

Titel:	Gummi Twist
Motorische Eigenschaft:	Koordination
Klassenstufe:	Für alle Altersklassen geeignet
Material:	Gummi Twists (alternativ Zauberschnüre; Kreidemarkierungen auf dem Boden); optional mit Musik
Zeitbedarf:	Von 1 UE als Abwechslung bis zu einer kurzen Reihe mit Kürgestaltung
Raumbedarf:	Indoor und Outdoor möglich
Hinweise:	Auch mit Maske und ohne Sportbekleidung durchführbar

Beschreibung und Organisation:

- ✓ Gummitwist ist ein Kinderspiel, welches neben Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung auch im Schulsport die Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen fördern kann.

Grundaufbau:

- ✓ Das Gummiseil wird zwischen den Füßen zweier Schüler*innen, die sich ca. 5 m entfernt gegenüber stehen, gespannt (in der Unterrichtssituation tragen sie Maske). Die Höhe des gespannten Seils kann je nach Schwierigkeitsgrad variieren.
- ✓ Ein/e Schüler*in ist im Bereich des gespannten Seils aktiv und führt verschiedene Sprünge aus. Hierbei ist genügend Abstand zu den Inaktiven gegeben.



Spielvarianten:

- ✓ „Ich packe meinen Koffer“: Im Wechsel führen die Schüler*innen Sprünge im gespannten Teil des Seils aus, wobei im Stil des namengebenden Spiels in jeder Runde ein weiterer Sprung ergänzt wird.
- ✓ **Choreographie:**
 - Die Schüler*innen erarbeiten sich gemeinsam den Grundsprung, welcher auf 8 Takte ausgelegt ist (siehe Vorlage).
 - Die Schüler*innen erarbeiten eine eigene 8 Takt-Sprungkombination.
 - Variationen: Ausführung der Choreographie auf Musik (ca. 120 bpm); Partnerchoreographien; äußere Schüler*innen, die das Seil spannen, bewegen sich mit ...
- ✓ **Klassiker:** Als Rhythmushilfe werden Verse beim Springen einer Choreographie aufgesagt
 - *Die Wis-sen-schaft hat fest-gestellt, dass Co-ca Co-la Gift ent-hält*
 - *Teddy-bär, Teddy-bär, dreh dich um, mach dich krumm, Teddybär, Teddybär mach dich klein, Teddybär hüpf auf einem Bein*
 - Hier können die Schüler*innen kreativ sein und eigene Verse mit entsprechenden Sprungkombinationen erstellen.