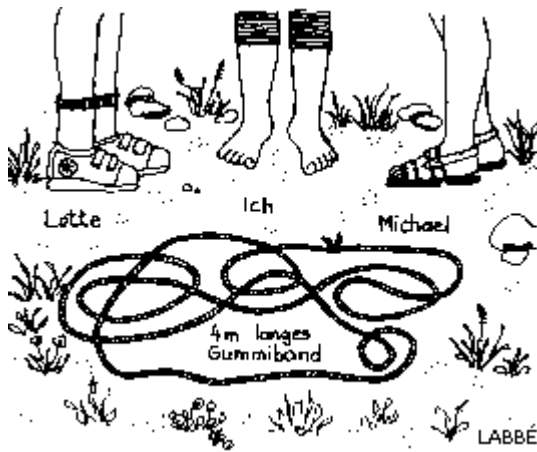


Gummitwist



Gummitwist ist die Bezeichnung eines **Kinderspiels**, bei dem es vor allem auf Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung ankommt. Der Name kommt von dem dafür benutzten Spielgerät (Hosengummi) und dem Modetanz aus den 1960er Jahren **Twist**. In **Österreich** kennt man es unter der Bezeichnung **Gummihüpfen**, in der **DDR** war dieses Spiel unter dem Namen **Gummihopse** bekannt.

Zubehör

Um Gummitwist zu spielen benötigt man ein ca 3-4 m langes Gummiband. Die einfachste Variante ist ein Gummi, wie es als Meterware für **Turnhosen** oder auch **Unterhosen** als Durchzugsgummi zu kaufen gibt. Seit geraumer Zeit hält der Handel auch farbige und speziell für Gummitwist angefertigte Bänder zu einem gehobeneren Preis bereit.

Das Spiel ist eigentlich für mindestens drei Teilnehmer gedacht. Spielt man alleine oder zu zweit, benötigt man zum Befestigen des **Gummis** im Freien einen Pfahl, ein Straßenschild, eine Mülltonne oder ähnliches. Diese Gummiverspannung ist allerdings etwas konisch und asymmetrisch und entspricht nicht der idealen Lösung, wie sie bei mindestens drei Mitspielern möglich ist. Alleine Gummitwisten widerspricht zwar dem kommunikativen Aspekt dieser Beschäftigung, kann aber dem Training dienen. Ermöglicht werden kann es durch Hakenschrauben an vier geeigneten Stellen, an denen man den Gummi einspannen kann.

Mitspieler und Regeln

Die Anzahl der Mitspieler ist beliebig hoch. Bei allzu vielen Mitspielern (etwa ab 6 Personen) ist allerdings Geduld gefragt, denn man kommt nicht allzu oft zum Zuge. Die Regeln variieren von Land zu Land, von Stadt zu Stadt, ja sogar von Schule zu Schule. Sie sind meist mündlich überliefert und werden verändert und neu erfunden. Das Grundprinzip jedoch bleibt gleich:

Grundregel

Der Gummi wird um die Füße zweier Teilnehmer gespannt und gedehnt. Diese stehen sich, die Gesichter zugewandt, einander gegenüber. Ein dritter Mitspieler hüpfet nun in, auf oder zwischen diesem Gummiband in vorher verabredeten Rhythmen. Begeht er einen Fehler, so ist der Nächste an der Reihe. Gelingt ihm der fehlerfreie Ablauf, so wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.

Fehler

Als Fehler gelten:

- ein Gummi berühren, obwohl das nicht gestattet ist
- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landen
- an einem Gummi „hängen bleiben“ oder sich verheddern
- mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berühren
- einen Sprung auslassen
- die vordefinierte Reihenfolge von Sprüngen nicht einhalten
- im falschen Feld landen

Schwierigkeitsgrade

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, wird das Gummiband immer höher gespannt, so dass große Sprünge erforderlich sind. Auch eine Verengung der Beinstellung und somit eine Verkleinerung des mit den Füßen zu berührenden Trefferfeldes trägt zur Erschwernis bei. Bei der Höhenvariante unterscheiden die Teilnehmer hauptsächlich 5 Stellungen:

- **Knöchel** - **Wade** - Knie - Unterpo und **Hüfte**. Dabei wird das Band jeweils um die bezeichnete Stelle geschlungen. Seltener wird das Band auch in **Achselhöhe** gespannt.

In der Breite werden meist 4 Schwierigkeitsstufen gewählt:

- breit (die Fußstellung beträgt etwa 60-70 cm) - normal (die Füße stehen ca. 30 cm auseinander) - Baumstamm (die Füße stehen eng beisammen) - Einbein (das Band wird lediglich jeweils nur um einen Fuß gespannt)

Als besonderer Schwierigkeitsgrad gelten die während des Springens ausgeführten Beinbewegungen der Bandhalter. Dadurch gerät der Gummi in Bewegung und ist nur schwer auszurechnen. Vielfach wird diese Variation als **Wackelpudding** bezeichnet.

Sprungvarianten

Es existiert eine Vielzahl von Sprüngen, von denen die gebräuchlichsten hier aufgezählt werden:

- Mitte - die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
- **Grätsche** - beide Füße landen außerhalb des Gummis
- Auf - (meistens) ein oder beide Füße landen auf dem Gummi
- Raus - man landet bei diesem Schlusssprung auf einer Seite außerhalb des Bandes

Rhythmus

Um einen bestimmten **Rhythmus** zu erzielen, wird während der Sprünge oft ein Vers aufgesagt, der auch als Erinnerungshilfe für die jeweilige Variante dient. Solche **Verse** lauten beispielsweise: *Hau Ruck - Donald Duck - Micky Maus - Mitte - Raus* oder auch *In - der - He-xen-kü-che - geht - es - lustig zu*. Auch die rhythmisch gesprochenen Zeilen *Auf ei-ner spa-nischen Bank - da saß ein spa-nischer Mann - der sagte...* usw. oder *Co-ca-Co-la - in der Do-se ...* etc. bilden ein Hilfsmittel, welches sich von Generation zu Generation auch immer wieder verändert.

Spielvarianten

- In der *chinesischen Variante* ist das Gummiband in der Mitte gekreuzt und der aktive Mitspieler muss wie in einer Art **Hickelkasten** in die verschiedenen Bereiche springen.
- In einer Mehrspielervariante bilden drei Teilnehmer mit dem Gummiband ein Dreieck. Die nun bis zu 3 aktiven Mitspieler springen gleichzeitig in einer verabredeten Art über das Band, wobei sie sich auch auf Kommando gegen den Uhrzeigersinn weiterbewegen. Wer hier einen Fehler macht, scheidet aus, und es gewinnt, wer zuletzt übrig bleibt. Diese Variation dient auch oft zur Ermittlung der Reihenfolge beim *normalen* Gummitwist.

Geschlechtsspezifisches Spiel

Festzustellen ist, dass Gummitwist hauptsächlich von Mädchen im Alter von 6 bis etwa 14 Jahren gespielt wird. Nur vereinzelt werden Jungen bei diesem Spiel beobachtet. Dies liegt einerseits an der vorherrschenden Meinung, Gummitwist sei ein Mädchenspiel, zum anderen aber auch an den Jungen dieses Alters meist schwerfallenden nötigen rhythmischen Bewegungsabläufen. Allerdings sind diese beispielsweise durch das Gummitwistspiel schulbar.

Beschreibung einfach

Gummitwist - Das ist wichtig:

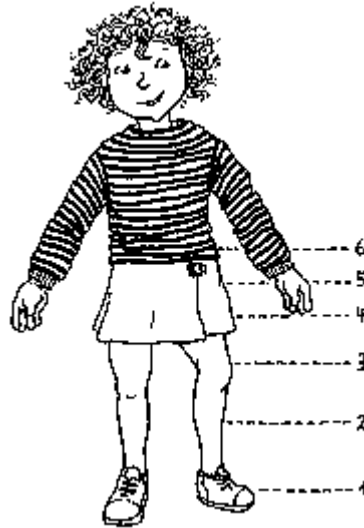
Gummitwist ist ein lustiges Spiel, das du mit deinen Freunden, aber auch alleine spielen kannst. Du brauchst dafür ein langes Gummi, z.B. ein Hosengummi aus dem Nähkasten und eventuell zwei Stühle, die die beiden Standspieler ersetzen. Knote die beiden Enden des Gummis zusammen und los geht's!

Feste Regeln gibt es beim Gummitwist eigentlich nicht, dafür kannst du dir mit deinen Freunden viele verschiedene Variationen selber ausdenken. Grundsätzlich gilt, es darf solange gesprungen werden, bis ein Fehler gemacht worden ist oder gegen eine Regel verstoßen wurde. Dann ist der Durchgang beendet und der Nächste ist an der Reihe. Hier kommen ein paar Variationen:

Der Durchgang ist beendet, sobald der Springer:

- einen Fehler macht,
 - mit den Füßen auf einem falschen Gummi landet, oder hängen bleibt,
 - mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berührt,
 - einen Sprung auslässt oder die Reihenfolge nicht einhält,
- oder im falschen Feld landet. Jetzt kannst du dir noch überlegen, ob bei einem Fehler mit der nächstschwierigeren Stufe weitergemacht werden darf, oder der Durchgang wiederholt werden muss.

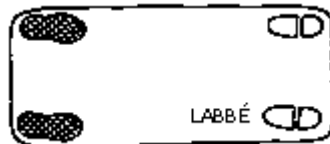
Beginne mit Stufe I, dabei verläuft das Gummi um die Knöchel. Wird dir das zu langweilig, dann spanne es in Waden oder Kniehöhe. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt.



1 = Knöchel, 2 = Wade, 3 = Knie, 4 = unter Po, 5 = Hüfte, 6 = Taille

Die zwei Spieler die das Gummi mit ihren Beinen spannen, können nun durch Spreizen oder Zusammenstellen der Füße das Springen noch mehr erschweren. Ich habe mir diese vier Grundstellungen ausgedacht:

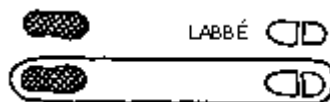
Normal



Badewanne



Engpass

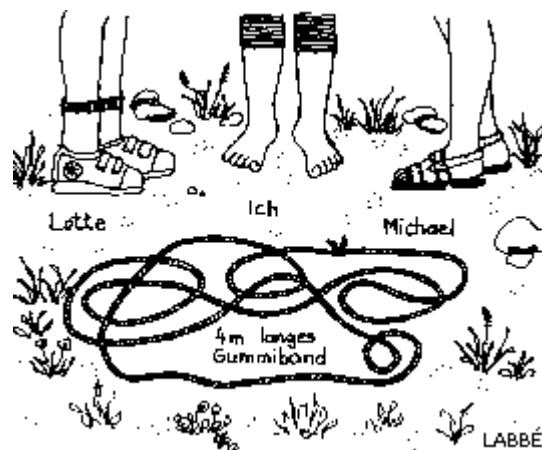


Baumstamm

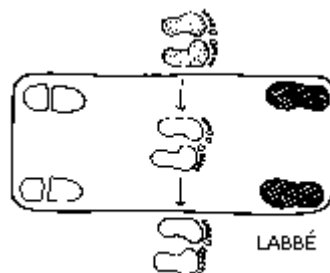


Gummitwist Starter

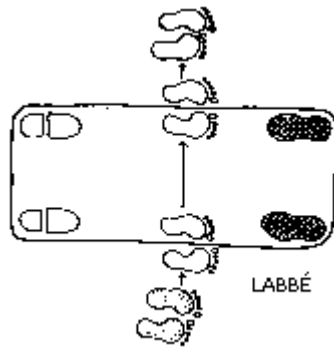
Mit meinen Freunden Michael Green und Lotte spiele ich manchmal Gummitwist. Die erste Stufe - wenn das Gummi die Knöchel umspannt - ist ja ziemlich einfach. Die nächste Stufe sind die Kniekehlen, da wird's schon schwieriger. Und wenn das Gummi um die Oberschenkel verläuft, puh - dann kommt man ganz schön ins Schwitzen!



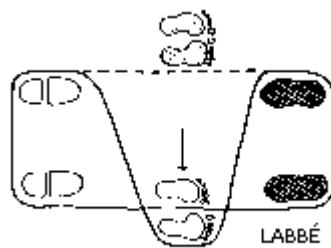
Wenn ein Springer einen Fehler macht, ist der nächste dran. So und nun die die einzelnen Sprünge:



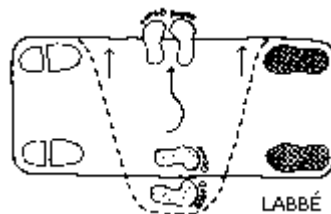
Das ist der 1. Sprung.



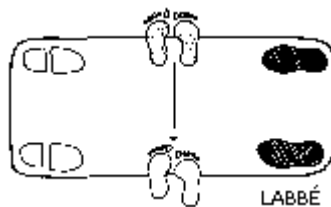
Das ist der 2. Sprung



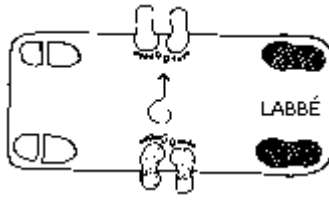
Das ist der 3. Sprung



Das ist der 4. Sprung. Hoch springen! Gummi schnell zurück!



Das ist der 5. Sprung. Achtung, rückwärts springen!



Das ist der 6. Sprung. Hier musst du einmal um dich selbst drehen.

Beschreibung schwierig

Gummi-Twist



Ab 5 Jahre, für 1-4 Kinder

Das bekannte und beliebte Hüpfspiel mit vielen neuen Figuren und den dazu passenden Spruchversen.

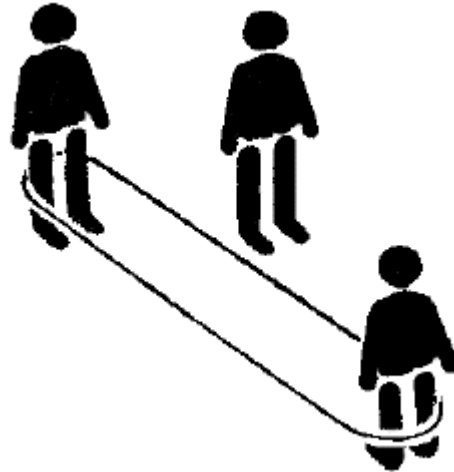
1. Die Grundstellung

Bei 1 Spieler - wird der Gummi zwischen 2 Stühlen gespannt.

Bei 2 Spielern - wird der Gummi zwischen einem Spieler und einem Stuhl gespannt, der andere Spieler hüpf.

Bei 3 Spielern - wie Beispiel Grundstellung.

Bei 4 Spielern - jeweils paarweise halten und paarweise nacheinander hüpfen.



(Die beiden Kinder, die den Hüpfgummi halten, werden bei allen folgenden Figuren nicht mehr gezeigt.)

2. Die Grundsprünge

a) "Mitte"

Aus einer beliebigen Stellung mit geschlossenen Beinen zwischen beide Gummizüge springen.

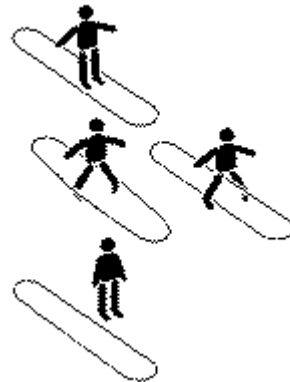
b) "Grätsche"

Aus einer beliebigen Stellung mit weit gegrätschten Beinen innerhalb oder außerhalb der beiden Gummizüge zum Stehen kommen.

c) "Raus"

Aus einer beliebigen Stellung mit geschlossenen Beinen rechts oder links neben beide Gummizüge springen.

Dieser Sprung bildet stets den Abschluß einer Figur.



Neben diesen drei Grundsprüngen gibt es eine Vielzahl besonderer Sprünge, die jedoch bei der Darstellung der einzelnen Figuren den Abbildungen zu entnehmen sind.

3. Die verschiedenen Schwierigkeitsgrade

a) Unterschiedliche Höhe:

- leicht (Das Gummiband läuft bei den haltenden Kindern um die Knöchel)
- mittel (Das Gummiband läuft um die Waden)
- schwer (Das Gummiband läuft um die Knie)
- sehr schwer (Das Gummiband läuft um die Hüften)

b) Unterschiedliche Weite:

- leicht (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit gegrätschten Beinen)
- mittel (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit geschlossenen Beinen)
- schwer (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit nur einem Bein)
- sehr schwer (Die beiden Kinder halten das Gummiband mit weit ausgegrätschten Beinen)

c) Der bewegliche Hüpfgummi "Wackelpudding"

Die beiden Kinder, die den Hüpfgummi halten, öffnen und schließen in regelmäßigem Rhythmus ihre Beine, so dass der Hüpfgummi ständig in Bewegung ist, wenn das dritte Kind springt. Noch schwieriger wird es, wenn die beiden Kinder ihre Beine einmal nach rechts überkreuzen, dann in die Ausgangsstellung zurückgehen und dann nach links überkreuzen usw.

"Ziehpass"

Die Kinder bücken sich und ziehen oder verschieben den Gummi beliebig mit den Händen.

4. Wann wird gewechselt?

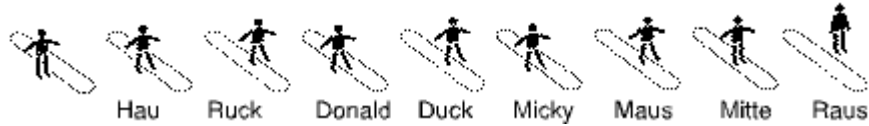
Sobald das hüpfende Kind einen Fehler macht (z.B. falscher Sprung, falsche Reihenfolge, falscher Text usw.) wird gewechselt. Das nächste Kind kommt an die Reihe.

5. Die verschiedenen Figuren

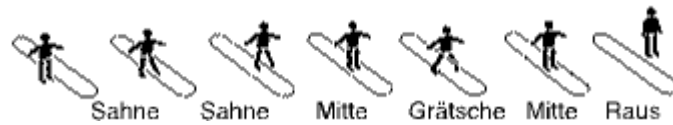
Jede Figur besteht aus einer Anzahl von Einzelsprüngen. Damit man sich den Ablauf der Sprünge besser merken kann, spricht man beim Springen

einen Vers, der in seinen Silben und Wörtern genau zu den Sprüngen passt. Der Vers ist jeweils bei den Abbildungen der Figuren mitabgedruckt.

1. Hau-Ruck



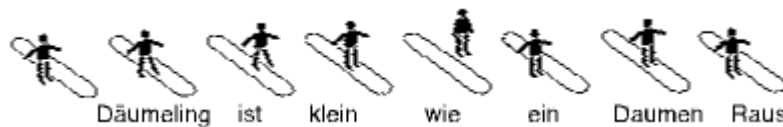
2. Sahne Sahne



3. Peter Alexander



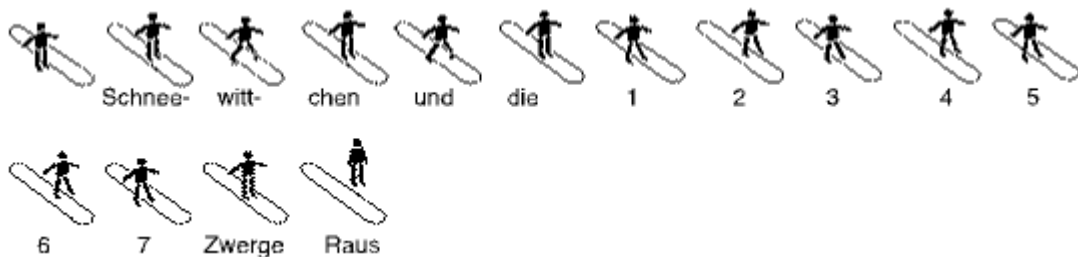
4. Däumeling



5. Zitronenschale



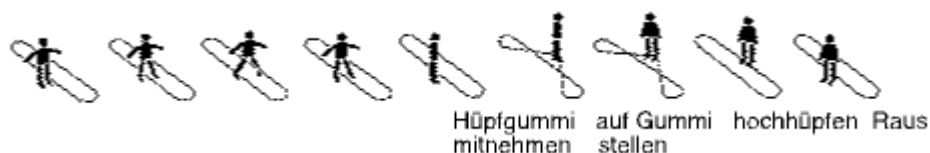
6. Schneewittchen



7. Dreier-System



8. Trixi



9. Schreibmaschine



10. Strom

Regeln wie bei Hau-Ruck - Das hüpfende Kind darf jedoch den Gummi nicht berühren.