

# Bardelebenschule



05.05.2020

Liebe Kinder der Bardelebenschule,

nun ist schon Dienstag und übermorgen kommen alle Viertklässler in die Schule.

— Heute möchte ich euch ein wenig in Bewegung bringen.

In der zwanzigsten Überraschungstüte geht es um:

- **Gummitwist**

Hiermit kannst du dir alleine oder mit den Geschwistern / Eltern ein abwechslungsreiches Programm für dein eigenes Sportstudio zusammenstellen

**Was Ihr braucht, könnt Ihr der Anleitung entnehmen.**

Auch bei dieser Überraschungstüte gibt es, wie immer, eine paar neue Witze zu Anfang.

— Mit vielen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jörg Hahn', with a long horizontal stroke extending to the right.

- Die Witze des Tages

„Was ist Wind?“, fragt die Lehrerin.

Sven weiß die Antwort:

„Das ist Luft, die es eilig hat.“

Der Lehrer fragt:

„Sonja, kannst du mir sagen, wie lange Krokodile leben?“

„Ich nehme an, genauso wie kurze!“

Im Sachunterricht fragt die Lehrerin:

„Wozu gehört eigentlich der Wal?“

Daraufhin meldet sich Sascha:

„Zu den Säugetieren!“

„Richtig, Sascha. Und wozu gehört der Hering?“

„Natürlich zu den Pellkartoffeln!“

- **Gummitwist**



**„Gummitwist“ ist die Bezeichnung eines Kinderspiels, bei dem es vor allem auf Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung ankommt. Es hat seinen Namen von dem benutzten Gummiband und von dem Modetanz „Twist“. Viele von euch kennen es bestimmt, manche sogar schon recht gut.**

Wenn du die Videos als Vorlage nehmen möchtest, hast du schon ein tolles Angebot.

Natürlich habe ich euch wieder ein paar Videolinks eingebunden, die die Bewegungen zeigen und auch Lieder und Sprüche zu den Sprüngen:

[https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M\\_JgJ8](https://www.youtube.com/watch?v=PZLS5M_JgJ8)

<https://www.youtube.com/watch?v=MDvwmtIgsVM>

Und sogar auf Schweizerdeutsch:

<https://www.youtube.com/watch?v=mRe8KmMqDnY>

Mit tollen Erklärungen und zwei Stühlen:

<https://www.youtube.com/watch?v=3vo13Hz7icY>

Für die Kinder, die noch genauer etwas zu Gummitwist lernen wollen gibt es hier noch eine weitere ausführliche Anleitung.

Übrigens:

**Wer glaubt Gummitwist ist nur für Mädchen, glaubt auch Handwerken ist nur für Männer...**

**Was du brauchst:**

- Ein Gummiband oder ein Gummiband aus dem Nähkasten, das du auf die passende Länge schneiden kannst und anschließend zusammenknotest



- Zwei Mitspieler oder zwei Stühle / Wasserkästen oder Ähnliches zum Festmachen



## Spielregeln von Gummitwist

### Mitspieler

Es spielt keine Rolle wie hoch die Anzahl der Mitspieler ist. Natürlich ist klar, dass je mehr Mitspieler dabei sind, man selbst weniger zum Sprung kommt. Man kann es aber auch mit zwei Stühlen alleine spielen.

### Regeln

Von Land zu Land und sogar von Stadt zu Stadt ändern sich die Regeln ständig. Sie sind mündlich überliefert und werden oft verändert oder neu erfunden. Vom Grundprinzip her sind die Regeln aber gleich geblieben.

### Grundregeln

Spannt und dehnt das Gummi um die Füße von zwei Mitspielern. Mit dem Gesicht zugewandt stehen sie sich gegenüber und gehen so weit auseinander, bis der Gummi auch gut gespannt ist. Der dritte Mitspieler kann nun zwischen, auf oder in diesem gespannten Gummi nach vorher ausgemachten Sprüngen hüpfen. Macht er einen Fehler, dann ist der nächste an der Reihe. Hat er seine Sprungfolge fehlerfrei gemeistert, dann wird die Schwierigkeit erhöht.

### Als Fehler zählen:

- Das Gummi darf nicht berührt werden
- Man landet mit den Füßen auf einem falschen Gummi
- Das Verheddern oder Hängenbleiben am Gummi
- Aus Versehen einen Sprung auslassen
- Die Reihenfolge der Sprünge ist nicht eingehalten worden
- Man landet im falschen Feld

### Schwierigkeitsstufen bei Gummitwist

Damit es immer schwieriger wird, spannt man das Gummiband höher ein. So kommt man zu immer höheren Sprüngen. Außerdem macht die Verengung der Beinstellung eine weitere Schwierigkeit. Bewegen dann auch noch die Gummihalter ihre Beine, dann bewegt sich das Seil und man bezeichnet es auch als „Wackelpudding“.

### Höhenvarianten

- Knöchel
- Wade
- Knie
- Unterpo
- Hüfte
- Achseln



### Breitenvarianten

- Bei breit beträgt die Fußstellung ca. 60-70 cm
- Normale breite ist wenn die Füße 30 cm auseinander stehen
- Stehen die Füße eng zusammen, dann spricht man vom Baumstamm
- Wenn das Band nur um einen Fuß gespannt ist, dann sagt man Einbein dazu

### Sprungvarianten

- **Mitte**  
Hier landen die Füße innen zwischen den beiden Bändern
- **Grätsche**  
Außerhalb des Gummis landen beide Füße
- **Auf**  
Ein oder beide Füße landen auf einem Band
- **Raus**  
Bei diesem Schlussprung landet man auf einer Seite außerhalb des Gummitwists
- **Rhythmus Verse**  
Meistens sagt man während dem Springen Verse auf, die das Springen erleichtern.

### Gummitwist Beispiel Verse

- Trick-Track-Donald Duck-Micky Maus-rein und raus
- In-der-He-xen-kü-che geht-es-lustig zu
- Die Wis-sen-schaft hat fest-ge-stellt, das Co-ca Co-la Gift ent-hält
- Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddy-bär, Teddybär mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein

Von Generation zu Generation haben sich die Verse verändert. Auch ein althergebrachter Vers ist:

**Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte raus**

Bei **Seite** springt man dann so, dass man ein Seil zwischen seinen Beinen hat. Kommt die **Mitte**, dann springt man mit beiden Füßen in die Mitte. Bei **Breite** grätscht man seine Beine so, dass sich das komplette Gummi zwischen den Beinen befindet. Ist man bei **Raus**, dann verlässt man springend die Fläche.

Aus: <https://www.spielregeln.de/gummitwist.html>

Viel Spaß!