

Anleitung Gummitwist

Nicht nur cool für Mädels und Kinder!

Sprungvarianten beim Gummitwist

- Mit geschlossenen Beinen zwischen den Bändern
- Mit geschlossenen Beinen auf die Bänder
- Mit leicht gegrätschten Beinen, Bänder zwischen die Beine
-

Schwierigkeitsgrade beim Gummitwist

- Gummi auf Wadenhöhe, Kniekehle, unter dem Po und schwer Hüfte.
- Fußstellung kann abgesprochen werden
- Das Gummiband wird zu Beginn auf Knöchelhöhe gespannt.

Wie hilft mir das Gummitwist?

Sprachförderung Rhythmik Takt – Aufsagen beim Springen – Silbentrennung – Merkfähigkeit (Hüpffolge der Vorspringer) – sozialer Zusammenhalt

Deutsch:

Trick - Track - Donald Duck - Micky Maus- Rein und Raus

Teddybär, Teddybär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddybär, Teddybär mach dich dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein.

Zi-tro-nen-fal-ter.

Auf einem Gummi Gummi Berg steht ein Gummi Gummi Zwerg kratzt sich am Gummi Gummi Kopf bindet den Gummi Gummi Zopf trinkt aus dem Gummi Gummi Krug winkt einem Gummi Gummi Zug beisst von dem Gummi- Gummi- Brot wartet auf s Gummi- Abendrot.

Seite, Seite, Mitte, Grätsche, Seite, Seite, Mitte, raus.

In einer Badewanne saß eine dicke Dame, dicke Dame lachte, Badewanne krachte.

Eins, zwei, drei, Mitte, eins, zwei, drei, Mitte, eins, Mitte, eins, Mitte, Grätsche, Mitte, raus.

Überliefert aus Kindheitserinnerungen

Englisch:

Teddy Bear, Teddy Bear, turn around, Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground
Teddy Bear, Teddy Bear, show your shoe. Teddy Bear, Teddy Bear, that will do!

I like coffee, I like tea, I like (person's name) to jump with me. (That person joins
the first person so that two are now jumping.) One, two, three, change places, seven,
eight, nine, change places, etc.

Apples, peaches, pears and plums. Tell me when your birthday comes. January,
February February, March, April, May, June, July, August, September, October,
November, December