

Schulsportliche Wettbewerbe

Gummi Twist





Gliederung

- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen
- 3 Regeln
- 4 Wettbewerbsbeschreibung
- 5 Kontakte/Links/Literatur

Impressum

1 Chancen

- Gummitwist ist eine beliebte Spielidee für drinnen und draußen.
- Die Regeln sind denkbar einfach und das Hüpfen nach Reimen oder Versen macht einfach Spaß.
- Viele Schülerinnen und Schüler können gleichzeitig unter AHA-Regeln teilnehmen!
- Es kann sowohl in der Halle wie auch beispielsweise außen auf dem Schulhof gespielt werden.
- Es sind keine Vorkenntnisse nötig, kann in allen Jahrgangsstufen gespielt werden und hat einen hohen Aufforderungscharakter.

Kompetenzerwerb

- Bewegungskompetenz
- Geschicklichkeit
- Rhythmusgefühl
- Körperbeherrschung
- Kondition
- Soziale Kompetenzen

2 Erläuterungen

Gummi Twist. Ein einfaches Gummiband und/oder einen lustigen Vers - mehr braucht es nicht für das beliebte Kinderspiel

Hüpf-Rhythmen und Gummitwist-Reime:

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, dass Co-ca Co-la Gift ent-hält

Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddybär, Teddybär mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein
Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte, raus.

Zum Einsatz in der Schule benötigt man lediglich ein 3 - 4 m langes Gummiband für 3-4 Schülerinnen oder Schüler. Diese gibt es in unterschiedlichen Farben und Längen.

Unter den aktuellen Abstandsregeln kann das Gummiband auch um zwei Stühle oder kleine Kästen gespannt werden. Auf dem Schulhof bieten sich auch Abfallbehältnisse oder Sitzbänke an.

3 Regeln

Das Gummiband wird um die Füße von zwei Mitspielern gespannt. Die Füße stehen in etwa hüftbreit auseinander (etwa 30 cm). Der dritte Spieler hüpfert in der Mitte. Macht der Hüpfende einen Fehler, ist der nächste an der Reihe. Die Sprungreihenfolge wird zuvor vereinbart; alle 3 Spieler durchlaufen die Reihenfolge nacheinander und wechseln sich so beim Gummihalten und Springen ab.

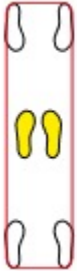
Ziel ist es, so wenige Fehler wie möglich zu machen.

Da es sich um ein Freizeitspiel handelt, können beliebig viele Durchgänge gehüpft werden. Auch die Fehlerzählweise kann individuell variieren.

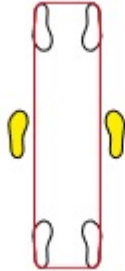
Als Fehler gelten:

- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen oder hängen bleiben
- mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berühren
- einen Sprung auslassen oder die Reihenfolge nicht einhalten
- im falschen Feld landen

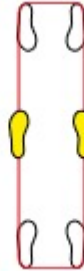
Wettbewerbe



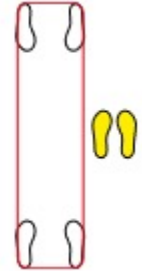
Mitte:
die Füße landen in der
Mitte zwischen den
beiden Bändern



Grätsche:
beide Füße sind nach
dem Sprung
außerhalb des
Gummis



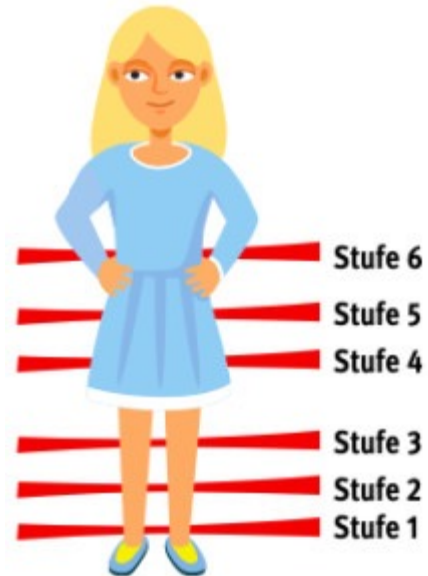
Auf:
ein oder beide Füße
landen auf dem Gummi



Raus:
man springt mit beiden
Füßen auf eine Seite
außerhalb des Bandes










Gelingt dem Springer ein fehlerfreier Durchgang, wird die Schwierigkeitsstufe erhöht:

- Stufe 1: Gummi verläuft um die Knöchel
- Stufe 2: Gummi verläuft um die Waden
- Stufe 3: Gummi verläuft um die Kniekehlen
- Stufe 4: Gummi verläuft unter dem Po
- Stufe 5: Gummi verläuft um die Hüfte
- Stufe 6: Gummi verläuft um die Taille










Spielbeispiele

Hampelmann

9.			Ende
8.			Innen
7.			Grätsche
6.			Innen
5.			Grätsche
4.			Innen
3.			Grätsche
2.			Innen
1.			Start

Zickzack

9.			Ende
8.			Innen/links
7.			Außen/rechts
6.			Innen/links
5.			Außen/rechts
4.			Innen/links
3.			Außen/rechts
2.			Innen
1.			Start

4 Wettbewerbsbeschreibung

Ein Wettbewerb kann innerhalb einer Klasse leicht durchgeführt werden. Wer macht wann einen Fehler, wer schafft das „Zehnerle“ ohne Fehler (siehe unter 5 Kontakte/Links/Literatur), wer erreicht das Ende einer Sprungvariante auf einer schwierigeren Schwierigkeitsstufe, welches Team kommt als Erstes durch? Ideen zur Wettbewerbs-gestaltung lassen viele Möglichkeiten offen.

In Absprache mit Kolleginnen oder Kollegen anderer Schulen kann solch ein Wettbewerb auch schulübergreifend durchgeführt werden, wenn zuvor die Regeln und Sprungvarianten abgesprochen wurden.



5 Kontakte/Links/Literatur

- Beispiele für Gummi Twist Sprungfolgen: <https://www.youtube.com/watch?v=CqJtkjjmSXo>
- Zehnerle: <https://www.gummitwist.ch/gummitwist-figuren/gummitwist-10er/>
- Nutzung der Texte & Beschreibungen mit freundlicher Genehmigung von Sport-Thieme

Impressum

Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autor & Fotos:

Jochen Rüdell

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Til Wieland

Koordination des Handlungsfelds:

Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Wilhelmshöher Allee 64-66,

34119 Kassel

E-Mail: zfs@kultus.hessen.de

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 26.04.2021 Version: 1.0