

Alte Spiele neu entdeckt!

von Mag. Eric Amelin und Helga Schiffer

„Seite, Seite, Mitte, Breite, Seite, Seite, Mitte, raus!“, das ist die Spielanleitung eines Spiels, welches zwar noch gar nicht alt, aber dennoch nicht mehr so weit verbreitet ist, wie es einmal war. Gummihüpfen war vor mittlerweile einigen Jahrzehnten populär und wurde in jeder freien Minute, in jeder Pause gespielt und es hat bei Kindern heute noch den gleichen Effekt, wenn man ihnen einmal die einfachen Regeln und ein paar Sprungvarianten zeigt. Als Spielmaterial braucht man dazu nur einen 3m langen Hosengummi, der zu einem Ring zusammengeknüpft wird. Gespielt wird es meist zu dritt, obwohl in Ermangelung von genügend Mitspielern als Mitspieler auch Sessel erhalten können. Die einfachen Spielregeln, das äußerst transportable Spielmaterial und der unerschöpfliche Variantenreichtum des Spiels machen die Faszination dieses Bewegungsspiels aus, bei dem es um Geschick und Merkfähigkeit geht. Die Grundregeln sind schnell erklärt:

1. Aufstellung

Der Gummiring wird zwischen zwei Spielern gespannt. Ist man beim Spielen nicht zu dritt, wird der fehlende Spieler durch einen Sessel ersetzt. Ist man zu viert können Sprungkombinationen parallel von zwei Kindern ausgeführt werden. Es geht beim Gummihüpfen darum, verschiedene Sprungkombinationen zwischen den gespannten Gummibändern fehlerfrei auszuführen. Zu jeder Sprungkombination gibt es einen Spruch, der vom Spieler der gerade mit dem Springen dran ist, zum Springen aufgesagt wird. Gewechselt wird, sobald beim Springen ein Fehler

gemacht wird, z.B. ein falscher Sprung, ein Fehler im Spruchtext, die falsche Reihenfolge. Nach jedem richtigen Durchgang wird die Schwierigkeit gesteigert. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade, je nachdem wie hoch der Gummi gespannt ist. Ausgehend von Knöchelhöhe, wird bei jedem Durchgang der Gummi höher gespannt, also auf Wadenhöhe, Kniehöhe, Beckenhöhe, Bauchhöhe.

2. Sprünge

Die Sprünge werden zu unterschiedlichen Kombinationen zusammengehängt. Wer zum Springen an der Reihe ist, startet meist von außerhalb des Gummirings.

Die Grundsprünge sind:

- Mitte - nach dem Sprung mit geschlossenen Beinen zwischen den beiden Gummibändern landen
- Seite - ein Fuß außerhalb und ein Fuß innerhalb des Gummirings
- Breite - mit gegrätschten Beinen jeweils außerhalb der Gummibänder landen
- Raus - außerhalb des Gummirings zum Stehen kommen

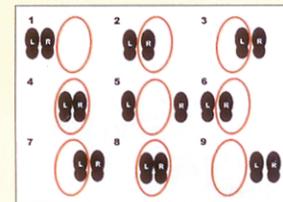
3. Sprungfiguren

Seite, Seite, Mitte, Breite...

Eine sehr einfache Sprungkombination erklärt sich schon durch den Spruch. Die Ausgangsstellung ist jeweils mit 1 gekennzeichnet.

Spruch: Seite-Seite-Mitte-Breite-Seite-Seite-Mitte-raus.

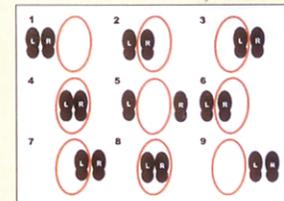
Sprungfigur:



Ho-ruck

Spruch: Ho-ruck-Donald-Duck-Mickey-Mouse-rein-raus

Sprungfigur:



Die Kombinationsmöglichkeiten und Sprünge sind nahezu unerschöpflich, das macht ja auch den Reiz des Gummihüpfens aus. Weitere Sprünge und Sprungkombinationen stellen wir in der nächsten Folge vor.

Die Agentur Müllers Freunde hat eigens Spielprogramme für Familienfeste des NÖ Familienreferats und für die Aktion Spielkiste auf Rädern des Spielplatzbüros zusammengestellt, bei denen verschiedene alte Spiele, wie z.B. das Gummihüpfen ausprobiert und wieder entdeckt werden können. Einfach zum nächsten Familienfest kommen und ausprobieren!