

Einleitung

Wer kennt ihn nicht, den Gummi-Twist!?!

In diesem Buch findet ihr eine bunte Mischung toller Gummihüpfspiele.

Einige davon werden zu witzigen Sprüchen und Wort-Silben gesprungen. Bei den großen Turnieren wird es dann richtig spannend!

Wenn die Beine müde werden, gibt's zur Abwechslung lustige Klatsch- und Schüttelspiele für die Hände.

Und was glaubt ihr, kann man mit so einem Hüfpgummi sonst noch alles anstellen?

Lasst euch überraschen!

! Falls ihr euch Gummis in unterschiedlichen Längen zulegen wollt, besorgt euch einfach ganz gewöhnliche Hosengummis aus dem Kaufhaus und knotet sie zusammen.

Die Hüpfanleitungen

Um zu wissen, wie die Gummi-Twists gesprungen werden, müsst ihr die Zeichnungen zum jeweiligen Spiel ablesen. Entweder sind dort Kinder abgebildet, von denen ihr die Bewegungen abschauen könnt, oder es gibt eine Anleitung in Fußabdrücken!

4

Die Fußstapfenbilder sind immer von oben nach unten zu lesen. Geht einfach den Zahlen nach, dann findet ihr die richtige Reihenfolge der Sprünge.

Tipp

Mit solchen „Fußbildern“ könnt ihr auch ganz leicht selbst erfundene Gummi-Twist-Spiele zu Papier bringen!

Wenn Mitspieler fehlen ...

Am meisten Spaß macht es natürlich, wenn sich genügend Leute finden, die alle vom Gummi-Twist-Fieber erfasst sind. Sollte jedoch einmal der dritte Spieler ausfallen, so ist das kein Problem! Behelft euch einfach mit den Beinen eines schweren Stuhles oder spannt das Gummiband um eine volle Getränkekiste ... Notfalls kann man auch ganz alleine Gummi hüpfen: Irgendwo in der Nähe gibt es sicherlich eine Teppichstange.

Ebenso eignen sich Baumstämme hervorragend. Und außerdem könnte man ja immer noch vier kräftige Pfähle in die Erde klopfen.

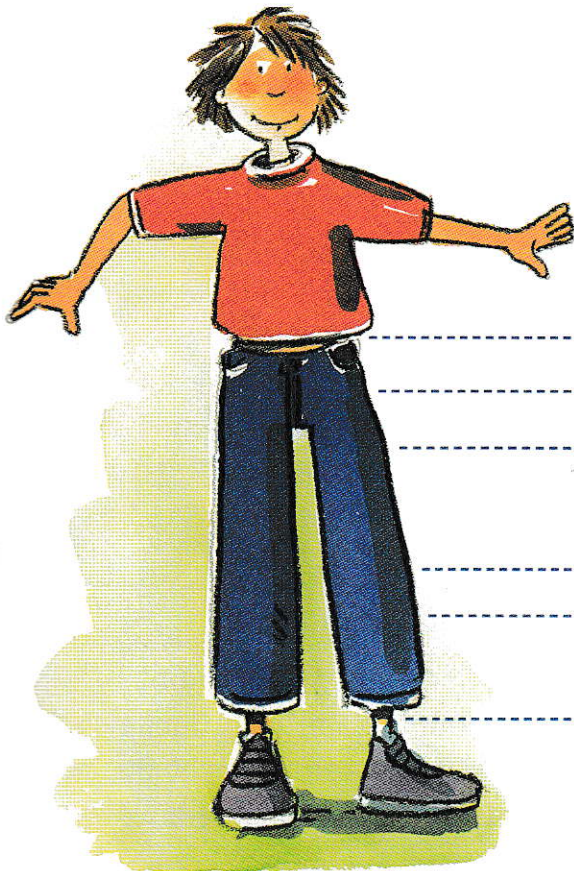
Die Gummi

Die beiden Hüpfgur
Höhe sp
sind fol
geeigne



Die Gummihöhen

Die beiden Standspieler können den Hüpfgummi in unterschiedlicher Höhe spannen. Für unsere Spiele sind folgende Stufen besonders geeignet:



Grundsätzlich kann der Gummi auch höher gespannt werden, z. B. unter den Armen, im Nacken, über den Ohren, er könnte sogar mit den Händen über dem Kopf gehalten werden ...

Jedes Team sollte aber die Gummistufen selbst auswählen dürfen. Sprecht also vor Beginn eines Spieles ab, welche Höhen ihr euch zutraut und wie viele Durchgänge es in welcher Gummibreite geben soll.

- | | |
|----------|---|
| Taille | 1 |
| Hüfte | 2 |
| unter Po | 3 |
| Knie | 4 |
| Wade | 5 |
| Knöchel | 6 |

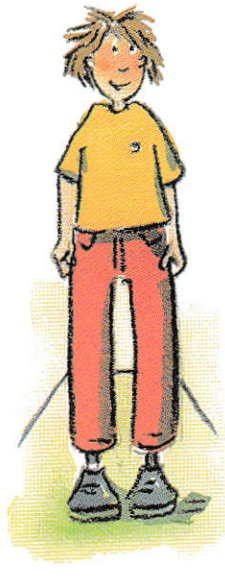
Die Gummistufen

Sportler-Tipp

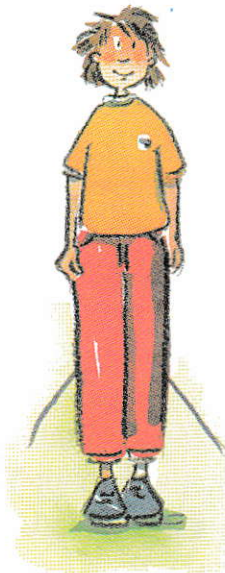
Es kann übrigens nicht schaden, wenn ihr eure eingerosteten Gelenke ein wenig aufwärmt, bevor ihr so richtig loslegt! Zum Beispiel durch ein paar Kniebeugen, zwei Minuten laufen, ...

Fußstellungen der Standspieler

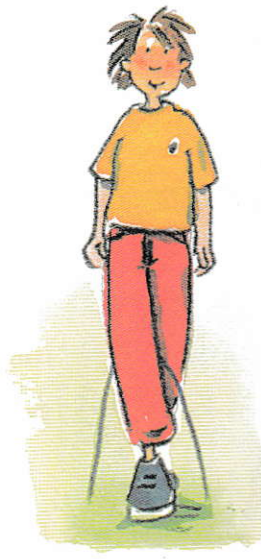
Standspieler nennt man die beiden Spieler, die den Gummi spannen. Sie können ihn je nach Stellung ihrer Füße in unterschiedlicher Breite halten, z. B.:



„Normal“



„Baumstamm“



„Engpass“



„Badewanne“

Nicht nur durch unterschiedliche Gummihöhen, sondern auch durch unterschiedliche Breite der Gummispannung kann ein Hüpfspiel erschwert werden. Bei vielen Spielen des Buches ist es möglich, eine Reihenfolge aufzustellen (wenn keine andere Beschreibung vorgegeben ist): Zuerst werden in normaler

Gummibreite sämtliche Gummistufen durchhüpft. Dann versucht ihr, in Baumstammbreite mehrere Höhen zu absolvieren.

Beim Engpass wird das gleiche Hüpfspiel noch schwieriger. In Badewannenbreite habt ihr dann zwar viel mehr Platz, aber auch diese Technik hat ihre Tücken.

Die Regeln

Die Hüpfspiele dieses Buches sind sehr unterschiedlich angelegt. Manche sind einfach, andere wiederum verflixt schwierig. Deshalb ist es sinnvoll, wenn ihr vor jedem Spiel die Regeln gemeinsam absprecht. Bei einem leichten Spiel wird vielleicht schon die erste Berührung mit dem Gummi als Fehler gewertet, bei einem anspruchsvollen Spiel könnten dagegen ein oder zwei Berührungsfelder erlaubt sein, ehe der Springer aussetzen muss, um dann in der nächsten Runde dieselbe Übung erneut zu hüpfen. Bei manchen Spielen sind Regeln womöglich völlig überflüssig. Man springt sie einfach, weil sie Spaß machen.

Mögliche Regeln:

- Sobald der Springer einen (zwei, drei) Fehler macht, setzt er aus.
- Er versucht sein Glück noch einmal, wenn alle anderen Springer an der Reihe waren.
- Der Springer wiederholt diejenige Gummihöhe, in der er einen Fehler gemacht hat.
- Er darf dieselbe Gummistufe höchstens dreimal wiederholen. Falls er auch beim dritten Mal

scheitert, scheidet er für die Dauer dieses Hüpfspieles aus.

- Wer als bester Springer die höchste Stufe regelgerecht durchläuft, geht als Sieger hervor.
- Gibt es zwei oder mehr Sieger, können diese ein Stechen austragen. Die Sprünge für das Stechen legen diejenigen Mitspieler fest, die bereits ausgeschieden sind.

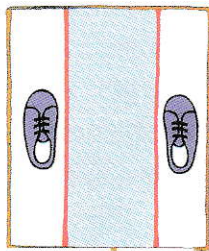
Mögliche Fehler:

- Die Füße landen auf dem falschen Gummiband.
- Die Zehenspitzen berühren das zweite Gummiband.
- Der Gummi bleibt am Fuß hängen.
- Die Reihenfolge der Sprünge wird nicht eingehalten.
- Ein Sprungelement wird vergessen.
- Der Gummi wird beim Hinein- oder Herausspringen berührt.
- Der Springer landet im falschen Feld ...

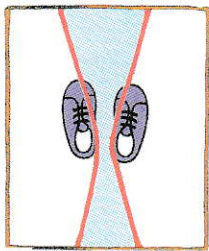
So, jetzt seid ihr dran! Viel Erfolg und vor allem viel Vergnügen mit „Gummi-Twist & Co.“!

Hexenhaus

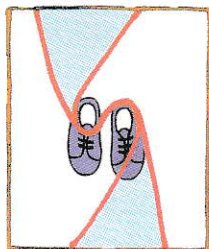
Für dieses Spiel benötigst du den „Hexensprung“. Er besteht aus vier Elementen:



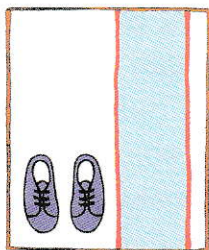
1. Beide Füße stehen außerhalb der Gummibänder.



2. Jetzt werden die Füße zusammengerückt, sodass die Gummibänder ein X bilden.

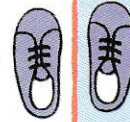


3. Beide Füße trippeln eine halbe Körperdrehung, ohne dabei die Gummibänder zu verlieren. Jetzt sind die Füße gefangen im Gewirr des Hexengummis.

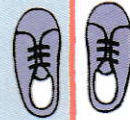


4. Simsalabim! Mit hohem Sprung befreit der Springer seine Füße aus den Gummifesseln und landet mit beiden Beinen im Außenfeld.

1. He-



2. xen-



3. haus



4. rein

Achtung,
Hexen-
sprung!

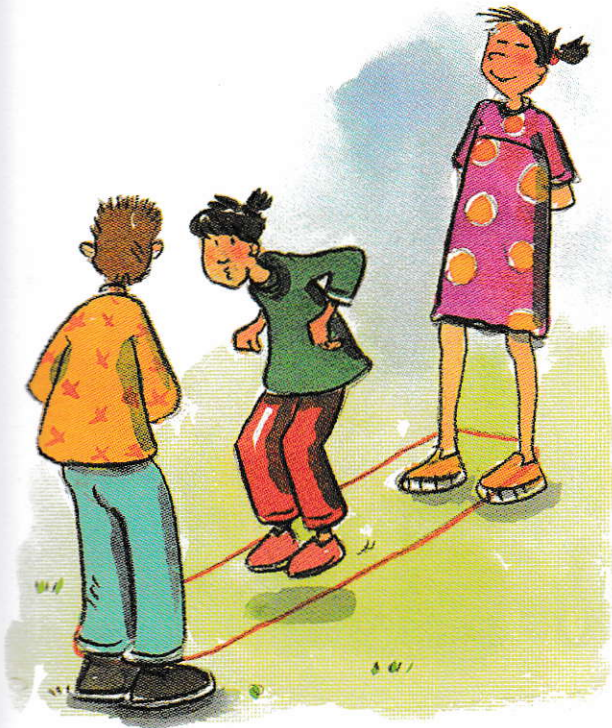


5. raus



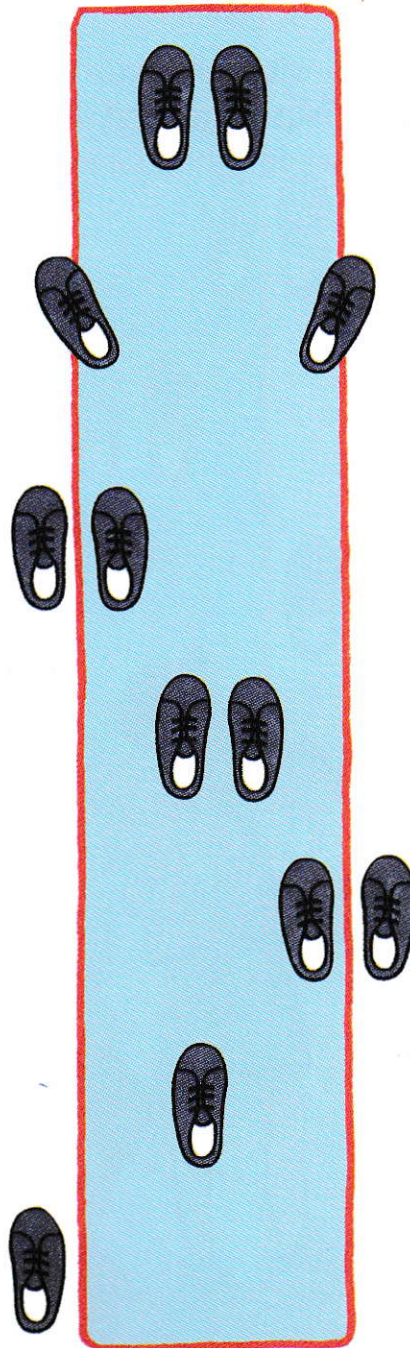
Wassermelonensalat

Ein lustiges Hüpfspiel für Obst-Fans. Nehmt sicherheitshalber vorher ein paar Vitamine zu euch!



Super Sportler-Tipp

Schaffst du diesen „Hüpf“ auch, wenn du die viel zu großen Schuhe deines Vaters dabei trägst? Ausprobieren, aber nur auf Gummistufe 6!



1. Was-

2. ser-

3. me-

4. lo-

5. nen-

6. sa-

7. lat