Alte Spiele neu entdeckt!

von Mag. Eric Amelin und Helga Schiffer

In der letzten Folge der Kolumne wurden einige Grundregeln für das Gummihüpfen bereits erklärt. Der Variantenreichtum des Spiels kennt jedoch schier keine Grenzen, deshalb hier noch weitere Sprünge und Sprungkombinationen.

1. Sprünge:

- Grätsche – während dem Sprung mit gegrätschten Beinen innerhalb die Gummibänder dehnen und dann außerhalb der Gummibänder landen
- Links / Rechts – mit beiden Füßen auf dem linken/ rechten der beiden Gummibänder landen
- Drauf – mit jeweils einem Fuß auf je einem Gummiband zum Stehen kommen
- Einfädeln – gestartet wird außerhalb der Gummibänder, das erste Gummiband wird mit den Füßen mitgenommen während über das zweite Gummiband gesprungen wird
- Drauf / Daneben – Landung mit einem Fuß auf dem Band und einem Fuß neben dem Gummiband
- Drahdiwaberl – gegrätscht außerhalb der beiden Gummibänder landen, dann dreht sich der Springer vor dem Sprung einmal um 180°, sodass der Gummi zwischen den Beinen eingedreht ist, beim Sprung wird dann der Gummi ausgefädelt
- Wackeln – während das Kind die jeweilige Sprungkombination springt, wird der Gummi von den beiden anderen Kindern rhythmisch bewegt, indem sie selber im Rhythmus springen und die Beine dabei öffnen und schließen oder sogar die Beine überkreuzen. Dadurch ändert sich der Abstand der beiden Gummibänder für den Springer ständig, wodurch es natürlich schwieriger wird, die Sprungkombination richtig auszuführen.

2. Sprungfiguren

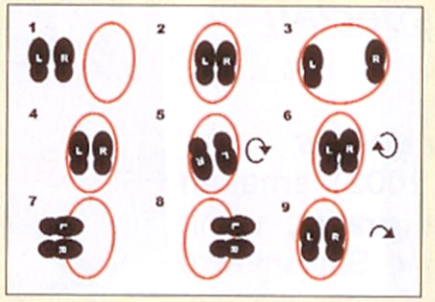
Seite, Seite, Mitte, Breite...

Peter Alexander

Spruch: *Peter / Alexander / Füße auseinander / Füße wieder zu / wie alt / bist du? / 1 / 2 / 3 / 4.../ So alt bin ich / und raus.*

(Beim Zählen des Alters hin und her springen)

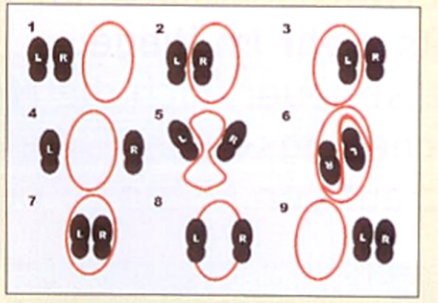
Die Ausgangstellung ist jeweils wieder mit 1 gekennzeichnet. Bei Sprung 5 und 6 dreht sich der Springer einmal um die eigene Achse, 7 und 8 werden wiederholt bis das richtige Alter des Springers gezählt ist.



Kleine Hex

Bei dieser Sprungkombination werden die Sprünge Grätsche, Drahdiwaberl und Drauf verwendet, so wie oben beschrieben. Sprung 5 und 6 bedeutet außerhalb landen, sich einmal um die eigene Achse drehen und mit den Beinen das Gummiband dabei eindrehen. Bei 7 in die Höhe springen, dabei dreht sich das Gummiband aus und innerhalb des Gummibandes landen. Bei 8 auf dem Gummiband landen. Diese Sprungkombination ist schon etwas schwieriger, die Kunst besteht darin, sich während der Körperdrehung nicht in den Gummibändern zu verheddern oder sie zu verlieren.

Spruch: *Zwei mal / drei / ist / sechs / sagt die / kleine / Hex*



Damit die Nasen nicht allzu rot werden vom Spielen an der frischen Luft: Gummihüpfen ist ein ideales Spiel für Drinnen, denn auch in der kühleren Jahreszeit wird der Bewegungsdrang der Kinder nicht weniger und fürs Gummihüpfen braucht man wenig Platz.

Viel Vergnügen beim gemeinsamen Spielen!