

Gummitwist@Home

Der Gummitwist ist ein Kinderspiel, bei dem man vor allem eine gute Körperbeherrschung braucht. Am besten "gummitwistet" es sich mit den Geschwistern. Hast du keine, nimmst Du Stühle!!!

Regeln beim Gummitwist@Home

Du benötigst: 3-4m langes Gummiband (Frag mal Mama)

- Stelle 2 Stühle gegenüber auf und Klemme das Gummibans so ein, dass es auf knöchelhöhe (später Kniehöhe - hast du Geschwister? Dann stellen sich zwei Spieler gegenüber oder ein Spieler einem Stuhl gegenüber). Die Spieler/Stühle stellen sich gegenüberstehen und spannen sich den Gummi um ihre Knöchel und dehnen ihn, indem sie sich rückwärts voneinander wegbewegen/ auseinander geschoben werden. springt nach folgender Anleitung:

Bei Geschwistern: Macht es einen Fehler wechseln die Spieler ihre Rolle. Springt das Kind fehlerfrei wird die Schwierigkeitsstufe erhöht, indem das Gummiband höher gelegt wird, z.B. zum Knie.

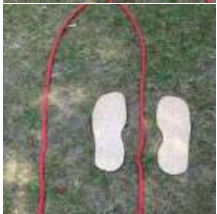


Wenn ihr mögt, zeigt Euren move bei insta und verlinkt uns @stadtjugendring_herford

Hau



Ruck



Donald



Duck



Mickey



Maus



rein



raus



Viel Spaß und kommt gut ins Schwitzen!