

# Sportunterricht mit Abstand – Spring dich fit mit dem Gummitwist!

Gummitwist – ein altes, beliebtes Kinderspiel! Wer nun denkt, Gummitwist sei aus der Mode gekommen oder nur für Hüpf- flöhe und Verseliebhaber, täuscht sich sehr! In dieser Lektion wird dem Gummitwist neues Leben eingehaucht: Wir zeigen, was man neben den beliebten und altbekannten Hüpf- formen alles mit dem sportlichen Gummiband anstellen kann. Über- zeugen Sie sich selber – viel Spass mit dem Gummitwist!

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Zyklus 2
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden

**Autorinnen:** Daniela Brönnimann und Patricia Steinmann

## Lernziele

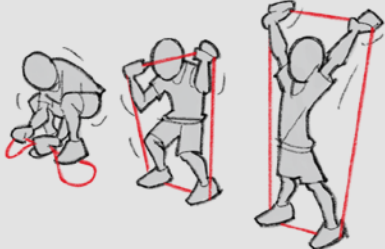
- Lachen, Lernen, Leisten
- Die Schüler/innen haben Spass an einer vielseitigen Lek- tion, welche sehr spielerisch gestaltet ist und viele neue Spielformen enthält.
- Die Lehrperson freut sich hoffentlich über einen geringen Materialaufwand: Für diese Lektion braucht es einen Klas- sensatz Gummitwists sowie Spielfeldmarkierungen (Hüt- chen oder Pylonen).

- Die Schüler/innen leisten, indem sie u.a. die Bewegungs- grundformen «Laufen und Springen». trainieren. Zudem wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Schnelligkeit trainiert, die Rumpf- und Beinmuskulatur gekräftigt, durch Hüpf- formen die Knochen gestärkt und die Beweglichkeit trainiert.
- Die Schüler/innen lernen zu kooperieren, indem sie in Kleingruppen, verbunden durch einen Gummitwist, unter- schiedlichste Aufgaben lösen. Die Aufgaben sind in Spiel- formen verpackt (u.a. Fangspiele, Stafetten)

## Hinweise

- Diese Lektion enthält sehr viele Spielideen. Für die Durch- führung der Lektion ist eine Auswahl an Spielen zu treffen, z.B. eines der drei Fangspiele bzw. eine der drei Stafetten- formen, welche dann variiert werden können.
- Der Gummitwist eignet sich hervorragend für die Zusam- menarbeit in Gruppen und ohne Körperkontakt! Statt sich die Hände zur geben, verbinden sich die Mitspieler/innen durch einen Gummitwist. Dies ermöglicht – insbesondere während der Viren-Saison – viele Kooperationsformen unter Einhaltung von Abstand zwischen den Kindern.

Falls Sie in Ihrer Lektion nicht auf die altbekannten Hüpfspiele verzichten möchten, finden Sie auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) viele wei- tere Ideen für die Zyklen 1 und 2. Mit der Suchwort «Gummi- twist» finden Sie verschiedenste Spiele und Verse, z.B. «[Das kleine Känguru](#)» oder «[Hau-Ruck Donald Duck](#)».

	Zeit Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	<p>5' <b>«Guten Morgen, es ist Zeit aufzustehen!»</b></p> <p>Jedes Kind kauert sich [je nach Witterung stehend, oder liegend] in ein am Boden liegendes, zusammengeknüpftes Gummitwist. Auf das Kommando «Aufwachen» der Lehrperson erwachen die Kinder langsam und starten in ihren Tag. Der Gummitwist wird dabei zwischen Händen und Füssen eingespannt, bzw. stellen sich die Kinder mit den Füssen darauf. Die Kinder recken und strecken sich, zuerst im Sitzen, dann im Stehen. Die Bewegungen werden nach und nach grösser und grösser. Der ganze Körper wird durchbewegt und durchgestreckt, wobei das Gummiband nie losgelassen wird und immer gespannt bleibt.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeweils ein Kind übernimmt das Kommando und ruft sein «Weck- wort» (in der entsprechenden Sprache des Kindes) und zeigt vor, wie es jeweils am Morgen erwacht. Alle Kinder machen es nach.</li> <li>• Die Lehrperson ruft ein Weckwort und ein Morgentyp, die Kinder imitie- ren dann das Aufstehen. Z.B. «das verschlafene Kind», das nicht aufste- hen möchte», das «Morgenkind», welches beim Weckruf in Rekordtempo aufsteht, «das Schneckenkind», das die Aufstehbewegung in langsamen aber kontinuierlichem Tempo ausführt, das «Zappelkind», das «Plapper- kind», das vor sich hinplappert sobald es die Augen öffnet usw.</li> </ul>	

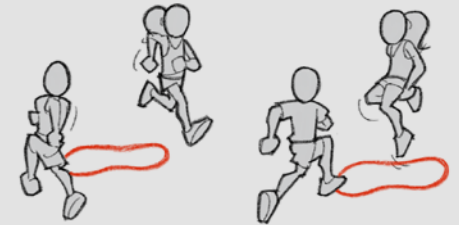
## Zeit Inhalte

## Illustration/Organisation

### 5' «Hüpf-Duett»

Die Lehrperson legt auf dem Spielfeld mit den Gummitwists Kreise aus. Die Kinder rennen kreuz und quer über das Spielfeld und dürfen dabei die Kreise nicht betreten. Sobald die Lehrperson ein Signal gibt, rennen die Kinder möglichst schnell zu einem Kreis und bilden 2-er Gruppen. Das Kind, welches zuerst im Kreis angekommen ist, zeigt eine Hüpfform vor (z.B. Doppelhupf, Hampelmann, 1-Bein Sprung, Drehung, Grätsche...), das zweite Kind setzt in die Bewegung ein und macht die Hüpfform nach. Anschliessend Rollenwechsel. Die Kinder probieren bei jeder Begegnung eine neue Hüpfform aus.

Die Anzahl Kreise ergibt sich aus der Anzahl Schüler/innen geteilt durch zwei.

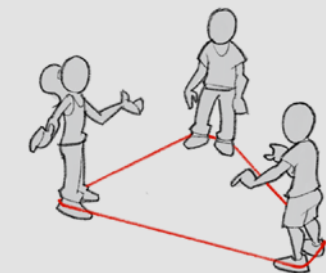


### Variationen

- Gleiche Aufgabe wie oben beschrieben. Die Lehrperson gibt jeweils vor, welches Kind zuerst eine Hüpfform vorzeigt: «Das grössere/kleinere Kind; das Kind mit den kürzeren/längeren Haaren; Das Kind mit den grösseren/kleineren Schuhgrösse usw.
- Auf ein Signal der Lehrperson laufen jeweils 3 Kinder zu einem Gummitwist. Zwei Kinder spannen das Gummitwist zwischen sich auf. Das dritte Kind springt eine Hüpfform vor, die zwei anderen Kinder beobachten. Auf ein Signal hin wird gewechselt, die zwei anderen Kinder springen dieselbe Hüpfform (nacheinander) nach.

### 5' Dreieck, Viereck und Co

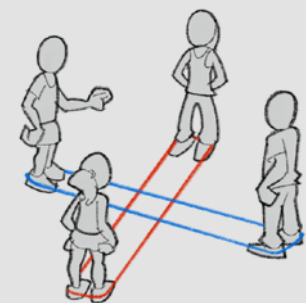
Auf dem Spielfeld liegen zusammengeknüpfte Gummitwists bereit. Die Schüler/innen laufen kreuz und quer. Die Lehrperson gibt ein Signal (z.B. einen Pfiff) und ruft eine geometrische Form, bspw. «Viereck». Nun laufen die Schüler/innen so schnell wie möglich zum nächsten freien Gummitwist, bilden 4-er Gruppen und stellen sich in einem Viereck auf. Kinder, die keine Gruppe gefunden haben, führen eine Zusatzaufgabe aus. Z.B. ein kleiner Hüpf- oder Laufparcours am Rande des Spielfeldes. Beispiele von verschiedenen Formen: Strich, Dreieck, Viereck, Fünfeck usw. Quadrat, Rechteck, Kreuz (mit 2 Gummitwists) usw.



Dreieck

### Variationen

- Kinder, die keine vollständige Gruppe gefunden haben, bilden ebenfalls ein Viereck, müssen dafür aber etwas kreativer werden und allenfalls Arme und Beine einsetzen oder andere Lösungen finden.
- Ohne Worte: Die Lehrperson gibt ein Signal und zeigt die Formen auf einem Papier.
- Die Schüler/innen werden in Gruppen eingeteilt, z.B. 3-er Gruppen. Nun laufen die Gruppen kreuz und quer über das Spielfeld und sind durch den Gummitwist verbunden. Die Lehrperson gibt ein Signal und ruft z.B. «Viereck». Nun werden die Schüler/innen kreativ und suchen nach Lösungen, wie sie zu dritt ein Viereck bilden können.

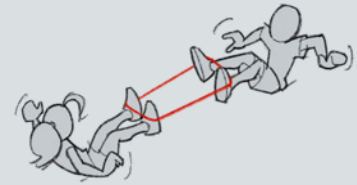


Kreuz (mit 2 Gummitwists)

**Material:** Gummitwists zusammengeknüpft. Anzahl: Pro 2 Schüler/innen 1 Gummitwist.

10' **Kräftigung mit dem Gummitwist**

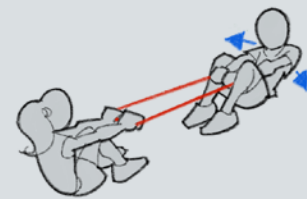
**Rumpfmuskulatur:** Die Schüler/innen sitzen sich gegenüber und spannen das Gummitwist zwischen sich auf, Das Gummitwist wird mit den Füßen gehalten. Nun heben beide Schüler/innen Hände und Füße vom Boden ab und halten das Gleichgewicht. Dabei muss das Gummitwist gespannt bleiben. Welches Team schafft dies am längsten?



**Variationen**

- Während der Kraftübung springt ein drittes Kind eine Gummitwist-Hüpffolge (z.B. «[Hau-Ruck Donald Duck](#)» oder «[Teddybär](#)»).
- Gleiche Bewegung, aber Gummitwist in den Händen halten.
- Dito mit 3-er oder 4-er Gruppen

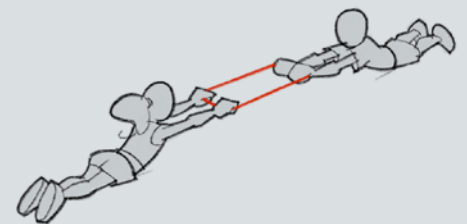
**Rumpfmuskulatur:** Die Schüler/innen sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber und halten sich am Gummitwist. Nun neigt sich ein Schüler/innen, ohne die Beine vom Boden abzuheben, langsam rückwärts bis sein Rücken den Boden zu berührt und sitzt dann langsam wieder auf. Dabei bleiben die Hände immer am Gummitwist. Das Gummiband gibt etwas Unterstützung. Das sitzende Kind kann etwas helfen, indem es daran zieht.



**Variation**

Bewegung gleichzeitig ausführen

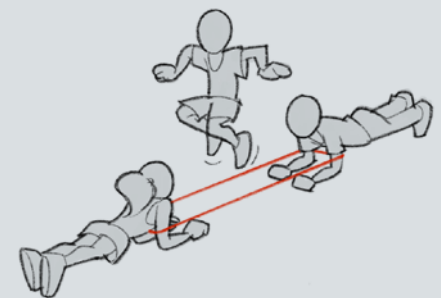
**Rückenmuskulatur:** Die Schüler/innen liegen in Zweierteams auf dem Boden und halten vor sich einen zusammengeknüpften Gummitwist. Gemeinsam heben sie nun das gespannte Gummiband vom Boden ab, indem sie den Oberkörper vom Boden abheben. In dieser Position verweilen sie einige Sekunden. Mehrmals wiederholen.



**Variation**

- Während der Kraftübung springt ein drittes Kind eine Gummitwist-Hüpffolge (z.B. «[Hau-Ruck Donald Duck](#)» oder «[Teddybär](#)»).

**Stütz- und Rumpfkraft:** Dreiergruppen bilden. Zwei Schüler/innen legen sich gegenüber auf dem Bauch auf dem Boden. Dabei winkeln sie die Arme an und spannen zwischen sich den Gummitwist. Gemeinsam nehmen sie eine Plank-Position ein. Nun springt das dritte Kind der Gruppe eine einfache Gummitwist-Hüpffolge ab (z.B. «[Hau-Ruck Donald Duck](#)» oder «[Teddybär](#)»). Wenn das Kind die Hüpffolge zu Ende gesprungen ist, beenden die beiden anderen die Plank-Position. Rollen wechseln.



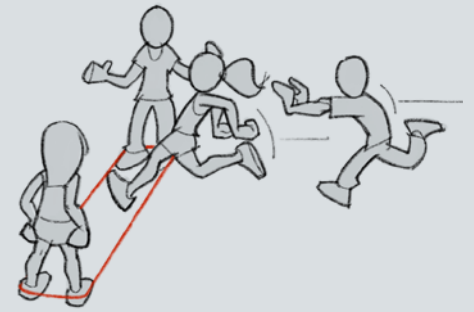
**Material:** Gummitwists zusammengeknüpft. Anzahl: Pro 2 Schüler/innen 1 Gummitwist.

## Zeit Inhalte

## Illustration/Organisation

### 10' Fangspiel 1: «3 sind eine/r zu viel!»

Dieses Spiel ist eine Variation des altbekannten «3 Mann Hoch». Es werden 2-er Gruppen gebildet und ein Spielfeld markiert. Jeweils zwei Schüler/innen stellen sich in einen Gummitwist und verteilen sich auf dem Spielfeld. Einzig ein Paar stellt sich nicht hinein, sondern sind Fänger/in und Gejagte/r. Der/die Fänger/in verfolgt die/den Flüchtende/n. Diese/r kann sich retten, indem sie/er in einen Gummitwist springt und einen der beiden Spieler, die bereits im Gummitwist steht, ablöst. Der Spieler, der abgelöst wird, muss nun flüchten. Der Flüchtende darf erst gejagt werden, wenn das Gummitwist verlassen wird.



#### Variation

- Die Lehrperson kann durch ein Signal (Pfeiff), die Rollen von Fänger/in und Gejagte/r tauschen lassen. Für den Fall, wenn der/die Fänger/in lange erfolglos bleibt.

**Material:** Gummitwists zusammengeknüpft. Anzahl: Pro 2 Schüler/innen 1 Gummitwist.

Spielfeldmarkierung

### 10' Fangspiel 2: «Lass dich nicht von den Krabben fangen»

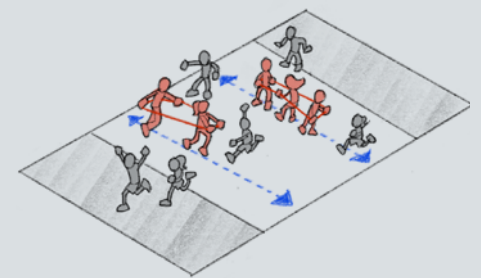
Die Fortbewegung von Krebsen ist in alle Richtungen möglich, Krabben können sich nur seitwärts fortbewegen.

Die Lehrperson markiert ein Spielfeld und bestimmt zwei Krabben, welche sich in einen zusammengeknüpften Gummitwist stellen. Alle anderen Kinder sind Krebse und stellen sich in einer der beiden Sicherheitszonen bereit. Auf Kommando der Lehrperson laufen die Krebse los, mit dem Ziel, die andere Sicherheitszone zu erreichen. Die Krabbenpaare können die Krebse fangen, wenn sie sie mit dem Gummitwist berühren, dabei dürfen sie sich nur seitwärts, wie auf einer Linie, fortbewegen. Krebse können links und rechts an den Krabben vorbeilaufen, unter dem Gummitwist durchrutschen oder drüber springen. Die Krabben bestimmen selber, auf welcher Höhe sie das Gummitwist halten. Krebse dürfen NICHT mit der Hand gefangen werden, Zwickgefahr.

Krebse, die von den Krabben gefangen wurden, werden zu Krabben.

Das Krabben-Zweierteam wird zu einem Dreierteam. Sobald eine vierte Krabbe gefangen wird, teilt sich die 4-er Krabbe auf und wird zu zwei 2-er Teams. Das neue Krabbenteam wählt eine neue Linie im Spielfeld, auf welcher sie sich seitwärts bewegt. Je mehr Krabben, je schwieriger wird der Weg für die Krebse. Welcher Krebs gewinnt?

Die Lehrperson übergibt den sich neu bildenden Krabben jeweils ein Gummitwist.



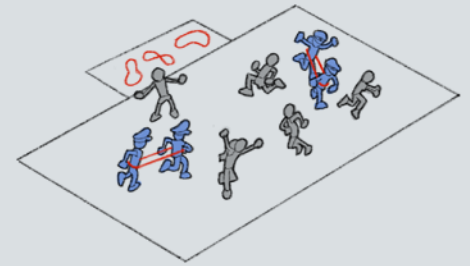
**Rot** = Krabben (nur sw Bewegung)

**Blau** = Krebse (Bewegung in alle Richtungen)

**Schwarz gestreift:** Sicherheitszone, die es jeweils zu erreichen gilt. Diese darf von den Krabben nicht erobert werden.

10' **Fangspiel 3: «Räuber und Polizisten» oder «Päärlifangis»**

Die Lehrperson markiert ein Spielfeld und bestimmt zwei mal zwei Schüler/innen, welche jeweils gemeinsam auf Räuberjagd gehen. Die Polizisten sind durch einen Gummitwist verbunden. Nun jagen sie die Räuber, welche das Spielfeld nicht verlassen dürfen. Die Polizisten dürfen die Räuber nicht mit den Händen berühren. Gefangen wird ausschliesslich mit dem Gummitwist, welches zwischen den Polizisten aufgespannt ist. Wird ein Räuber gefangen, steigt dieser ebenfalls ins Gummitwist und verstärkt das Polizistenteam. Nun sind drei Polizisten gemeinsam in einem Gummitwist auf Räuberjagd. Wird ein vierter Räuber gefangen, teilt sich das Polizistenteam in zwei Paare Polizisten auf. Das neue Team holt sich bei auf dem Polizeiposten ihr Räuberjagdmaterial, einen neuen Gummitwist.



**Rot** = Polizisten  
**Blau** = Räuber

**Bemerkungen**

- Räuber, die das Spielfeld verlassen, werden ebenfalls gefangen und verstärken das Polizistenteam, das den Räuber über die (Landes) Grenze gejagt hat. Welcher Räuber ist am geschicktesten und lässt sich nicht fangen?
- Mutige Räuber schaffen ab und zu auch die Flucht, indem sie unter dem Gummitwist durchflüchten oder es überspringen.
- Clevere Polizisten arbeiten nicht nur hervorragend im Team und mit anderen Polizistenpaaren zusammen, sondern können das Gummitwist durch die Variation der Höhe auch vielseitig zur Jagd von Räubern einsetzen ;-).

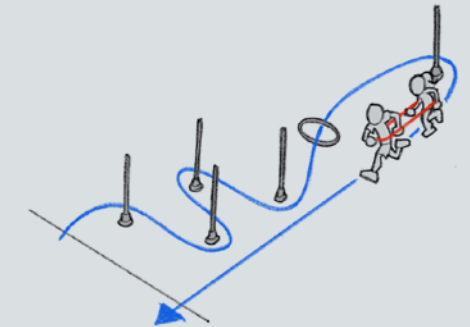
**Material:** Gummitwists zusammengeknüpft. Anzahl: Pro 2 Schüler/innen 1 Gummitwist.

5' **Stafette 1: Geschicklichkeit: Teamarbeit ist gefragt!**

Es werde Zweiertteams gebildet und durch einen Gummitwist verbunden. Die Teams sollen gemeinsam einen Parcours absolvieren. Dabei muss das Gummiband immer gespannt bleiben, darf nicht mit den Händen berührt werden und den Boden auf keinen Fall berühren.

Wenn der Gummitwist den Boden berührt, muss die Gruppen stehen bleiben und ihn ohne Hände wieder in die richtige Position bringen. Erst dann darf sich das Team wieder vorwärtsbewegen.

Der Parcours besteht z.B. aus einer Laufstrecke, einem Slalom, einem Umkehrpunkt, einem Reif, durch welchen alle Kinder steigen müssen, einem Hindernis, welches überklettert werden soll usw.

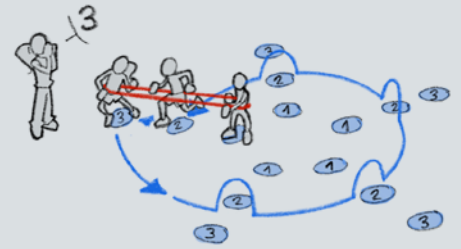


**Variationen**

- Gruppengrösse variieren: 3-er Gruppe: Die Schüler/innen bilden ein Dreieck.
- Gummitwist auf verschiedenen Höhen platzieren (Knie, Hüfte, Bauch, unter Armen).
- Parcours auf Zeit

5' **Stafette 2: 1, 2 oder 3**

Die Kinder bilden 3-er Gruppen. Alle stellen sich im Gummitwist auf, 1 Kind befindet sich in der Mitte. Die Kinder werden durchnummeriert, von innen nach aussen, von 1 bis 3. Die Lehrperson ruft eine Zahl und diejenigen Kinder, die diese Zahl/Position innehaben, müssen sich vom Gummiband befreien, loslaufen und so schnell wie möglich eine Runde laufen, wobei sie jeweils über die gespannten Gummibänder springen und so schnell wie möglich im Gummitwist des eigenen Teams den Platz in der Mitte einnehmen. Somit verändern sich jeweils die Nummern. Lläuft Kind auf Position 2, dann nimmt es wieder seinen vorherigen Platz ein. Ruft die Lehrperson «1», dann muss Kind «2», innerhalb des Gummitwists so schnell wie möglich den Platz von 1 einnehmen, damit das Gummitwist gespannt bleibt. Dann läuft Kind 1 eine Runde und stellt sich dann auf den Platz in der Mitte (Nr. 2).



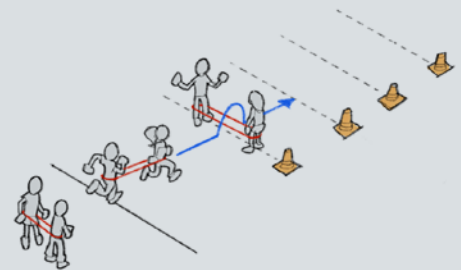
**Variationen**

- Hilfsmittel: Mit Kreide die Positionen auf den Boden zeichnen
- Zusatzregel: Das Gummitwist darf nie den Boden berühren. Die Teams müssen gut zusammenarbeiten, damit dies funktioniert. Berührt ein Gummitwist den Boden, muss das gesamte Team eine Zusatzaufgabe erledigen: Im gespannten Gummitwist zu dritt eine Runde um die ganze Gruppe oder um den Sportplatz laufen.

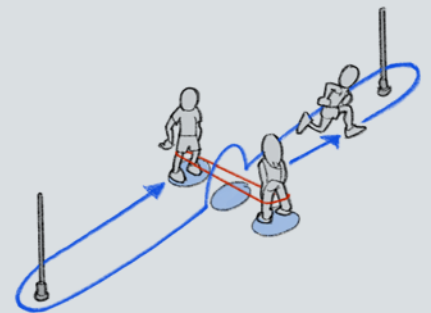
5' **Stafette 3: Gummitwist-Hürden-Run**

Diese Stafette benötigt viel Platz und eignet sich deshalb besonders gut für draussen! Die Lehrperson bereitet das Spielfeld vor, indem sie eine Start- und Ziellinie markiert und jeweils nach 5 bis 7 Metern eine Pylone aufstellt, oder mit Kreide einen Strich über das Spielfeld zeichnet. Nun wird die Klasse in zwei Teams aufgeteilt. In diesem Beispiel 2 Teams à je 6 Schüler/innen. Jeweils zwei Kinder stellen sich in einen Gummitwist.

Auf ein Signal der Lehrperson startet das erste Paar, rennt zur ersten Markierung und stellt die erste Hürde, indem sie das Gummitwist auf Kniehöhe platzieren. Sobald sie sich hingestellt haben startet das zweite Paar, läuft über die erste Hürde und platziert sich auf Höhe der zweiten Markierung. Dann startet das dritte Paar, läuft über die zwei Hürden und platziert sich auf Höhe der dritten Markierung. Nun startet wieder das erste Paar und überläuft die zwei Hürden. Die Stafette ist fertig, wenn das hinterste Zweierteam die Ziellinie überquert hat.



Variante mit Dreierteams:



**Variationen**

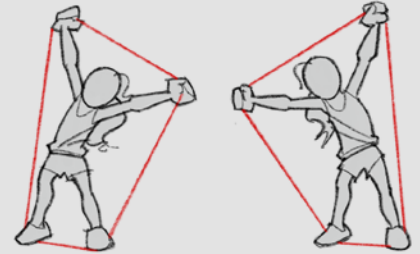
- Je grösser die Teams, umso mehr Hürden können überlaufen werden.
- Nicht als Stafette, sondern als Übungsform mit der ganzen Klasse durchführen > Einführung Hürdenlauf.
- Es werden Dreierteams gebildet. Alle drei Kinder stehen zum Start der Stafette im auf Kniehöhe gespannten Gummitwist. Die Dreierteams platzieren sich in der Mitte einer Laufstrecke. Auf ein Signal der Lehrperson läuft Kind 1 los, rennt um den einen Malstab, springt über die Hürde des eigenen Teams, läuft um Malstab B und stellt sich nun an den Platz von Kind 2. Nun läuft Kind 2 die gleiche Strecke und stellt sich dann an den Platz von Kind 3. Wenn Kind 3 wieder zurück im Gummitwist ist, ist die Stafette beendet.

**Material:** Pylonen/Markierungen

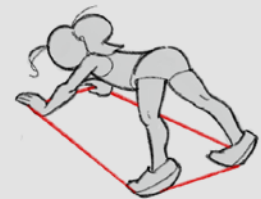
## 10' **Stretching mit dem Gummitwist**

Jedes Kind benötigt einen zusammengeknüpften Gummitwist.

**Seitliche Rumpfmuskulatur:** Mit gegrätschten Beinen auf den Gummitwist stehen, sich strecken und zur Seite neigen. Einige Sekunden in der Position bleiben, bzw. Neigung verstärken. Dann Seitenwechsel.



**Wadenmuskulatur:** Vierfüsslerstand einnehmen, und mit dem Gummitwist ein Viereck bilden. Nun mit gestreckten Beinen die Fersen dem Boden annähern.

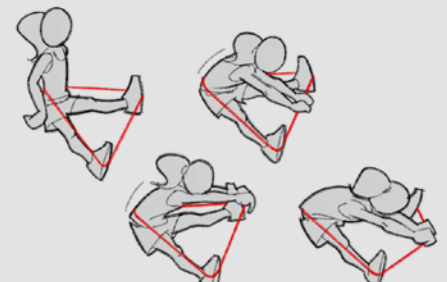


**Hintere Oberschenkelmuskulatur:** Sich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf den Gummitwist stellen. Vorüberbeugen und Gummitwist greifen. Wer schafft dies mit gestreckten Beinen und ohne den Gummitwist anzuheben?

Wer das nicht schafft, darf das Band vom Boden abheben und in einer Position bleiben, in welcher ein leichter Zug in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spürbar ist, aber kein Schmerz. Je flacher das Dreieck, je besser. Dieses Element kann auch sitzend durchgeführt werden, im Längssitz. Dito mit Grätschstellung.



**Grätschsitz:** Die Schüler/innen setzen sich auf den Boden und spannen das Gummitwist zu einem Dreieck (Rücken, rechter Fuss, linker Fuss. Wer kann so mit geradem Rücken sitzen? Wer schafft es, den zwischen den Füßen gespannte Gummitwist zu berühren (Dreieck)? Wer schafft es, die Ecken des Dreiecks zu berühren und dabei die Beine so wenig wie möglich anzuwinkeln? Wer schafft es sogar, aus dem Dreieck ein Drachenviereck zu bilden?



**Schultergürtel und Arme (Trizeps):** Sich auf den Gummitwist stellen und mit einer Hand das Gummitwist hinter dem Rücken greifen.



### Variation

- Gummitwist mit beiden Händen hinter Rücken greifen. Wer schafft es die Hände zu berühren?