

Gummitwist: Regeln, Anleitungen

Ihr benötigt Hosengummis, schön lang, findet ihr bei eurer Mutter oder Oma im Nähkasten. Den knüpft ihr mit einem Knoten zusammen. Idealerweise spielt man das zu dritt, es geht aber auch zu zweit und sogar allein.

Zwei Spieler schlingen sich den Gummi um die Knöchel und halten ihn gespannt. Die **Breite** variiert ihr: erst hüftbreit, dann Füße geschlossen und im 3. Level nur um einen Fuß.

Die **Sprunghöhe** wird jeweils gesteigert: erst Knöchelhöhe, dann Kniehöhe, dann Oberschenkel und zum Schluss Poöhe – das richtet sich nach eurer Sprungkraft. Seid ihr nur zu zweit oder allein befestigt eine Seite um einen stabilen Gegenstand: Zaun, Pfahl, Baum o.ä.

Ziel ist, die Kombination auf der jeweiligen Höhe zu springen, ohne auf den Gummi zu treten oder wenn das erlaubt ist, davon abzurutschen. Dann darf man zur nächsten Höhe wechseln usw.

Wer einen Fehler macht muss mit seinem Mitspieler wechseln und ist entsprechend der Reihe nach wieder dran.

Gummitwist-Anleitung „Seite, Seite, Mitte, Breite“

1. SEITE (ein Fuß außerhalb des Gummis, der andere in der Mitte)
2. SEITE (nun auf die andere Seite wechseln)
3. MITTE (beide Füße innerhalb des Gummis)
4. BREITE (beide Füße außerhalb des Gummis)
5. SEITE (ein Fuß außerhalb des Gummis, der andere in der Mitte)
6. SEITE (wieder auf die andere Seite wechseln)
7. MITTE (beide Füße innerhalb des Gummis)
8. RAUS (mit beiden Füßen hinaus hüpfen)

