

## Gummihüpfen | einfach selber machen

---

**Material:** Gummischnur oder Einziehgummi aus dem Handarbeitsgeschäft, eventuell zwei Sessel (wenn keine Mitspieler\*innen vorhanden)

**Spiel:** Die Gummischnur über zwei Sessel oder die Beine zweier Mitspieler\*innen spannen. Spruch aufsagen und dabei gleichzeitig eine bestimmte Sprungabfolge hüpfen.

**Varianten:** Die Sprungabfolge kann alleine oder im Paar synchron gesprungen werden. Die Gummischnur wird erst ganz nieder und anschließend immer höher gespannt. Bei den Beinen der Mitspieler\*innen wäre das zuerst bei den Knöcheln, dann bei den Knien und zuletzt bei der Hüfte.

**Regeln:** Mehrere Kinder können im Einzel- oder Gruppenwettbewerb antreten. Dabei gilt derjenige/ diejenige als Gewinner\*in, der/ die fehlerfrei springt bzw. am wenigsten Fehler macht. Eine Runde ist beendet, wenn jemand einen Fehler macht. Daraufhin wird gewechselt und das nächste Kind bzw. die nächste Gruppe ist an der Reihe.

Fehler sind:

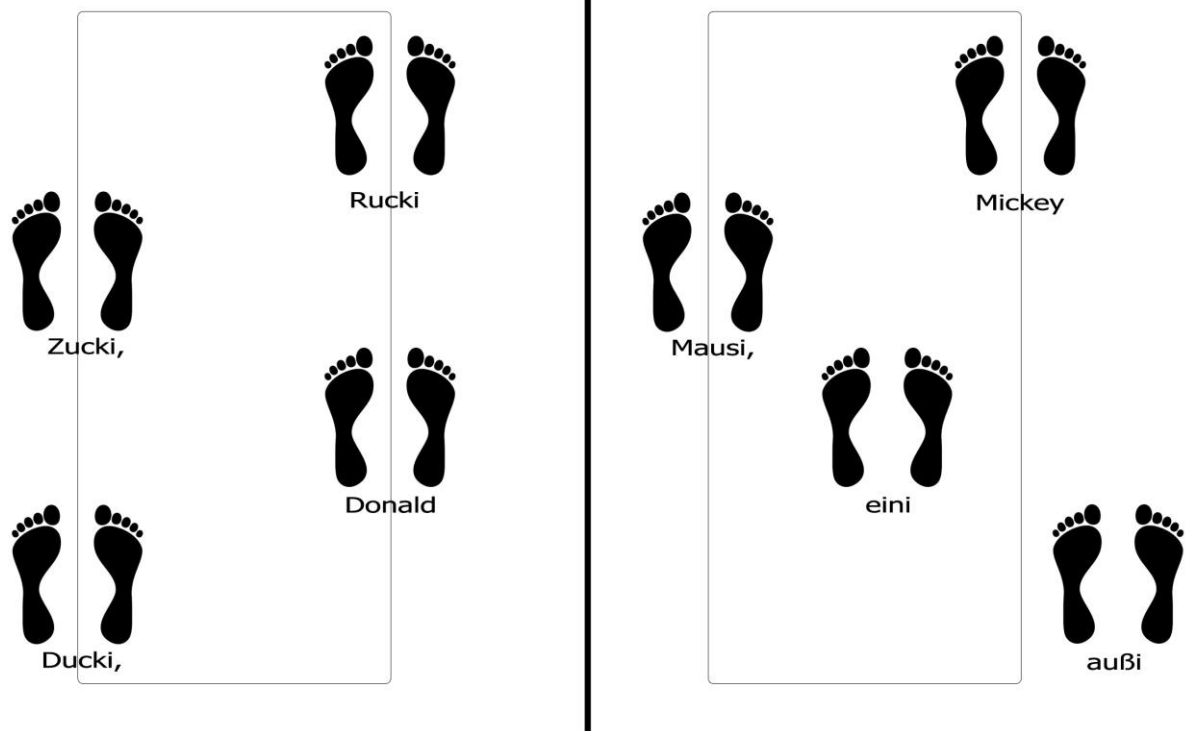
- \* Falscher Text
- \* Falscher Sprung
- \* Sollte ein Sprung mit beiden Beinen ausgeführt werden: Landen auf einem Bein
- \* In der Gruppe nicht synchron
- \* Sprung auf die Schnur
- \* Sollte der Sprung auf die Schnur erfolgen: Landen neben der Schnur

**Spruch 1:** Rucki Zucki,  
Donald Ducki,  
Mickey Mausi,  
eini<sup>1</sup>, außi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>hinein

<sup>2</sup>hinaus

Ausgangsstellung: 



**Spruch 2:** Mitte Si-si-si,  
Mitte No-no-no,  
Mitte Si, Mitte No,  
Mitte Com-pa-gnon

