

Gummitwist

Liebe Turnkinder,

Hier die versprochene ausführlichere Version der Gummitwist-Challenge.

Um mitzumachen braucht ihr ein langes Gummiband, mindestens 2,50 m bis 3,50 m, dass ihr an den Enden fest zusammen knotet. Vielleicht habt ihr zuhause beim Nähzeug eines. Ihr könnt es alleine mit zwei Stühlen, zu zweit mit einem Stuhl oder zu dritt ohne Stühle spielen.

Die Schwierigkeit variiert je nach dem wie hoch ihr das Gummiband an den (Stuhl-)Beinen macht oder wie breit.

Der Ablauf beginnt mit dem Gummi auf Knöchelhöhe und wenn diese Höhe fehlerfrei geschafft ist kommt das Gummi auf Wadenhöhe, dann Kniehöhe und danach auf Oberschenkelhöhe. Jeder ist so lange an der Reihe bis ein Fehler gemacht wird, z.B. falscher Sprung, Gummi wird verfehlt oder berührt obwohl es nicht zur Abfolge gehört, usw. dann ist Wechsel. Es muss jedes Mal von vorne angefangen werden.



Einsteiger-Variante:



Spruch:

1. Hau
2. Ruck
3. Donald
4. Duck
5. Micky
6. Maus
7. Rein
8. Raus

Auch wird durch die Gummihöhe nach jedem fehlerfreien Durchgang gesteigert.

Für Fortgeschrittene:

Der 10er „Zehnerle“

Für jede Zahl von 1-10 gibt es eine Sprungkombination, die bei Nummer 1 einfach startet und bei jeder Zahl schwieriger wird. Jede Sprungkombination hat genau so viele Sprünge wie ihre Nummer, z.B. der 5er → 5 Sprünge.

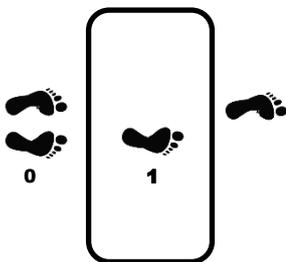
Sind alle 10 Sprungfolgen auf Knöchelhöhe fehlerfrei geschafft, folgt die Wadenhöhe usw. bei einem Fehler wechselt der Springer und es muss wieder ganz von vorne begonnen werden. Alle Nummern werden direkt hinter einander durchlaufen.



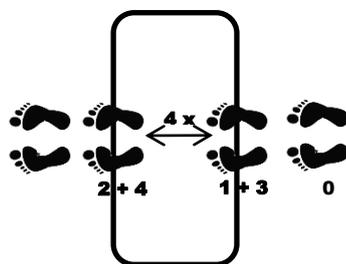
bedeutet Ausgangsposition

0

Der 1er



Der 4er

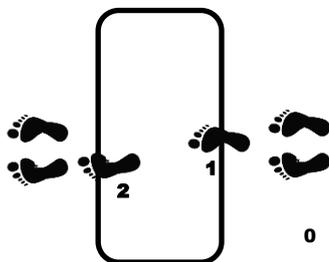


Der 7er

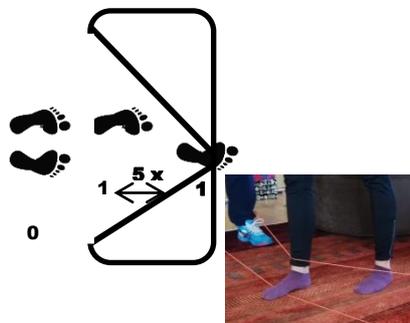


Mitte – Grätsche – Mitte – Grätsche, 7 Sprünge.

Der 2er



Der 5er



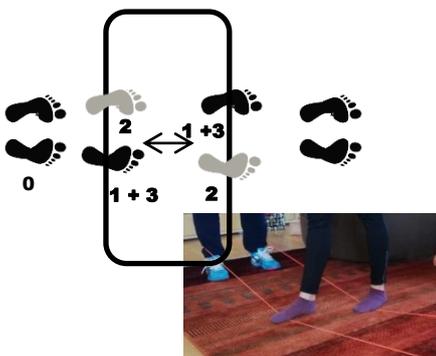
Das Gummi wird mit dem Fußrücken über das andere geschoben, auf dem der Fuß steht. Bei jedem Hüpfen wird der Fuß gewechselt. 5-mal.

Der 8er

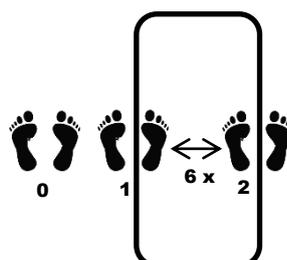


Die Abfolge wiederholt sich noch einmal bis es 8 Sprünge sind.

Der 3er

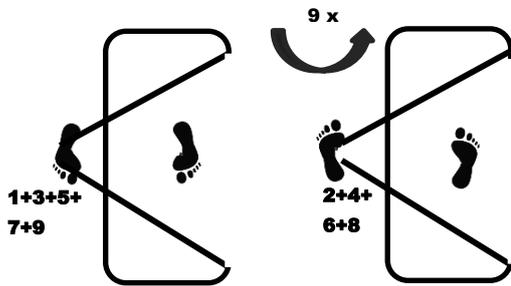


Der 6er



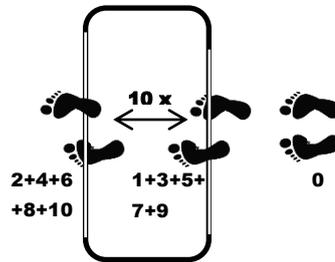
Ab jetzt wird gehüpft und 3-mal der Schritthüpfer auf dem Gummi gewechselt.

Der 9er



Das Gummi wird auf Knöchelhöhe über die gegenüberliegende Seite gestellt. Bei jedem Sprung Fuß wechseln und dabei eine halbe Drehung, immer in die gleiche Richtung.

Der 10er



Ein Fuß ist unter dem Gummiband, der andere darauf. Gesprungen wird beidbeinig, dabei wird die Position der Füße über und unter dem Gummi gewechselt. Zusätzlich wird vorwärts oder rückwärts gesprungen zum andern Gummiband.



Vielleicht entwickelt ihr beim Springen auch eure ganz eigenen Ideen oder Sprungkombinationen.

Viel Spaß beim Springen wünscht euch

Euer Kinderturn-Team