GUMMITWIST

fit4future

Eine Initiative der
cleven stiftung

Das Projekt fit-4-future der Cleven-Stiftung
wird von folgenden Partnern unterstützt:

Nationale Partner

coop

innova
Wir versichern Lebensqualität

Wissenschaftliche Begleitung

ISSW
UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

INHALT

GUMMITWIST

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFTEN
DER UNIVERSITÄT BASEL

Der Gummitwist ist ein äusserst günstiges Spielgerät und gleichzeitig pädagogisch und sportlich sehr wertvoll. Leider ist er vielerorts in Vergessenheit geraten. Gummitwist ist wie andere Hüpfspiele ein spassbetontes Gruppenspiel, das die Kinder auch zum unermüdlichen Üben und Ausprobieren motivieren kann.

fit4future
Eine Initiative der
cleven stiftung

GUMMITWIST

Grundregeln

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und haben den Hüpfgummi um die Beine gespannt. Ein drittes Kind hüpft in der Mitte ein Hüpfmuster der Reihe nach in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Macht es einen Fehler, wird gewechselt. Wenn es wieder an der Reihe ist, muss es auf der Stufe weitermachen, die es beim letzten Durchgang nicht geschafft hatte. Als Fehler gilt entweder ein falscher Hüpfer, hängen bleiben sowie (im falschen Moment) auf den Hüpfgummi treten.

Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen

A) Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, wird der Hüpfgummi von Mal zu Mal höher gespannt.

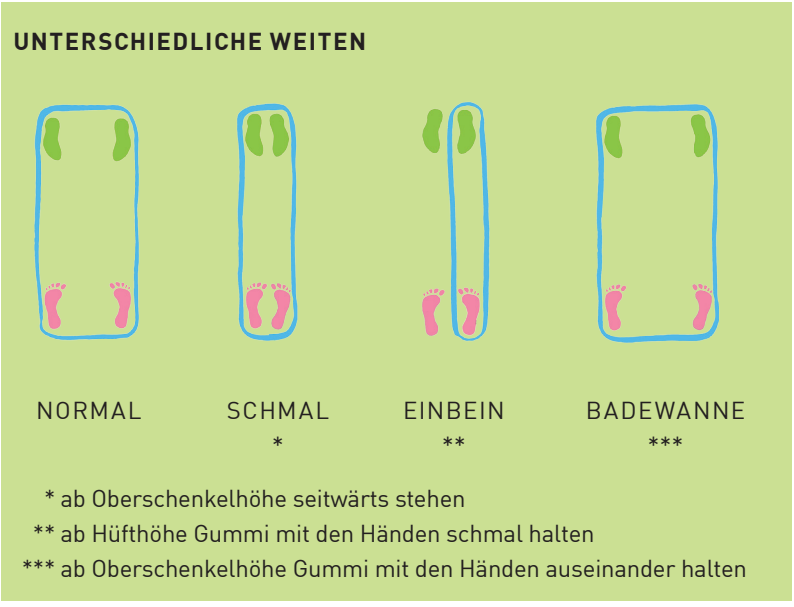
B) Hat man alle Höhen geschafft, beginnt man wieder auf Knöchelhöhe, aber nun mit dem Hüpfgummi in einer neuen Weite. (siehe Abbildungen, unten)

Es gibt eine Vielzahl bekannter Hüpfreime bzw. Hüpfmuster (einige Beispiele siehe folgende Seite). Der Kreativität der Kinder im Erfinden eigener Reime und Hüpfmuster sind aber keine Grenzen gesetzt!

Buchtipp
Gummitwist & Co: Birgit Fuchs
moses. Verlag GmbH, Kempen, 2007

A)

B)



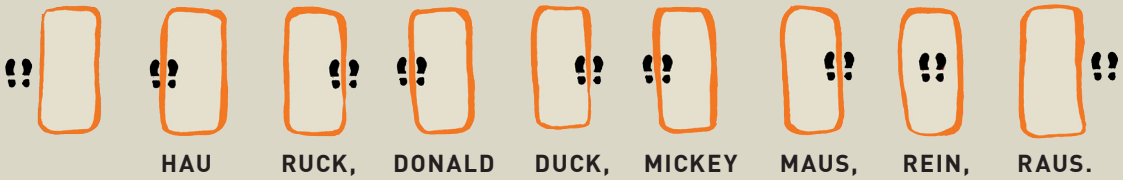
* ab Oberschenkelhöhe seitwärts stehen
** ab Hüfthöhe Gummi mit den Händen schmal halten
*** ab Oberschenkelhöhe Gummi mit den Händen auseinander halten

BESONDERE ERSCHWERNISSE

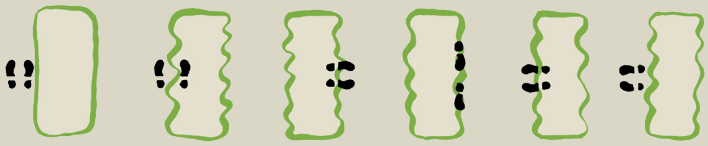
- Es wird gehüpft, ohne den Hüpfgummi zu berühren (Knöchel & Kniehöhe, nicht bei Einbein).
- ‹Wackelpudding›: Die stehenden Kinder bewegen den Hüpfgummi hin und her, während das Kind in der Mitte das Hüpfmuster hüpft. (z.B. Hüpfmuster ‹Dauerwelle›).

BEISPIELE FÜR HÜPFMUSTER- UND REIME

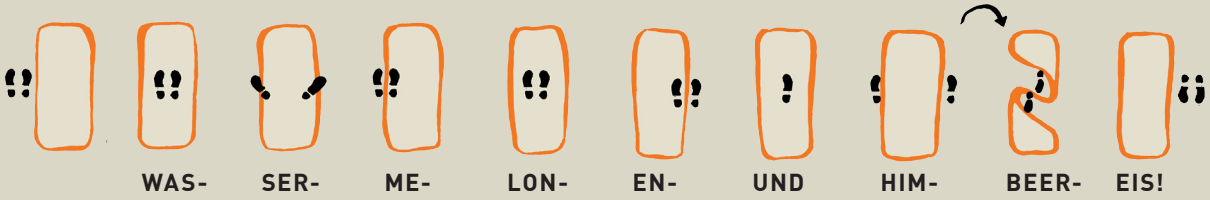
Hau Ruck



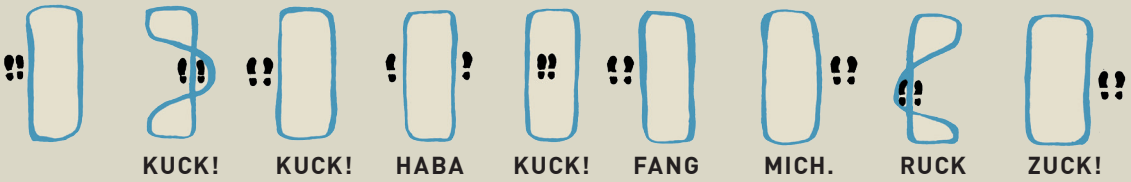
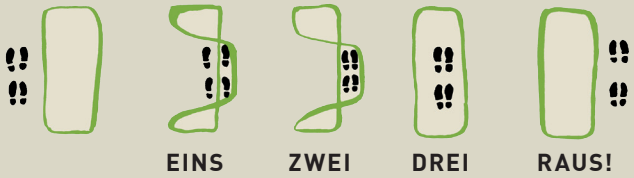
Dauerwelle



Icecream



Haba Kuck



Zwillingshüpfen