



Sport &  
Bewegung

### Materialliste

Du benötigst:

- Mindestens zwei Mitspieler
- 3-4 m langes Gummiband
- (Hosengummi), am Ende verknotet



### Anleitung

1. Suche dir zunächst mindestens zwei Mitspieler(innen)
2. Etwa 2 Meter voneinander entfernt stellen sich zwei Spieler auf und spannen das Gummi in Fußknöchelhöhe so um ihre Beine, dass eine Gasse entsteht.
3. Je höher das Seil im weiteren Spielverlauf gespannt wird, z. B. auf Knie- oder Hüfthöhe, umso schwieriger wird es.
4. Der dritte Spieler muss verschiedene Sprungfolgen bewältigen, beispielsweise:
  - a. Aus dem Lauf heraus über die Gasse springen.
  - b. Mit beiden Füßen auf das erste Seil springen und dann über das zweite hinweg.
  - c. Mit beiden Füßen auf das zweite Seil springen und rückwärts wieder hinaus.
  - d. Mit einem Bein in die Gasse springen und auf dem anderen Bein landen.
5. Erfahrene Spieler bauen Schwierigkeiten ein, indem die Gummibandhalter ihre Beinsetzung verändern: Während ein Spieler die Beine grätscht, stellt der andere sie zusammen und umgekehrt.
6. Später tauscht ihr die Plätze.
7. Tipp: Du kannst dir andere Bewegungen ausdenken, die du im Spiel Gummitwist machst.

Viel Spaß miteinander!

Von Frau Matveeva