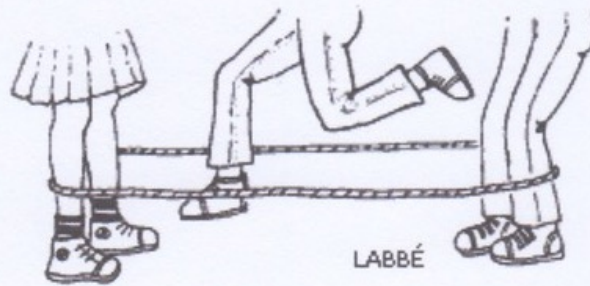


GUMMITWIST – der Bewegungsklassiker für drinnen und draussen

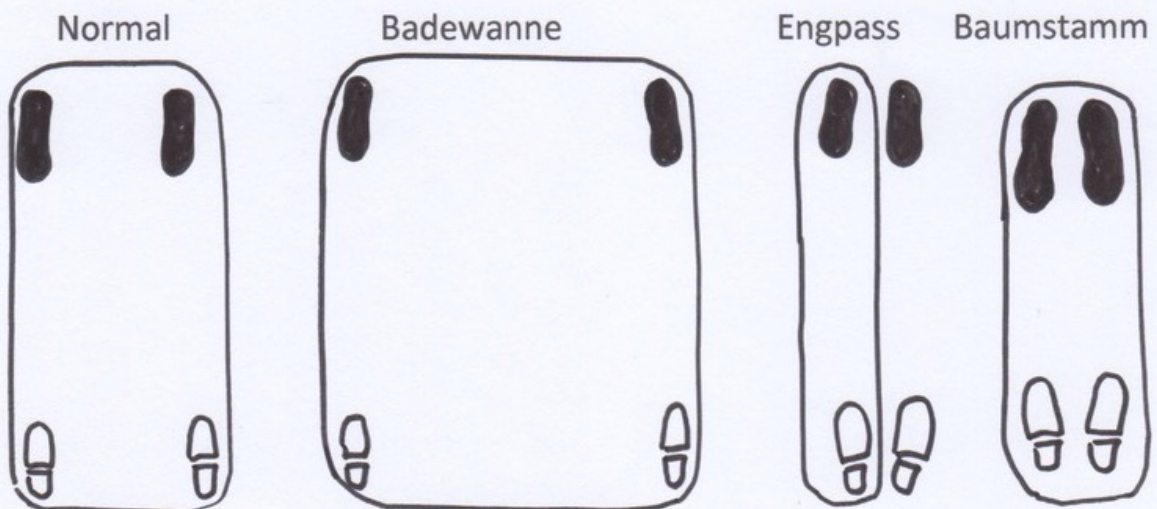
Du brauchst einen Gummitwist oder ein langes Stück Hosengummi, das du an den beiden Enden zusammenknotest. Ausserdem 2 Mitspieler zwischen deren Beinen du den Gummi spannst. Ansonsten tun es auch Tisch- und Stuhlbeine. Und los geht's...



Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade, je nach Gummihöhe:

→ Knöchel, Wade, Knie, unter Po, Hüfte, Taille.

Und verschiedene Breiten:



Dann gibt es ganz unterschiedliche Hüpfmuster. Sucht euch ca. 5 aus und versucht sie zuerst auf Knöchelhöhe bei normaler Breite fehlerfrei zu hüpfen. Machst du einen Fehler, ist das nächste Kind dran. Wer den ganzen Ablauf fehlerfrei geschafft hat, macht weiter auf Wadenhöhe, dann auf Kniehöhe, etc. Habt ihr alle Höhen durch, variiert ihr mit der Standbreite...

