichzeitig pädagogisch und sportlich sehr wertvoll. Leider ist er vielerorts in Vergessenheit geraten. Gummitwist ist wie andere Hüpfspiele ein spassbetontes Gruppenspiel, das die Kinder auch zum unermüdlichen Üben und Ausprobieren motivieren kann.

GUMMITWIST

Grundregeln

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und haben den Hüpfgummi um die Beine gespannt. Ein drittes Kind hüpf in der Mitte ein Hüpfmuster der Reihe nach in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Macht es einen Fehler, wird gewechselt. Wenn es wieder an der Reihe ist, muss es auf der Stufe weitermachen, die es beim letzten Durchgang nicht geschafft hatte. Als Fehler gilt entweder ein falscher Hüpf, hängen bleiben sowie (im falschen Moment) auf den Hüpfgummi treten.

Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen

A) Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, wird der Hüpfgummi von Mal zu Mal höher gespannt.

B) Hat man alle Höhen geschafft, beginnt man wieder auf Knöchelhöhe, aber nun mit dem Hüpfgummi in einer neuen Weite. (siehe Abbildungen, unten)

Es gibt eine Vielzahl bekannter Hüpfreime bzw. Hüpfmuster (einige Beispiele siehe folgende Seite). Der Kreativität der Kinder im Erfinden eigener Reime und Hüpfmuster sind aber keine Grenzen gesetzt!

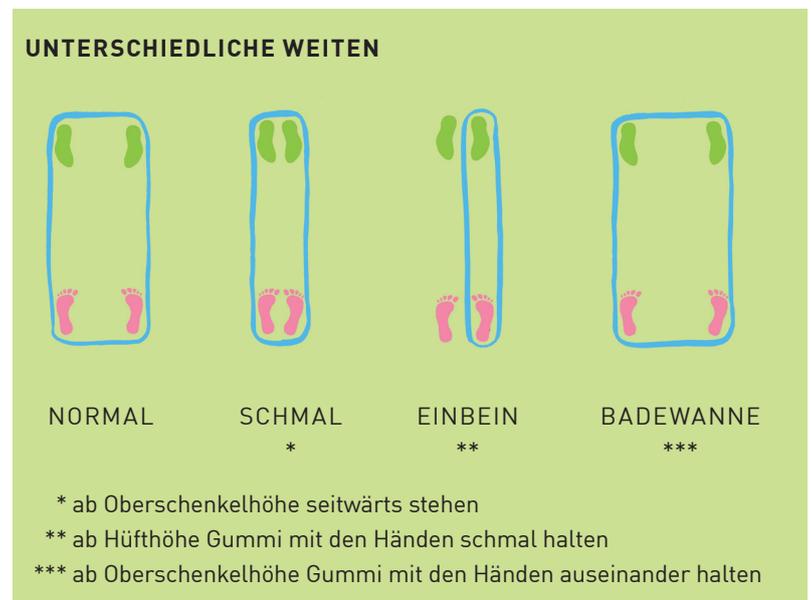
Buchtip

Gummitwist & Co: Birgit Fuchs
moses. Verlag GmbH, Kempen, 2007

A)



B)

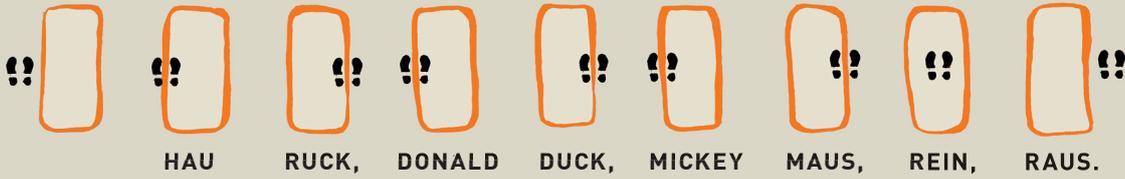


BESONDERE ERSCHWERNISSE

- Es wird gehüpft, ohne den Hüpfgummi zu berühren (Knöchel & Kniehöhe, nicht bei Einbein).
- <Wackelpudding>: Die stehenden Kinder bewegen den Hüpfgummi hin und her, während das Kind in der Mitte das Hüpfmuster hüpf. (z.B. Hüpfmuster <Dauerwelle>).

BEISPIELE FÜR HÜPFMUSTER- UND REIME

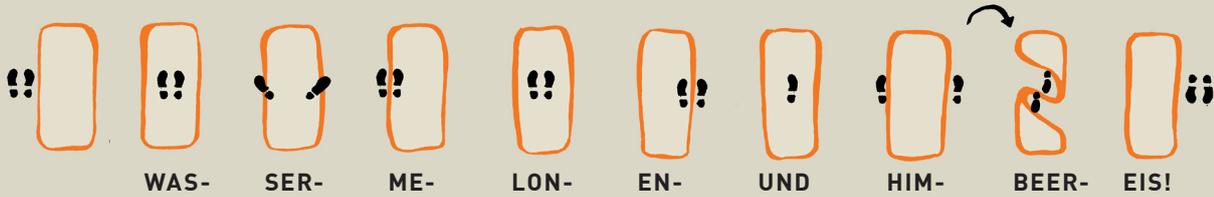
Hau Ruck



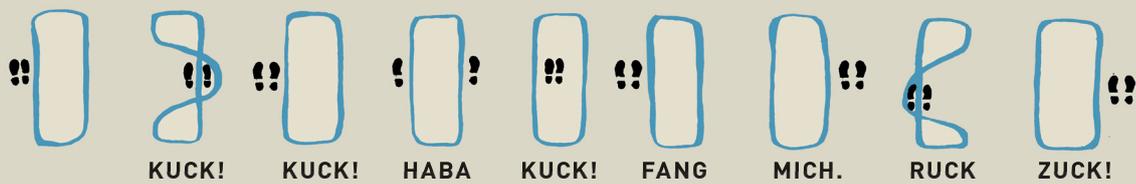
Dauerwelle



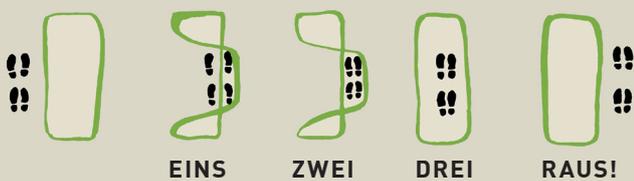
Icecream



Haba Kuck

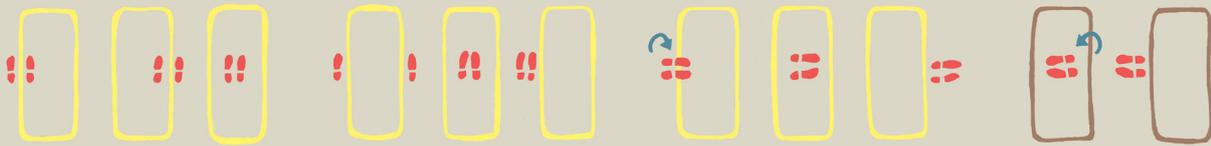


Zwillingshüpfen



GUMMITWISTFIGHT

Popcorn



1 POPCORN POP!

Die Kinder aussen stehen hüftbreit. Hüpf den Reim bis <Popcorn pop!>. Versucht es auf Fussgelenk-, Knie- und Hüfthöhe. Passiert beim Hüpfen ein Fehler, wird gewechselt.

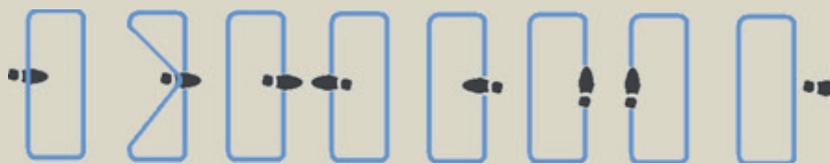
2 POPCORN-PROFI

Nehmt den Gummitwist nur noch um ein Fussgelenk, ein Knie und einen Oberschenkel. Schafft ihr alle Höhen hintereinander ohne Fehler?

3 FLIP-FLOP!

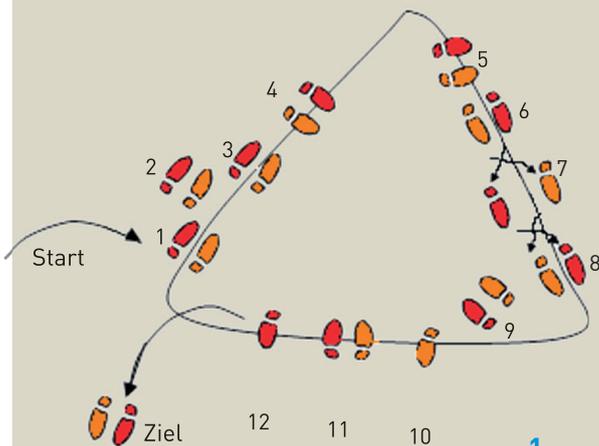
Hängt nun noch das <Flip flop> am Ende an und hüpf so alle Varianten (verschiedene Breiten und Höhen) hintereinander. Erfindet auch eigene Hüpfreime!

Einbein



Start: Die- ser Reim ist für ein Bein

Hüpfte auf einem Bein in verschiedenen Höhen und Breiten das abgebildete Hüpfmuster. Kannst du es auch mit dem anderen Bein?



1

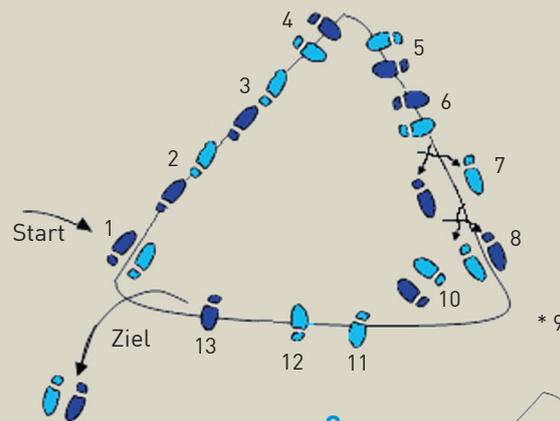
1 MAGIC TRIANGLE

Welchem Team gelingt es, als erstes das magische Dreieck in den 3 Höhenstufen, Knöchel, Wade und Knie zu meistern?

Alle Teammitglieder hüpfen gleichzeitig (jeder beginnt auf einer anderen Seilseite und springt das Hüpfmuster 1-12).

2 PRO

Alles dreht sich im Kreis, respektive im Dreieck. Wer ist bereits ein Profi und hüpfte das Dreieck ohne Mühe?



2

