

Gummi Twist



Du brauchst ...

- ... ein langes Gummiseil (ein Gummitwist) oder ein langes Seil
- ... zwei Halterungen, z.B. schwere Stühle, Mülltonnen ... oder zwei weitere Partner
- ... Sprung-Anleitung
- ... Lieblingsmusik
- ... gute Laune

Aufbau und Vorbereitung

Je nach Länge deines Seils stellst du deine beiden Halterungen bzw. Partner so weit voneinander entfernt auf, dass das Seil etwa 5 cm vom Boden entfernt gleichmäßig gespannt ist. Das Seil führt also um beide Halterungen bzw. Partner herum und ist nicht zu doll, aber auch nicht zu wenig gespannt. Versichere dich noch einmal, dass die Halterungen auch standhaft sind und nicht leicht umfallen können.

Durchführung

Weiter unten siehst du 5 verschiedene Möglichkeiten (Sprung-Anleitung) in welcher Reihenfolge du springen kannst und was es alles für Sprünge gibt. Dabei sind dem Springen und deiner Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und du kannst so springen, wie du möchtest. Probier doch aber mal eine Sprungreihenfolge aus. *Kannst du sie dir merken und alle Sprünge nacheinander springen?*

Du kannst dir dafür zuerst die Sprünge auf der Anleitung anschauen, sie neben deinen Aufbau legen und dann gleich mitspringen, wenn du die einzelnen Sprünge durchgehst.

Schwierigkeiten

Die Schwierigkeit kannst du ganz einfach verändern, indem du das Seil höher oder niedriger stellst. Du kannst zunächst auf Höhe deiner Knöchel beginnen und dich dann immer über die Höhe auf Mitte der Waden, die Höhe der Knie, bis hin zur Höhe der Hüfte weiter steigern.

Außerdem kannst du natürlich auch ganz viele verschiedene Sprünge und Sprungkombinationen hintereinander springen und dich so immer mehr herausfordern.

Wenn du einen Partner hast, kannst du ja mal probieren synchron, also genau gleich mit diesem zu springen.

Grundsprünge kennenlernen

1. linke Seite - Grätsche über die linke Seite, ein Fuß befindet sich außerhalb des Sprungfeldes, der andere Fuß befindet sich innerhalb



2. rechte Seite - Grätsche über die rechte Seite, ein Fuß befindet sich außerhalb des Sprungfeldes, der andere Fuß befindet sich innerhalb



3. beide Füße in der Mitte



4. große Grätsche - ein Fuß landet durch einen Sprung auf der linken Seite außerhalb des Sprungfeldes und der andere Fuß gleichzeitig auf der rechten Seite außerhalb des Sprungfeldes



5. beide Füße auf dem Seil - beide Füße landen auf dem Seil, so dass es nach unten gedrückt wird



6. Schlusssprung - beide Füße landen nebeneinander auf einer Seite außerhalb des Sprungfeldes



oder



Aus diesen Grundsprüngen kannst du dir nun verschiedene Sprungvarianten aussuchen und so deine eigene Choreografie erstellen. *Vielleicht magst du sie ja auch aufführen?*

😊 Viel Spaß dabei 😊

Nummer 1

8				Raus - Schlussprung links
7				Rein - Mitte
6				Maus - große Grätsche
5				Mickey - Mitte
4				Duck - Schlussprung rechts
3				Donald - Mitte
2				Ruck - Schlussprung links
1				Hau - Mitte


Nummer 2

8				Raus - Schlussprung rechts
7				Rein - Mitte
6				Maus - große Grätsche
5				Mickey - Mitte
4				Duck - große Grätsche
3				Donald - Mitte
2				Ruck - rechte Seite
1				Hau - linke Seite

Nummer 3

8				Schlussprung links
7				Mitte
6				große Grätsche
5				Mitte
4				Schlussprung rechts
3				rechte Seite
2				Schlussprung links
1				linke Seite

Nummer 4

8				Schlussprung rechts
7				beide auf Seil
6				große Grätsche
5				Schlussprung auf rechtes Seil, Füße zeigen nach links
4				Schlussprung auf linkes Seil, Füße zeigen nach links
3				Schlussprung auf rechtes Seil, Füße zeigen nach links
2				Mitte
1				Schlussprung links

Nummer 5

8		Mitte
7		große Grätsche
6		Springe hoch, drehe dich wieder zurück, dann stehst du wieder in der Mitte
5		Drehe dich halb rum, spring in die Mitte, wickle dabei das Seil um deine Beine
4		große Grätsche
3		Sprung mit Drehung, Schlussprung rechts
2		Schlussprung auf linkes Seil, Füße zeigen nach rechts
1		Schlussprung auf rechtes Seil, Füße zeigen nach rechts

Abbildung Füße: www.dreamstime.de