

## Gummitwist

Für Gummitwist brauchst du drei SpielerInnen (sollte der dritte fehlen geht auch ein schwerer Stuhl, Laternenpfahl oder ähnliches – im Notfall gehen auch zwei Stühle). Du brauchst dazu ein Gummiband. Dieses wird von zwei Spielern gedehnt. Nun geht es los. Die Sprungvarianten sind variabel und später sind auch noch einige Reime zu deren Rhythmus man springt aufgeführt.

Die Sprungvarianten, die von Gummitwist allerdings jeder kennt sind wahrscheinlich folgende:

- 1) Mitte (hier springt man in die Mitte des Gummibandes, sodass beide Füße vom Gummiband umgeben sind)
- 2) Grätsche (bei dieser Sprungvariante platziert man beide Füßen außerhalb des Gummis; der linke Fuß ist quasi links vom linken Gummiband platziert und der rechte Fuß ist rechts vom rechten Gummiband platziert)
- 3) Auf (man springt mit beiden Füßen auf das Gummi, sodass der linke Fuß auf dem linken Gummiband und der rechte Fuß auf dem rechten Gummiband landet)
- 4) Raus (man springt mit beiden Füßen auf die vorgegebene linke oder rechte Seite neben das Gummiband, so dass man außerhalb des Gummibandes landet)

Die Brisanz bei Gummitwist war, dass man im Zuge des Spiels die Schwierigkeiten erhöht hat. Zum einen konnte man das Gummiband in der Höhe anders spannen:

- Stufe 1) Knöchel
- Stufe 2) Wade
- Stufe 3) Knie
- Stufe 4) Unterpo
- Stufe 5) Hüfte

Oder man hat mit den Schwierigkeitsstufen in der Breite variiert:

- Variante 1) Der linke und rechte Fuß stehen ca. 60-70cm auseinander
- Variante 2) Der linke und rechte Fuß stehen ca. 30cm auseinander
- Variante 3) Der linke und rechte Fuß stehen eng beieinander
- Variante 4) Die zwei Spieler spannen das Gummiband nur um einen Fuß

Die Gummitwist Runde wird beendet, wenn der Spieler einen Fehler gemacht hat. Auf diese Dinge muss der Spieler achten:

- das Gummi darf nicht berührt werden
- man darf einen Sprung nicht auslassen
- die vorher abgestimmte Reihenfolge der Sprünge muss eingehalten werden
- man darf mit dem Fuß nicht auf dem falschen Gummi landen
- man darf mit dem Fuß nicht im falschen Feld landen

### Hier noch ein paar Verse:

Teddybär, Teddybär dreh dich um,  
Teddybär, Teddybär mach dich krumm,  
Teddybär, Teddybär auf einem Bein,  
Teddybär Teddybär bau ein Haus,  
Teddybär, Teddybär zeig dein Fuß,  
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

---

Beim Bäcker hat's gebrannt, brannt, brannt,  
da bin ich schnell gerannt, rannt, rannt.  
Da kam ein Polizist, zist, zist,  
der schrieb mich auf die List, List, List.  
Die List fiel in den Dreck, Dreck, Dreck,  
da lief ich ganz schnell weg, weg, weg.

---

Empompi Kolonie Kolonastik  
Empompi  
Kolonie!  
Akademie  
Safari  
Akademie  
puff puff!

---

Auf einem Gummi Gummi Berg steht ein Gummi Gummi Zwerg kratzt sich am Gummi  
Gummi Kopf bindet den Gummi Gummi Zopf trinkt aus dem Gummi Gummi Krug winkt  
einem Gummi Gummi Zug beisst von dem Gummi- Gummi- Brot wartet auf s Gummi-  
Abendrot

---

Ho-ho-ruck-ruck  
donald-donald-duck-duck  
mickey-mickey-mouse-mouse  
rein-rein-raus-raus.

---

Trick – Track – Donald Duck – Micky Maus – Rein und Raus“?

---

Hoppe hoppe gummihopse, wir sind die kleinen Hopsemopse, hopsen übers Gummiband,  
Kinder hopsen im ganzen Land.

---

In einer Badewanne saß eine dicke Dame, dicke Dame lachte, Badewanne krachte.

---

Diese Verse sind dazu da, um im Rhythmus zu bleiben und die Sprungvariante nicht zu vergessen.