

# 15 GUMMITWIST-SPIELE

ANLEITUNGEN & SPIELVARIANTEN



**Gummitwist**, auch bekannt als **Hüpfgummi**, ist ein vielseitiges Bewegungsspiel, bei dem es auf Geschicklichkeit, Koordination und Kreativität ankommt. Zwei Kinder spannen das elastische Gummiband, während das dritte Kind verschiedene Sprungabfolgen hüpfst.

## GRUNDREGELN DES SPIELS

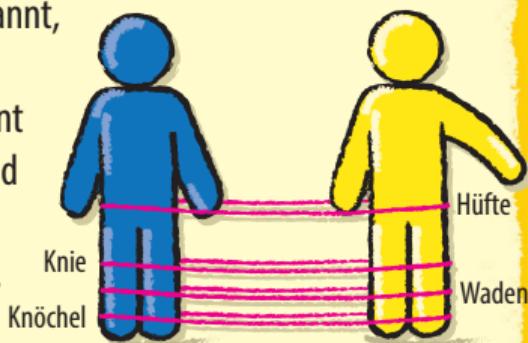
Zwei Kinder spannen das Gummi zunächst auf Knöchelhöhe zwischen sich. Das dritte Kind stellt sich neben dem Gummiband bereit zum Springen. Sucht euch einen Reim aus und schon kann es losgehen!

### Reihenfolge:

Sobald das springende Kind einen Fehler macht, wird gewechselt (z. B. am Gummiband hängen bleiben, die falsche Reihenfolge springen, aus dem Rhythmus geraten).

### Schwierigkeitsstufen:

Je höher ihr das Gummi spannt, desto schwieriger wird es, fehlerfrei zu hüpfen. Beginnt immer auf Knöchelhöhe und erhöht dann stufenweise auf die Waden, Kniekehlen, unterm Po und Hüfthöhe.



# I. ZICK - ZACK

„Zick - Zack“ eignet sich besonders gut zum Aufwärmen oder als ein erstes Übungsspiel.

Das Hüpfgummi wird schmal gespannt (geschlossene Beine).

Bei jedem Sprung zur linken Seite sagt ihr „Zick“ bzw. zur rechten Seite „Zack“.

Das fordert eure Kondition und ihr könnt schon mal an einem Hüpfrythmus üben, der für euch passt.

## SPRUCH:

*Zick - Zack -  
Zick - Zack -  
Zick - Zack -  
Zick - Zack*



## 2. SEITE - SEITE

Spannt für dieses Spiel das Hüpfgummi etwas breiter (Beine etwa hüftbreit aus- einander).

Der Reim ist nicht schwierig und sagt euch gleichzeitig, was zu tun ist. Versucht in gleichmäßigem Takt zu hüpfen.

Mit steigenden Höhen wird das Spiel deutlich anspruchs- voller. Versucht nicht am Gummi hängen zu bleiben.

### SPRUCH:

*Seite - Seite -*

*Mitte - Breite -*

*Mitte - Raus*



### **3. DER FROSCH**

Beim Froschsprung ist voller Körpereinsatz gefragt. Wärmt euch vor diesem Spiel gut auf.

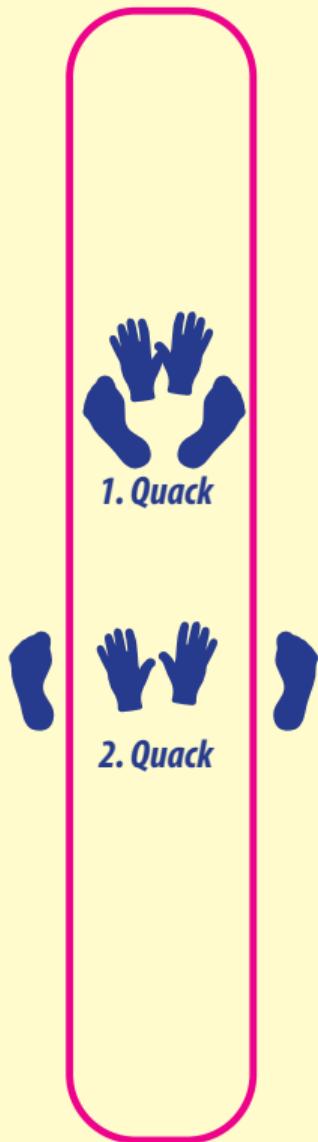
Spannt das Hüpfgummi etwa hüftbreit auf Knöchelhöhe.

Springt dann wie ein Frosch in die Hocke, wobei eure Hände zwischen den Knien den Boden berühren. Ihr springt abwechselnd in die Mitte und nach außen.

Wiederholt die Sprünge und zählt mit. Wer am meisten Sprünge fehlerfrei schafft, ist der Froschkönig.

#### **SPRUCH:**

***Quack - Quack***



## 4. REGENBOGEN

Spannt das Hüpfgummi wieder hüftbreit.

Sprecht zweimal das Wort Regenbogen, wobei ihr bei jeder Silbe in eine neue Position hüpfst.

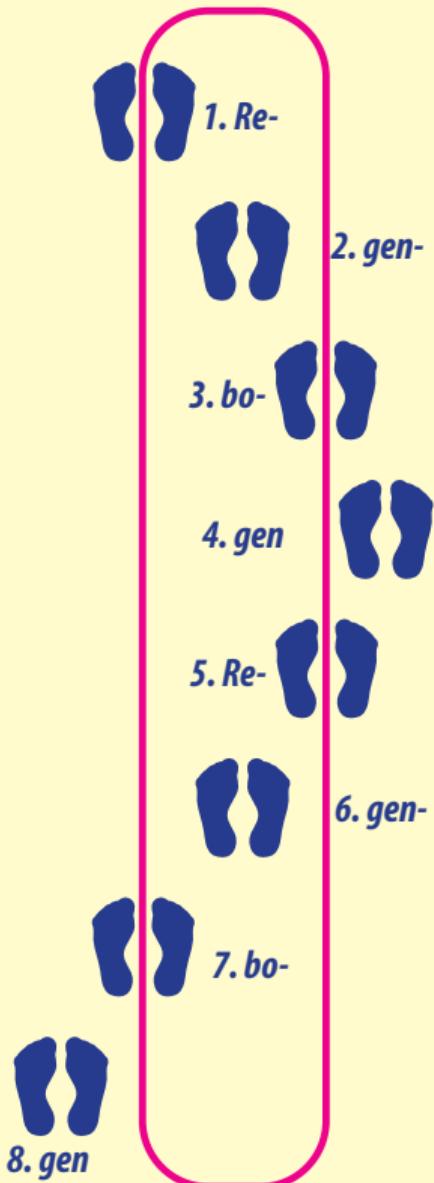
Mit euren Sprüngen beschreibt ihr einen Bogen entlang des Hüpfgummis.

Wer den Regenbogen fehlerfrei hüpfst, darf gleich noch mal in der nächsten Höhe springen. Bei einem Fehler wechselt ihr.

### SPRUCH:

*Re - gen - bo - gen*

*Re - gen - bo - gen*



# 5. HAU - HAU - RUCK - RUCK

Versucht bei diesem Reim nicht aus der Puste zu kommen. Jede Position wird doppelt gehüpft.

Bei diesem Spiel könnt ihr die Höhe steigern.

Spannt das Hüpfgummi etwa hüftbreit und los geht's.

## SPRUCH:

*Hau - Hau -*

*Ruck - Ruck -*

*Donald - Donald -*

*Duck - Duck -*

*Mickey - Mickey -*

*Maus - Maus -*

*Mitte - Mitte -*

*raus - raus*



## b. HEXENHAUS

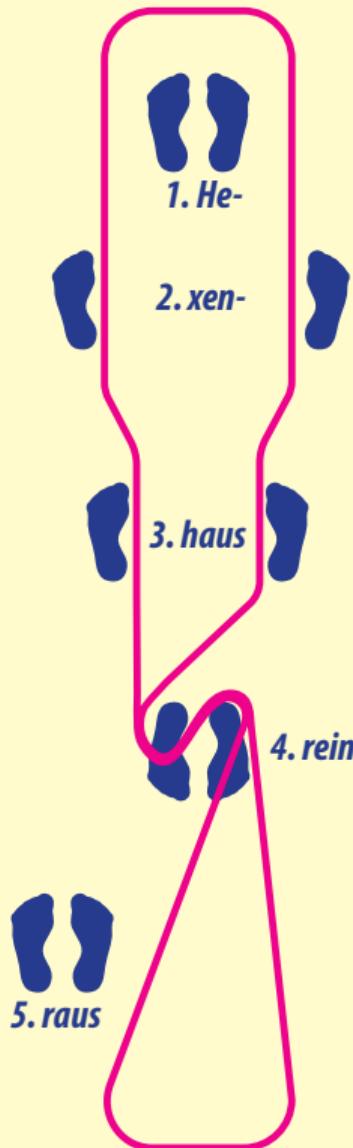
Spannt das Hüpfgummi wieder hüftbreit auf Knöchelhöhe.

Bei diesem Spiel wird das Hüpfgummi während des Hexensprungs eingedreht, d. h. während des Drehenswickelt sich das Hüpfgummi um die Knöchel.

Versucht ohne hängenzubleiben wieder aus dem Hexenhaus herauszukommen.

### SPRUCH:

*He - xen - haus -  
rein - raus*



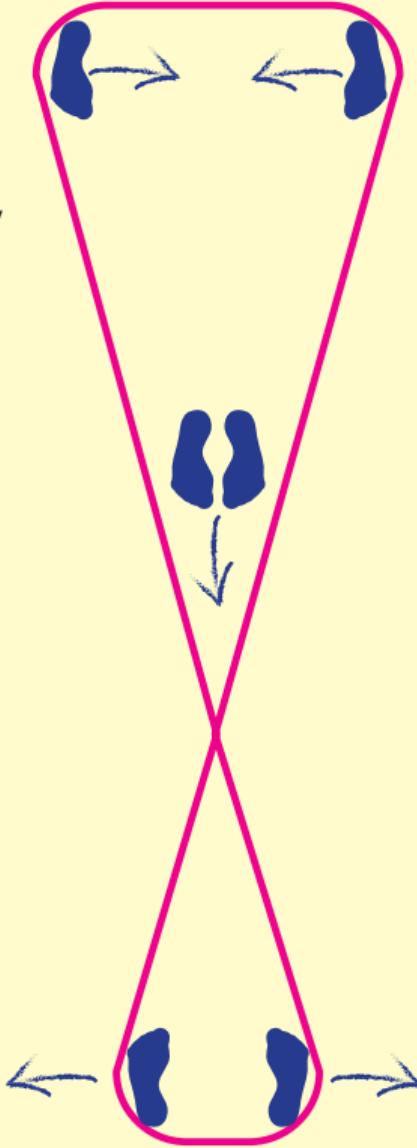
## 7. SCHERE

Für die Schere spannt ihr das Hüpfgummi gekreuzt auf Knöchelhöhe. Ein Kind steht mit weit gegrätschten Beinen, das andere mit hüftbreiten Beinen.

Eines der Kinder, das das Gummi spannt, darf ansagen. Es ruft „Schnipp“ oder „Schnapp“. Dabei hüpfen die beiden Kinder, die das Gummi spannen in eine breite und schmale Grätsche, so dass sich die Schere bei jeder Ansage ändert. Das Kind in der Mitte muss bei jeder Ansage in das große Feld der Schere springen, ohne hängen zu bleiben.

### SPRUCH:

**Schnipp - Schnapp**



## 8. BÜCKEN, STRECKEN

Spannt das Hüpfgummi etwa hüftbreit. Dieses Spiel könnt ihr bis ca. Kniehöhe spielen.

Der Reim gibt vor, was zu tun ist. Versucht im Rhythmus zu bleiben.

### SPRUCH:

*bücken - strecken -  
rundum - drehen -  
3x klatschen - stampfen -  
stehen*



# 9. KLEINE SPINNE

Bei der kleinen Spinne dreht ihr euch mehrmals beim Hüpfen. Ihr müsst sehr genau springen und beim vorletzten Sprung das Gummi einfädeln und überkreuzen.

Spannt das Hüpfgummi schmal mit geschlossenen Beinen und spielt das Spiel bis maximal Kniehöhe.

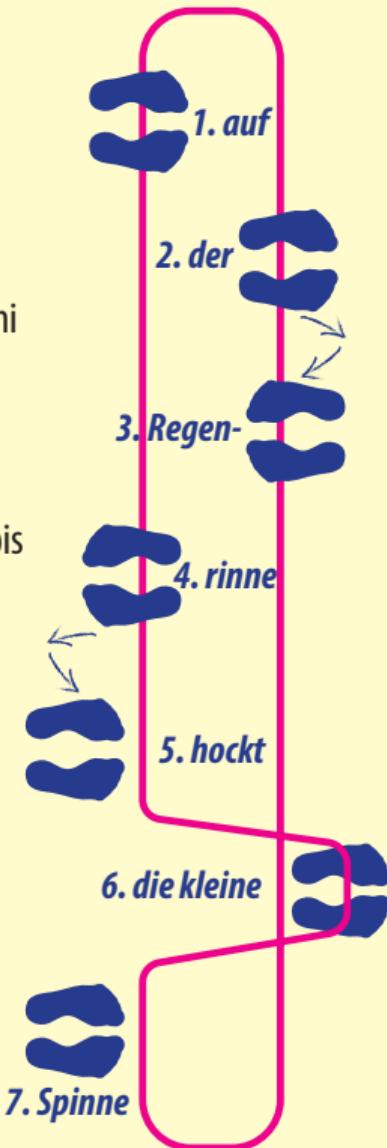
## SPRUCH:

*auf - der -*

*Regen - rinne -*

*hockt - die kleine -*

*Spinne*



# 10. TEDDYBÄR

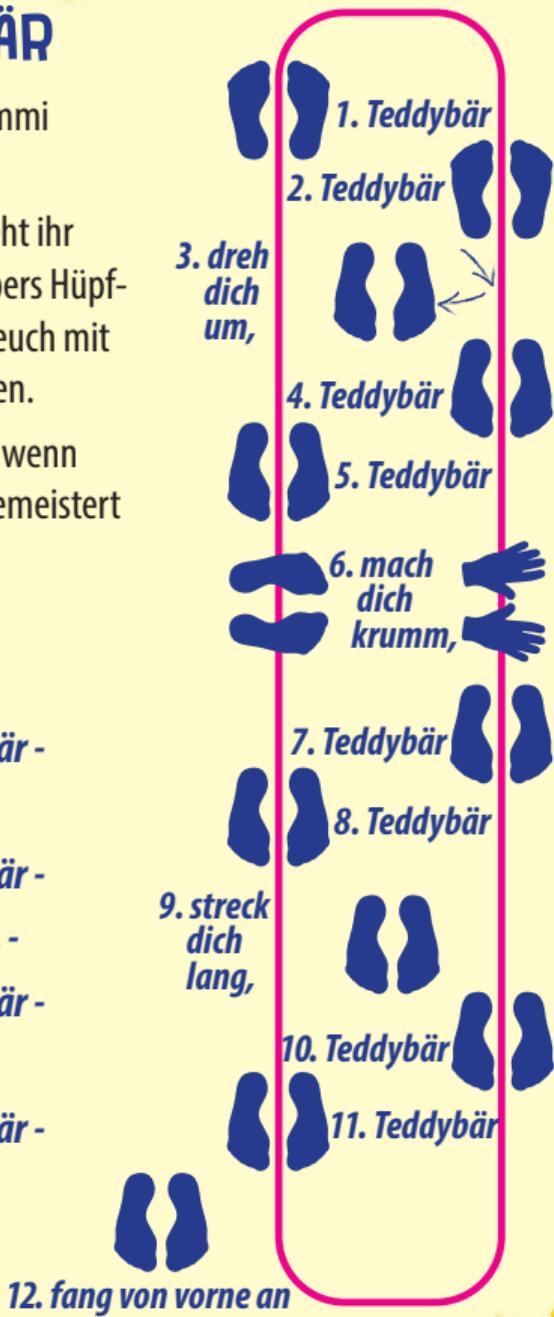
Spannt das Hüpfgummi wieder hüftbreit.

Bei diesem Spiel dreht ihr euch, beugt euch übers Hüpfgummi und streckt euch mit den Armen nach oben.

Fangt von vorne an, wenn ihr die erste Höhe gemeistert habt.

## SPRUCH:

*Teddybär - Teddybär -  
dreh dich um, -  
Teddybär - Teddybär -  
mach dich krumm, -  
Teddybär - Teddybär -  
streck dich lang, -  
Teddybär - Teddybär -  
fang von vorne an*



## II. HIN UND HER

Der Reim ist zwar nicht lange,  
aber bei steigenden Höhen  
und zügig gehüpft ist er gar  
nicht so leicht.

Das Hüpfgummi wird auch  
hier hüftbreit gespannt.

### SPRUCH:

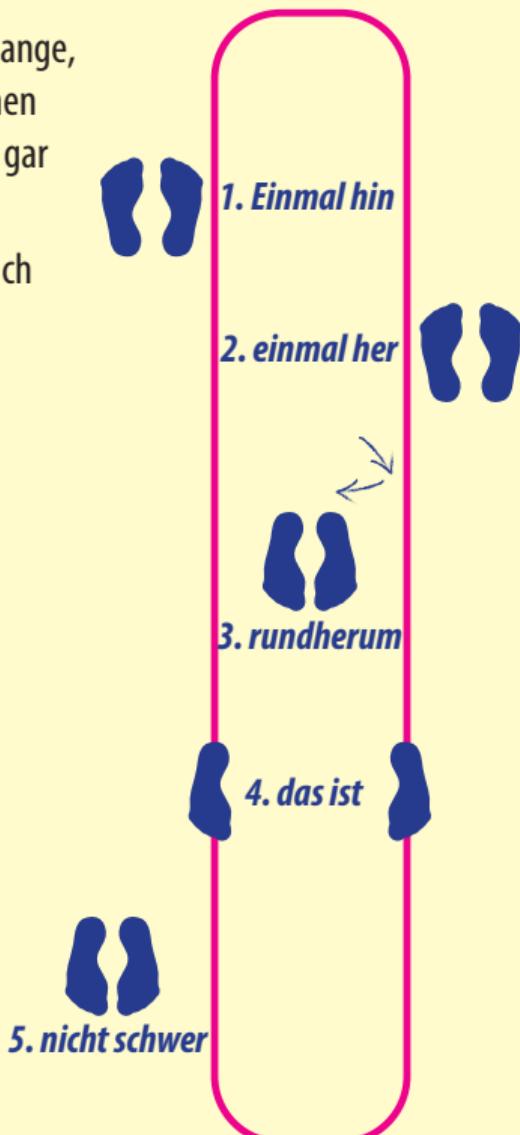
*Einmal hin -*

*einmal her -*

*rundherum -*

*das ist -*

*nicht schwer*



## 12. SALAMANDER

Beim diesem Reim ändert sich der Rhythmus, im letzten Teil müsst ihr bei jeder Silbe hüpfen.

Den Salamander könnt ihr in verschiedenen Höhen springen.

Spannt das Gummi etwa hüftbreit und los geht's.

### SPRUCH:

*Feuer - sala - mander -*

*Beine auseinander -*

*Beine zusammen -*

*und - du - bist - dran*



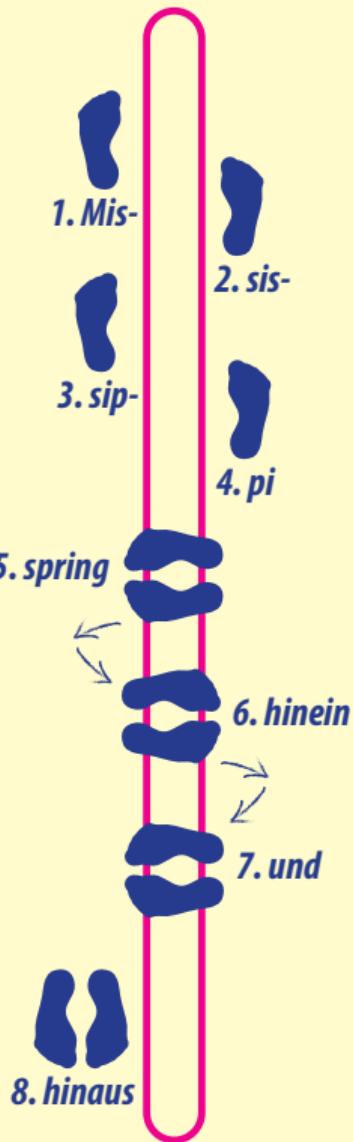
# 13. MISSISSIPPI

Für diesen Reim spannt ihr das Hüpfgummi sehr schmal (nur um ein Bein).

„Mis-sis-sip-pi“ springt ihr schnell abwechselnd auf einem Bein. Danach dreht ihr euch beim Springen mit beiden Beinen und hüpfst dabei auf das Gummi.  
Springt bis maximal Kniehöhe.

## SPRUCH:

*Mis - sis - sip - pi -  
spring - hinein -  
und - hinaus*



## 14. RUMPEL-STILZCHEN

In dem bekannten Märchenreim macht das Rumpelstilzchen bei seinem Namen einen Strettsprung.

Das Hüpfgummi spannt ihr auch hier hüftbreit. Da ihr auf das Gummi hüpfst, solltet ihr auch hier maximal kniehoch springen.

### SPRUCH:

*Ach wie gut, -  
dass niemand weiß, -  
dass ich -  
Rumpel - stilzchen -  
heiß !*



# IS. ICH UND DU

Dieser Reim wird normalerweise fürs Auszählen benutzt. Trotzdem könnt ihr ihn auch prima fürs Hüpfgummi verwenden.

Beim vorletzten Sprung fädelt ihr ein und überkreuzt das Gummiband.

Das Hüpfgummi wird auch hier hüftbreit gespannt.

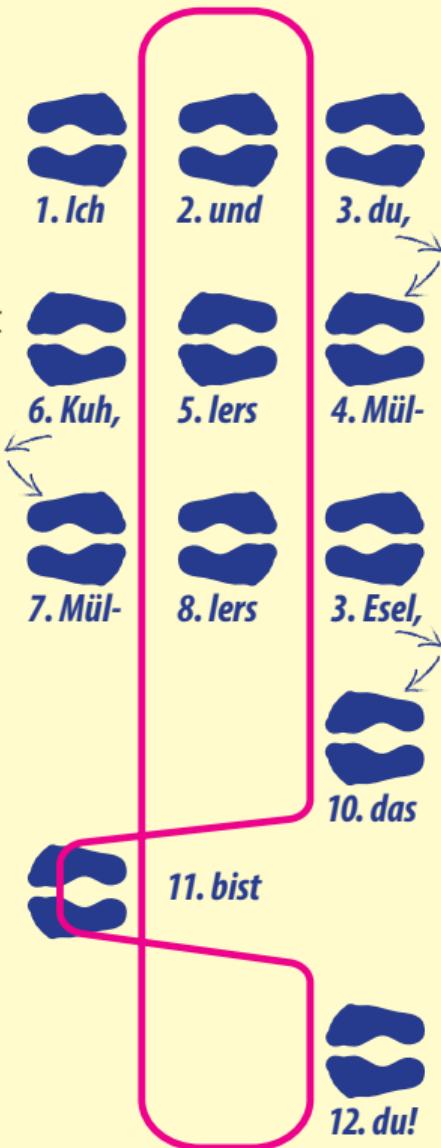
## SPRUCH:

*Ich - und - du, -*

*Mül - lers - Kuh, -*

*Mül - lers - Esel, -*

*das - bist - du!*



# 15 GUMMITWIST-SPIELE

In diesem Büchlein findet ihr Spielanleitungen zu den 15 schönsten Hüpfgummispielen für Anfänger und Gummitwist-Profis!

Ein buntes Hüpfgummi zum Spielen liegt in der Dose bereit.

Hüpfspaß ab 5 Jahren



60 609 2104

Simba Toys GmbH & Co. KG,  
Werkstr. 1, 90765 Fürth, Germany  
[noris-spiele.de](http://noris-spiele.de), [service.noris-spiele.de](mailto:service.noris-spiele.de)

Simba Toys Austria, Jochen-Rindt-Straße 25,  
1230 Wien • Simba/Dickie (Switzerland) AG,  
Ausserfeldstrasse 9, 5036 Oberentfelden, Schweiz  
Hergestellt in China 66660225

**noris**