GUMMIHÜPFEN

Material:

- zwei Spielpartner oder 2 Stühle
- Gummischnur

Idee:

Sprich den Spruch und hüpf über die Schnur.

Spruch: **Seite-Seite**

Seite – Seite – Mitte – Breite – Seite – Seite – Mitte – Raus

Bewegung:

Seite: Gummi ist zwischen den Beinen

Mitte: die Füße sind in der Mitte zwischen beiden Bändern

Breite: Beide Füße sind jeweils außerhalb des Gummis

Raus: auf eine Seite außerhalb des Bandes springen

Schwierigkeitsstufen:

- Unterschiedliche Höhen:

Knöchel – Waden – Knie - Hüfte

- Unterschiedliche Weite:

Gegrätschte Beine – geschlossene Beine – nur ein Bein im Gummi