



**HELDENGUT**  
Spielzeug

# **ANLEITUNG ZUM GUMMI-TWIST**

**Mit 25 Hüpfkombinationen &  
5 lustigen Extraspiele**



**AUFLAGE 1.2**

Du erhältst dieses Buch mit dem Kauf vom Gummi-Twist von HELDENGUT. Wir wünschen dir und deinen Liebsten viel Freude beim Spielen!

Das Buch haben wir mit sehr viel Mühe gestaltet und erstellt, damit unsere Kunden das bestmögliche Erlebnis mit unserem Spielzeug haben! Alle Inhalte in diesem Buch (wie z.B. Texte, Bilder, Illustrationen, Grafiken) sind somit urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei der HN Commerce GmbH. Die Inhalte dürfen ohne Erlaubnis von der HN Commerce GmbH nicht kopiert und vervielfältigt werden. Die Ratschläge in diesem Buch sind mit bestem Wissen & Gewissen erarbeitet worden, es kann dennoch aber keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei Fragen oder Problemen kannst du uns jederzeit kontaktieren und wir werden uns innerhalb kürzester Zeit bei dir zurückmelden! **info@heldengut.de**

HN Commerce GmbH  
Ziegelkampstr. 58  
31582 Nienburg  
Germany

**info@heldengut.de**  
**www.heldengut.de**

© 2022 HELDENGUT, eine Marke der HN Commerce GmbH  
All Rights Reserved

# WILLKOMMEN BEI HELDENGUT

Mein Name ist Maria und ich möchte dich herzlich bei uns in der HELDENGUT-Familie willkommen heißen.

Ich freue mich riesig, zusammen mit dir auf den nächsten Seiten verschiedenste Hüpfkombinationen zu lernen und diese mit deinen Freunden anzuwenden!

Bevor wir starten sollst du aber wissen, dass ich bei Fragen, Anmerkungen oder Probleme immer erreichbar bin - schreibe mir hierzu einfach eine E-Mail an **team@heldengut.de**

Ich freue mich!

Deine Maria

# VORTEILE DER HELDENGUT-FAMILIE

Als Teil der HELDENGUT-Familie sparst du auf deine nächste Bestellung\* von HELDENGUT ganz einfach 5%. Nutze hierfür den Gutscheincode

## Heldentreu5

Unsere heldenhaften Produkte findest du hier:



Alternativ kannst du folgende Internetadresse eingeben:

**[www.amazon.de/heldengut](http://www.amazon.de/heldengut)**

*\*Solange der Vorrat reicht*

# DAS LEBENDIGE E-BOOK

## ENTDECKE JEDEN MONAT NEUE VERSE UND HÜPFKOMBINATIONEN!

Unser Ziel ist es, ein "lebendiges" E-Book für dich zu erschaffen! Lebendig, weil wir jeden Monat eine neue Version vom E-Book auf unserer Webseite hochladen, in der wir neue Sprungkombinationen und Spiele für das Gummitwist veröffentlichen.

Vor allem auch von unserer HELDENGUT-Familie! Sollen auch deine Hüpfkombinationen und Reime in das E-Book?

Dann schick uns einfach eine E-Mail mit deiner Hüpfkombination an [team@heldengut.de](mailto:team@heldengut.de) und vielleicht finden alle unsere Kunden bald deine einzigartige Hüpfkombination in der nächsten Auflage des E-Books! Wir freuen uns!

**Unsere aktuellste Auflage vom E-Book findest du hier zum Download:**



Oder folgende Internetadresse eingeben:

**[www.heldengut.de/ebooks](http://www.heldengut.de/ebooks)**

Wir freuen uns  
auf deine eigene  
Hüpfkombination!



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Die perfekte Vorbereitung für Gummi-Twist</b>	<b>8</b>
Was brauchen wir für Gummi-Twist? _____	9
Sprungkombinationen erklärt _____	9
Sprungvarianten _____	11
Alles über die Schwierigkeitsstufen! _____	12
Standbreite _____	12
Sprunghöhe _____	13
Spezialsprünge _____	14
Grundsätzliches zu den Stufen _____	20
Spielregeln _____	21
Freies Spiel _____	21
Spiel mit Regeln _____	21
Bevor wir loslegen! _____	22
Aufgewärmt? Dann lass uns starten! _____	22
<b>Einfache Kombinationen</b> _____	<b>23</b>
Peter Alexander _____	24
Schmetterling _____	25
Dicke Dame _____	26
Im Zirkus _____	27
Wenn du fröhlich bist _____	28
Nun seid ihr dran! _____	29-30

## **Mittlere Kombinationen** \_\_\_\_\_ **32**

Im Frühling... _____	34	Nicht Fallen _____	38
Der Planet _____	35	Ich Pflücke _____	39
Hexenhaus _____	36	Die Welt _____	40
Große Sonne _____	37	Nun seid ihr dran! _____	41-42

## **Schwere Kombinationen** \_\_\_\_\_ **44**

Sie Hüpfen _____	46	Hopp Hopp _____	50
Beim Tanzen _____	47	Kleines Eselchen _____	51
Dicker Tanzbär _____	48	Schnecke Max _____	52
Bär im Zoo _____	49	Nun seid ihr dran! _____	53-54

## **Gruppenkombinationen** \_\_\_\_\_ **56**

Um die Wette (Ab 5 Spieler) _____	58
Synchronhüpfer (Für 4 Spieler) _____	59
Alle Kängurus _____	60
Hör Gut Zu! (Ab 3 Spieler) _____	61
Die Meisterschaft! _____	63

## **Lustige Spiele** \_\_\_\_\_ **65**

Zitteraal _____	65	Der Hüpfende Hase _____	66
XXL Hüpfer _____	65	Wirrwarr _____	67
Durch die Pfütze _____	65		

## **Und nun bist du dran!** \_\_\_\_\_ **68**

# DIE PERFEKTE VORBEREITUNG FÜR GUMMI-TWIST

In der Anleitung lernst du 25 Hüpfkombinationen und lustige Extraspiele kennen. Vorher wollen wir dir grundlegendes zum Gummi-Twist erklären.

Denn Gummi-Twist ist selbstverständlich viel mehr als nur ein Gummiband, es ist ein wunderbares Spiel, womit man verschiedenste Fähigkeiten trainieren und mit Freunden stundenlang spielen kann.

Und das Beste? Wir lernen spielend einfach - und zwar ganz schön viel:

- **Ausdauer.** Beim Spielen merken wir gar nicht, wie schnell wir unsere Ausdauer trainieren und eine schöne Zeit an der frischen Luft verbringen.
- **Konzentration & Gedächtnis.** Die Hüpfkombinationen zu lernen und sich an diese zu erinnern, steigert unsere Erinnerungsfähigkeit ungemein!
- **Kooperation.** Gummi-Twist spielt man am besten mit Freunden und dabei trainieren wir ganz natürlich unsere sozialen Fähigkeiten im Team!
- **Beziehung zwischen den Kindern.** Durch die Interaktion der Spieler entfaltet & entwickelt sich die Beziehung durch die Spiele auf spielerischer Weise sehr positiv!

# WAS BRAUCHEN WIR FÜR GUMMI-TWIST?

In der Regel wird Gummi-Twist mit insgesamt 3 Personen gespielt. Dabei wird das Gummi-Twist einfach zwischen 2 Personen gut gespannt, sodass es nicht auf dem Boden durchhängt. Die dritte Person führt dann die Hüpfkombinationen durch.

Du bist gerade alleine? Das ist überhaupt kein Problem, wenn du alleine bist oder wenn ihr zu 2 seid, denn dann kannst du einfach kreativ werden und den Gummi-Twist zwischen 2 schweren Gegenständen einklemmen. Hierfür kannst du z.B. Mülltonnen, Stühle, Getränkekisten, Blumenkübel oder andere Gegenstände nehmen. So kannst du auch perfekt alleine trainieren und viel Spaß haben!

# SPRUNGKOMBINATIONEN ERKLÄRT

Auf den nächsten Seiten erwarten dich 25 Sprungkombinationen und weitere lustige Spiele. Bei jeder Sprungkombination findest du den Vers von der Sprungkombination, sodass du diesen bereits im Voraus lernen kannst. Mit Illustrationen versuchen wir dir dann zu zeigen, wie du hüpfen und wo du landen musst und wie schwer die jeweilige Springkombination ist.

Hier ein Beispiel, wie eine Sprungkombination aussieht:

Name der Sprungvariante

Schwierigkeitsstufe

# PETER ALEXANDER



## Vers:

Peter Alexander,  
Beine auseinander,  
Beine wieder zusammen,  
und du bist dran

Vers

Abbildung der  
Hüpfkombination

Anzahl an Schritte von  
der Sprungkombination

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



Deine persön-  
liche Meinung!

Richtung deiner  
Füße beim Sprung



1.Peter

2.Alexander



3.Beine



4.auseinander



5.Beine wieder  
zusammen



6.und



7.du



8.bist



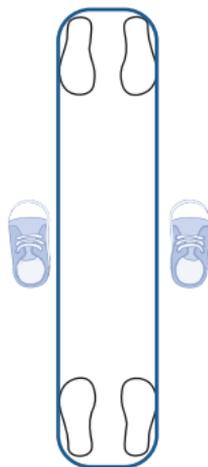
9.dran

# SPRUNGVARIANTEN:

Im Allgemeine gibt es 8 verschiedene Sprungvarianten, die wir im folgenden einmal vorstellen.



**Mitte:**  
Die Füße  
landen in  
der Mitte  
zwischen  
den  
beiden  
Bändern



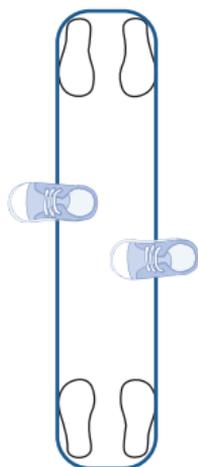
**Grätsche:**  
Die Füße  
landen  
nach dem  
Sprung  
außerhalb  
des  
Gummis



**Auf:**  
Ein oder  
beide  
Füße  
landen auf  
dem  
Gummi



**Raus:**  
Beide  
Füße  
landen  
nach dem  
Sprung  
außerhalb  
des  
Gummis,  
aber auf  
einer Seite



**Seitlich:**  
Hier stehen wir seitlich, rechter Fuß auf das vordere Band, linker Fuß auf das hintere



**Hände nach Vorne:** Hier stehen wir mit beiden Füßen auf dem Boden und bewegen beide Hände auf den Boden



**Ein Fuß:**  
Wenn nur ein Fuß abgebildet ist, haben wir den anderen Fuß in der Luft und stehen auf einem Bein



**Im Kreis:**  
Hier hüpfen wir im Kreis mit nur einem Fuß

# ALLES ÜBER DIE SCHWIERIGKEITSSTUFEN!

Du kannst auf verschiedenster Weise die Schwierigkeitsstufen der Springkombinationen anpassen:

## 1. STANDBREITE

Das Gummiband wird in der Regel von 2 Spielern aufgespannt. Die beiden Spieler können ihre Standbreite (also wie weit die Beine auseinander stehen) verändern, um damit die Schwierigkeit zu erhöhen. Beim Gummi-Twist gibt es normalerweise 3 Standbreiten:



### **Schulterbreit**

Dies ist die normale Standbreite und sollte zuerst genutzt werden. Füße werden so weit wie die Schultern auseinander gestellt.



### **Engpass**

Füße werden eng aneinander gestellt. Schwieriger als Schulterbreite, weil der Raum zwischen dem Seil geringer ist.

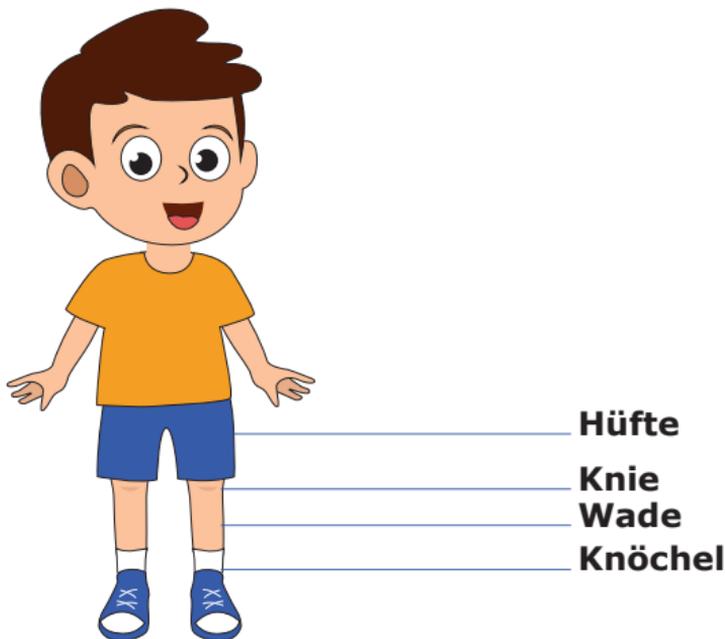


### **Badewanne**

Füße werden weit auseinander gestellt. Schwieriger als Schulterbreite, weil der Raum zwischen dem Seil sehr groß ist.

## 2.SPRUNGHÖHE

Ebenso kannst du mit der Sprunghöhe die Schwierigkeit von den Kombinationen verändern. Umso höher das Seil ist, umso schwieriger wird es natürlich über das Seil zu springen. Anfangen solltest du aber mit der niedrigsten Höhe (Knöchel) und dann kannst du Schritt-für-Schritt die Schwierigkeit erhöhen, wenn du möchtest.



### 3.SPEZIALSPRÜNGE

Selbstverständlich gibt es bei den verschiedenen Sprungkombinationen unterschiedliche Arten, wie gesprungen wird. Ich erkläre die Spezialsprünge auf den nächsten Seiten, sodass ich sie später nicht noch einmal erklären muss. Blättere dann einfach zurück.

#### **Kreuzsprung(4 Sprünge)**



1. Beide Füße stehen außerhalb vom Band



2. Beide Füße werden aneinander gerückt, sodass das Band ein X bildet

3. Drehe dich eine halbe Umdrehung (also nach hinten) ohne die Bänder loszulassen



4. Springe hoch, befreie deine Füße aus dem Band und lande mit beiden Füßen auf einer Seite vom Band

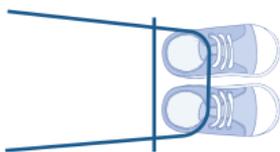
## Supersprung



1. Mit beiden Füßen aneinander vor dem Band stehen



2. Beim Sprung nimmst du das Band mit den Fußspitzen mit



3. Mit dem Band springst du über das andere Seil

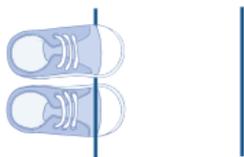


4. Springe wieder zurück in die Ausgangsposition

## Supersprung 2.0



1. Mit beiden Füßen aneinander vor dem Band stehen



2. Beim Sprung nimmst du das Band mit EINER Fußspitze mit



3. Mit dem Band springst du über das andere Seil



4. Springe hoch, lass das Band vom Fuß los und lande mit beiden Füßen auf dem Seil

## Einfacher Supersprung



1. Mit beiden Füßen aneinander vor dem Band stehen



2. Springe nun mit nur einem Fuß nach vorne und nimm das Seil mit dem Fuß mit



3. Springe hoch und tausche die Position der Füße. Nimm das Seil mit dem linken Fuß mit

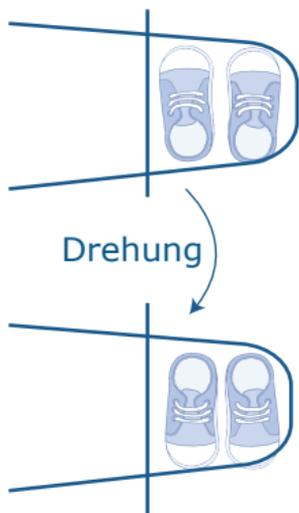


4. Springe hoch, lass das Band vom Fuß los und lande mit beiden Füßen in der Ausgangsposition

## Superdrehung



1. Stehe mit beiden Füßen aneinander seitlich am Band



2. Springe mit beiden Füßen hoch und nehme das Band mit auf die andere Seite über das andere Band

3. Springe und drehe dich eine halbe Umdrehung, sodass du immer noch mit beiden Füßen das Seil über das andere spannst



4. Springe hoch, lass das Band vom Fuß los und lande mit beiden Füßen in der umgedrehten Ausgangsposition

## 4. GRUNDSÄTZLICHES ZU DEN STUFEN

Perfekt, nun hast du alle Möglichkeiten gelernt, wie du die Schwierigkeitsstufen der Hüpfkombinationen erhöhen kannst. Als Letztes wollte ich dir noch 3 Tipps zu den Stufen mit auf den Weg geben:

- Fange langsam an und steige die Schwierigkeitsstufen Schritt-für-Schritt. Auch wenn wir manchmal im Leben sehr ungeduldig sind, ergibt es oftmals ganz viel Sinn, dass wir uns in kleinen Schritten verbessern, denn so werden wir am schnellsten ans Ziel kommen!
- Nimm auf andere Spieler Rücksicht. Es ist normal, dass manche Spieler bestimmte Übungen nicht so gut lernen oder nicht so schnell hüpfen können. Nehmt wie wahre Helden Rücksicht aufeinander!
- Im nächsten Abschnitt erkläre ich die Spielregeln. Vergiss aber nie, dass Spaß & eure Gesundheit im Vordergrund stehen. Habt also einfach eine Menge Spaß zusammen und genießt das Spiel!
- In jeder Schwierigkeitsstufe haben wir Verse für dich erstellt, in denen du dir eigene Sprungkombinationen überlegen kannst. Erschaffe so deine eigenen Tänze!

# SPIELREGELN

## FREIES SPIEL

Beim freien Spiel geht es einzig darum, Spaß zu haben. Es gibt keine Regeln, ihr befolgt die Hüpfkombinationen oder denkt euch neue aus. Genießt die Zeit einfach mit euren Liebsten!

## SPIEL MIT REGELN

Mit Regeln wird das Gummi-Twist Spiel eine größere Herausforderung. Ziel ist es, in allen Schwierigkeitsstufen die Kombinationen fehlerfrei zu hüpfen. Wird das Springmuster fehlerfrei gehüpft, kann die nächste Schwierigkeitsstufe gewählt werden. Wird jedoch ein Fehler gemacht, ist der nächste Spieler an der Reihe und beginnt mit der Schwierigkeitsstufe, wo der Spieler zuletzt einen Fehler gemacht hat.

Fehler sind zum Beispiel folgende:

- Es wird nicht die korrekte Hüpffolge eingehalten
- Die Beine berühren das falsche Band oder das Gummi bleibt an den Beinen hängen

Weitere Regeln für mehr Spielspaß:

- Bei schwierigeren Hüpfkombinationen können möglicherweise die Spieler auch 2 oder 3 Fehler machen. Dies sollten die Spieler vor dem Spiel besprechen.

- Wenn ein Spieler bei einer bestimmten Schwierigkeitsstufe mehrere Male (z.B. 3 oder 4 Mal) hängen geblieben ist, muss der Spieler wieder von vorne anfangen.
- Verse können die Schwierigkeit erneut erhöhen. Wenn die Spieler die Verse also auswendig lernen und diese beim Springen aufsagen müssen.

## **Bevor wir loslegen!**

Du kennst es vermutlich vom Sportunterricht oder auch von deinem Hobby. Wenn wir uns sportlich betätigen, ist es am besten, dass wir unsere Muskeln schön erwärmen, sodass wir uns später nicht verletzen. Z.B. kannst du um das Gummiband ein paar Runden laufen oder ein paar schnelle Übungen machen, wie den Hampelmann.

## **Aufgewärmt?**

## **Dann lass uns starten!**

Auf den nächsten Seiten findest du insgesamt die 25 Hüpfkombinationen und zusätzlich 5 lustige Extra-Spiele. Beginne mit den einfachen Hüpfkombinationen und arbeite dich hoch zu den Schwierigeren.

# EINFACHE KOMBINATIONEN





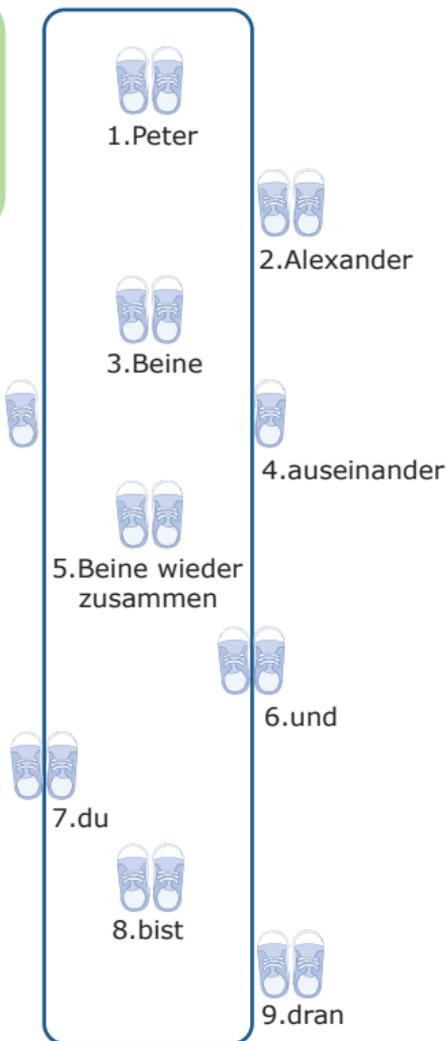
## Vers:

Peter Alexander,  
Beine auseinander,  
Beine wieder zusammen,  
und du bist dran

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# SCHMETTERLING



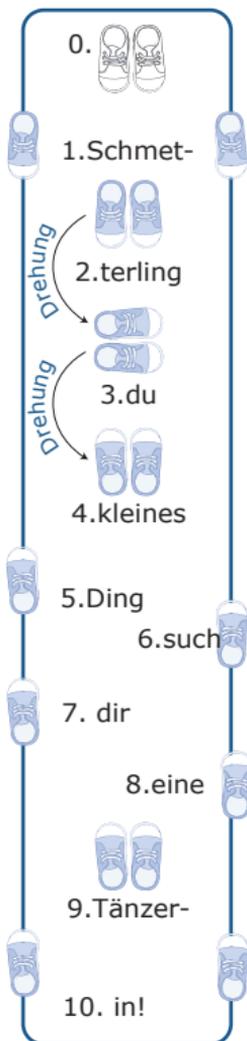
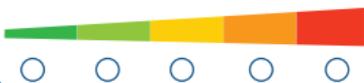
## Vers:

Schmetterling du  
kleines Ding, such  
dir eine Tänzerin

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# DICKE DAME



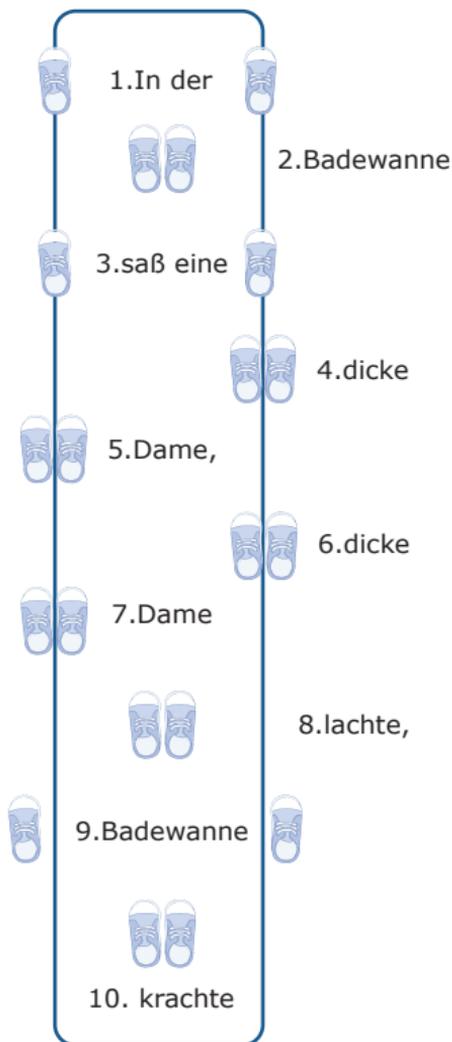
## Vers:

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

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?

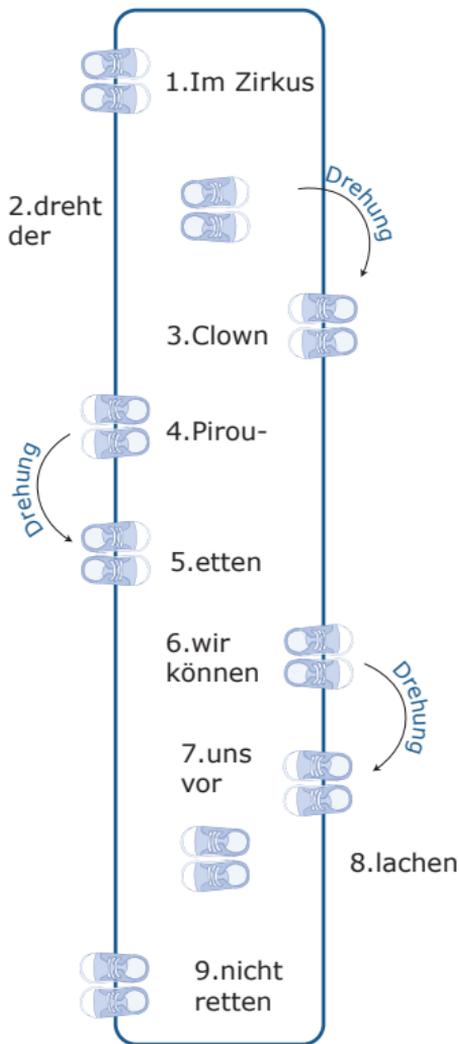


# IM ZIRKUS



## Vers:

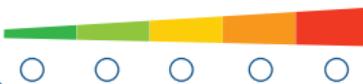
Im Zirkus dreht der  
Clown Pirouetten, wir  
können uns vor  
Lachen nicht retten



Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# WENN DU FRÖHLICH BIST



## Vers:

Wenn du fröhlich bist,  
dann klatsche in die  
Hand (klatsch, klatsch).

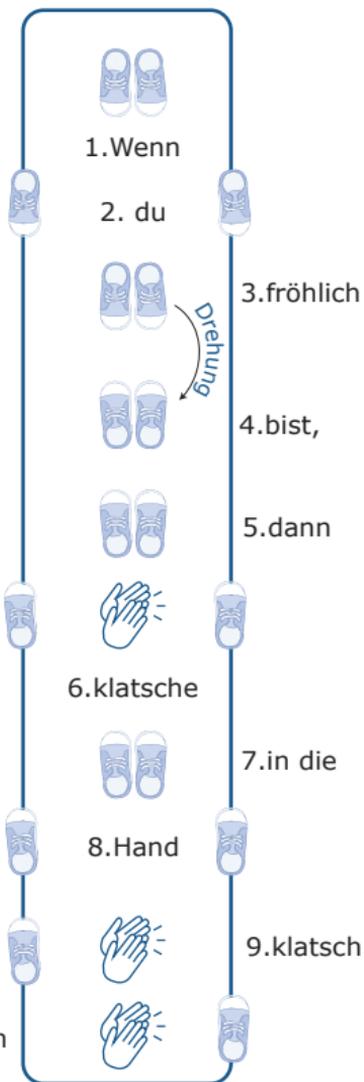
Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



10. klatsch



# UND NUN SEID IHR DRAN!



Erfinde eine Sprungkombination  
für den folgenden Vers!

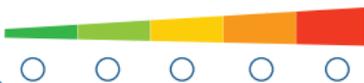
## Vers:

Ein tollpatschiger Hund  
auf'm Sprung,  
doch er rutscht aus und  
macht (Plumps!)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# UND NUN SEID IHR DRAN!



Erfinde eine Sprungkombination  
für den folgenden Vers!

## **Vers:**

Kleiner Affe,  
wild und schlau,  
Dschungel ist sein  
Abenteuer-Au.

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# DAS HIER IST DEINE SEITE! UM DEINE SPIELMOMENTE FESTZUHALTEN!

Trage hier die Namen deiner Mitspieler ein (auch gerne diejenigen, die beim Aufbau geholfen haben):

---

---

---

---

---

Beschreibe deine persönlichen Momente hier in einem Wort je Hüpfkombination!

Peter Alexander: \_\_\_\_\_

Schmertterling: \_\_\_\_\_

Dicke Dame: \_\_\_\_\_

Im Zirkusi: \_\_\_\_\_

Wenn du fröhlich bist: \_\_\_\_\_



# MITTLERE KOMBINATIONEN



# IM FRÜHLING GEHT ES RICHTIG LOS

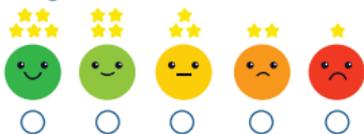


## Vers:

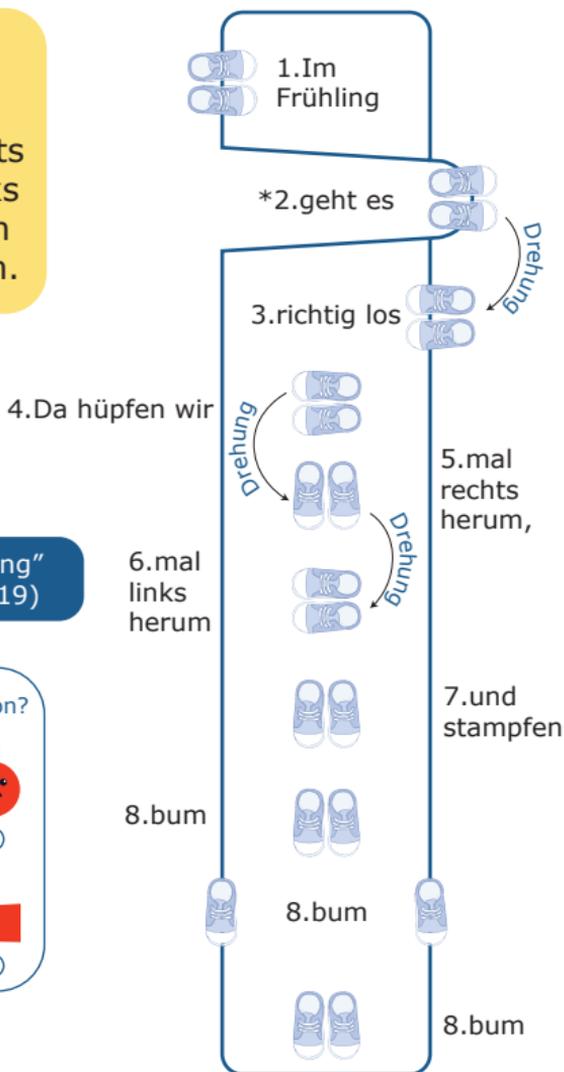
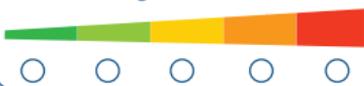
Im Frühling geht es richtig los [...]. Da hüpfen wir mal rechts herum, [...] mal links herum und stampfen [...] bum, bum, bum.

\*Spezialsprung "Supersprung" (erklärt auf den Seiten 12-19)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# DER PLANET



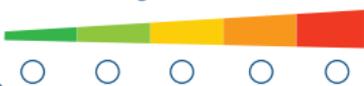
## Vers:

Der Planet dreht  
sich im All, schenkt  
uns das Licht und  
das Glück zu allemal

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



1. Der Planet



2. dreht sich



3. im All



4. schenkt  
uns



5. das Licht



6. und das



7. Glück



8. zu allemal

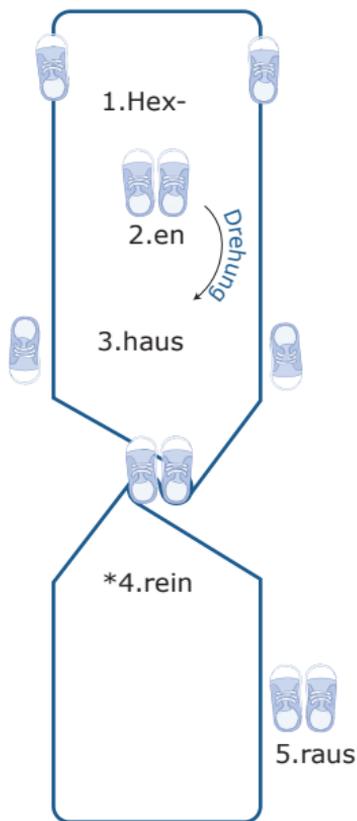


# HEXENHAUS



## Vers:

Hexenhaus rein raus

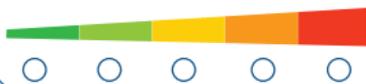


\*Spezialsprung "Kreuzsprung"  
(erklärt auf den Seiten 12-19)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# GROÙE SONNE



## Vers:

GroÙ ist die Sonne hell  
und warm ihr Schein,  
Keiner könnte ohne  
Sonne sein.

1. GroÙ  
2. ist  
3. die  
4. Sonne  
5. hell und  
6. warm  
7. ihr Schein  
\*8. Keiner  
9. könnte  
10. ohne  
\*11. Sonne  
12. sein.

Drehung

Drehung

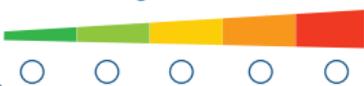
Drehung

\*Spezialsprung "Supersprung"  
(erklärt auf den Seiten 12-19)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?

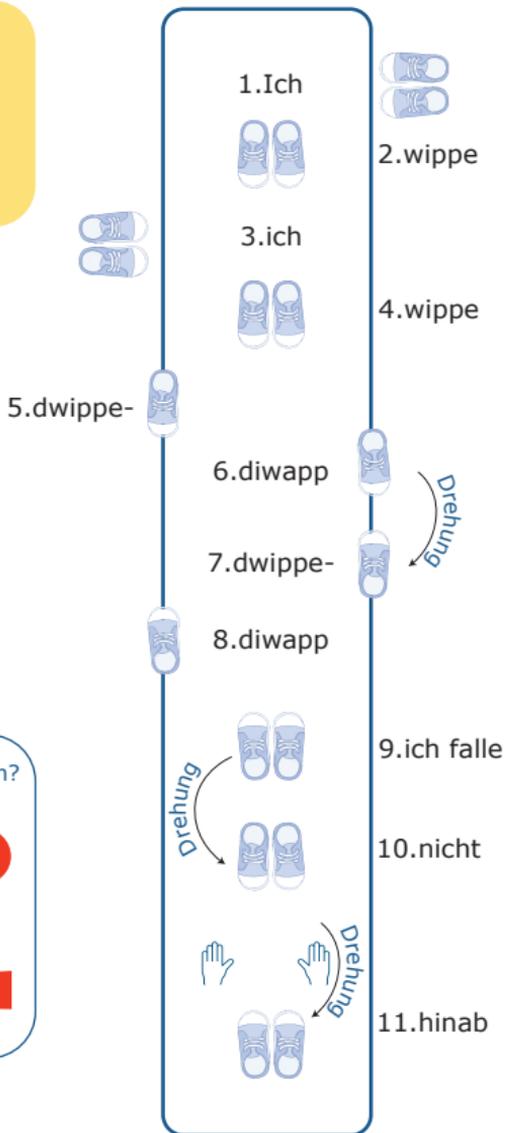


# NICHT FALLEN



## Vers:

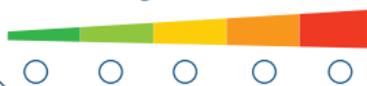
Ich wippe, ich wippe,  
diwippdiwapp,  
diwippdiwapp  
und falle nicht hinab.



Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# ICH PFLÜCKE



## Vers:

Ich pflücke, ich pflücke,  
mal über mir, mal unter  
mir,  
mal neben mir,  
mein ganzes Körbchen  
voll

5. mal über mir  
(Hände nach oben)

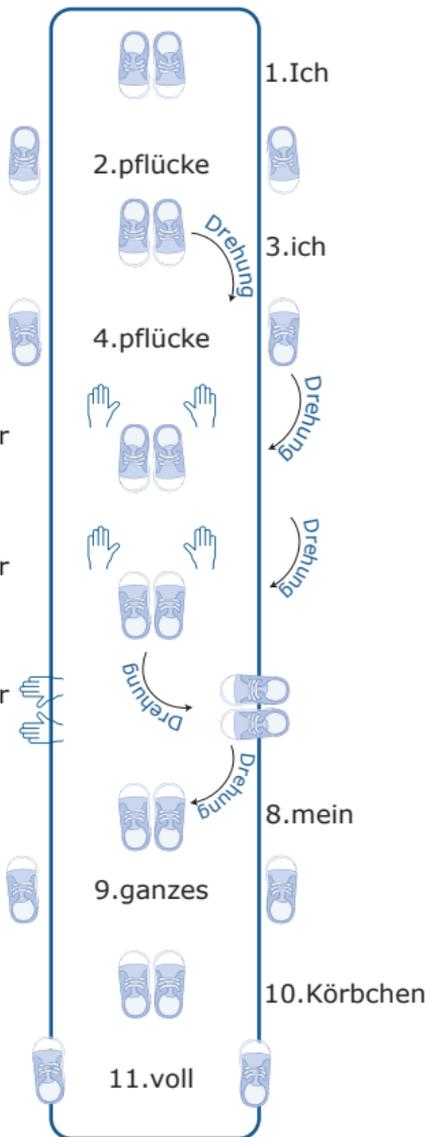
6. mal unter mir  
(Hände nach unten)

7. mal neben mir  
(Hände auf das Seil)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?

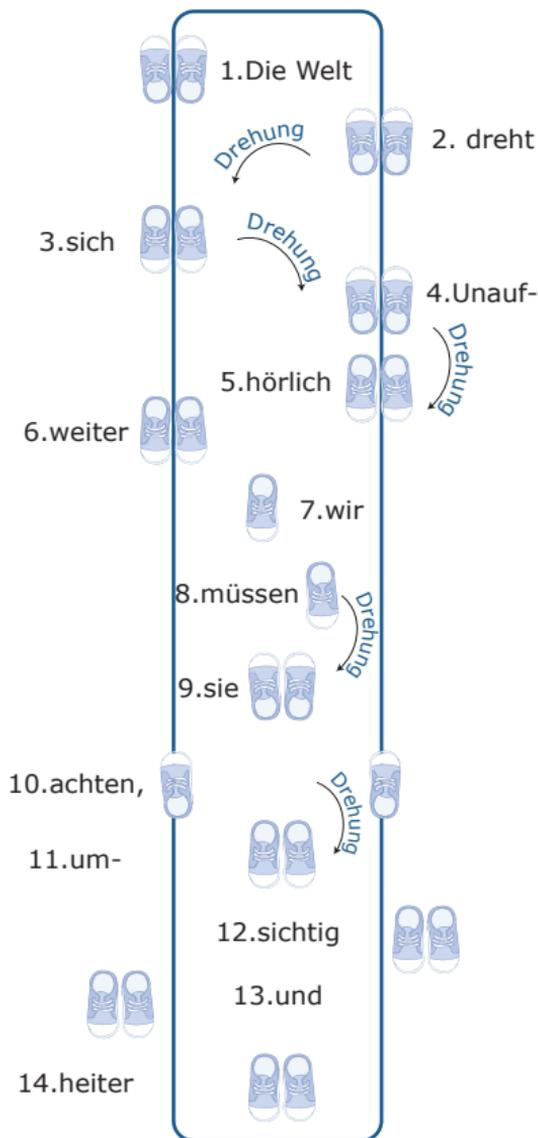


# DIE WELT



## Vers:

Die Welt dreht sich unaufhörlich weiter, wir müssen sie achten, umsichtig und heiter.



Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



○ ○ ○ ○ ○

# UND NUN SEID IHR DRAN!



Erfinde eine Sprungkombination  
für den folgenden Vers!

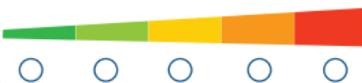
## Vers:

Hoch und runter,  
wie eine rasende  
Rakete,  
Mit vollem Elan und  
viel Energie.  
Mit jedem Sprung,  
entdecken wir  
eine neue Welt,  
Im Spiel des  
Springens,  
sind wir Helden,  
ganz held.

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# UND NUN SEID IHR DRAN!



Erfinde eine Sprungkombination  
für den folgenden Vers!

## Vers:

Eine Katze schleicht  
durch Haus und Garten,  
mit geschmeidige  
Schritten,  
als Meister der Karten.  
Ihr Fell so weich,  
ihr Blick so klug,  
sie bringt Freude und  
schnurrt voller Zug.

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# **DAS HIER IST DEINE SEITE! UM DEINE SPIELMOMENTE FESTZUHALTEN!**

Trage hier die Namen deiner Mitspieler ein (auch gerne diejenigen, die beim Aufbau geholfen haben):

---

---

---

---

---

Beschreibe deine persönlichen Momente hier in einem Wort je Hüpfkombination!

Im Frühling geht es richtig los: \_\_\_\_\_

Der Planet: \_\_\_\_\_

Hexenhaus: \_\_\_\_\_

Große Sonne: \_\_\_\_\_

Nicht Fallen: \_\_\_\_\_

Ich Pflücke: \_\_\_\_\_

Die Welt: \_\_\_\_\_



# SCHWERE KOMBINATIONEN



# SIE HÜPFEN



## Vers:

Zeigt her eure Füße,  
zeigt her eure Schuh  
und sehet den fleißigen  
Kindern zu:

Sie hüpfen, sie hüpfen,  
sie hüpfen den ganzen  
Tag....

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



8.  
Sie hüpfen| Sie hüpfen |  
Sie hüpfen | den ganzen Tag  
(4 Mal hin und her springen)

9.  
Sie hüpfen| Sie hüpfen |  
Sie hüpfen | den ganzen Tag  
(4 Mal hin und her springen)



# BEIM TANZEN



## Vers:

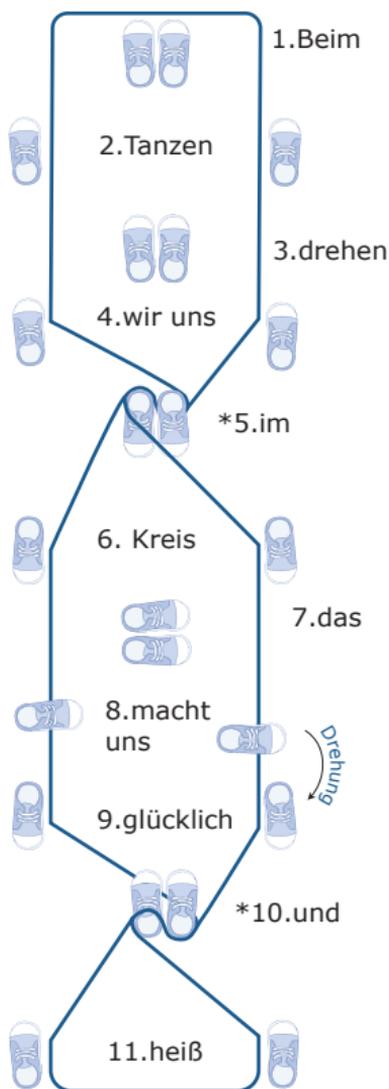
Beim Tanzen drehen wir uns im Kreis, das macht uns glücklich und heiß.

\*Spezialsprung "Kreuzsprung" (erklärt auf den Seiten 12-19)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# DICKER TANZBÄR



## Vers:

Ich bin ein dicker  
Tanzbär und komme  
aus dem Wald,  
ich suche meine  
Freunde und finde  
sie schon bald.

Wie gefällt dir diese Kombination?



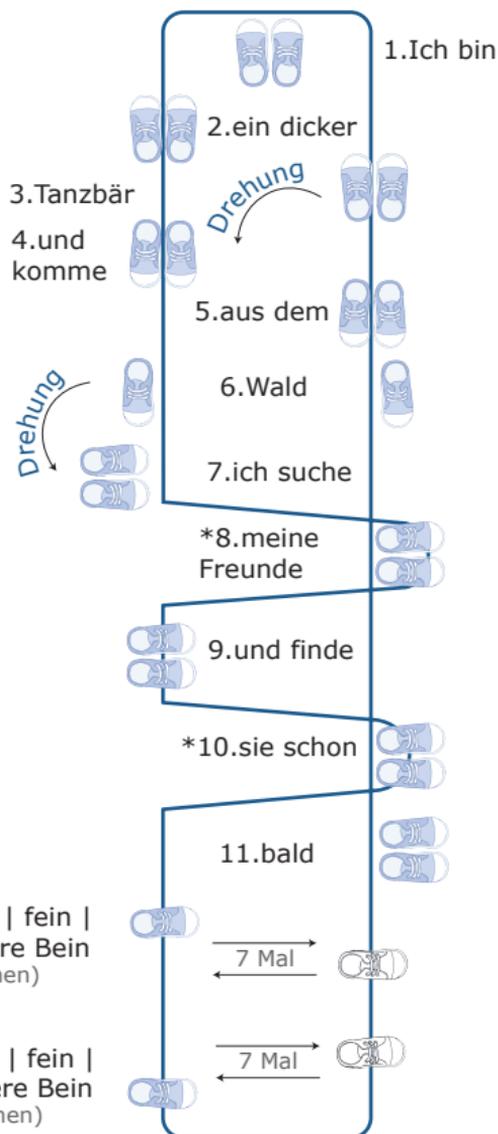
Wie schwierig war es für dich?



\*Spezialsprung "Supersprung"  
(erklärt auf den Seiten 12-19)

12.  
und sie | tanzen | hübsch & | fein |  
von einem | auf das | andere Bein  
(Beine 7 Mal auf & zu machen)

13.  
und sie | tanzen | hübsch & | fein |  
von einem | auf das | andere Bein  
(Beine 7 Mal auf & zu machen)





# BÄR IM ZOO

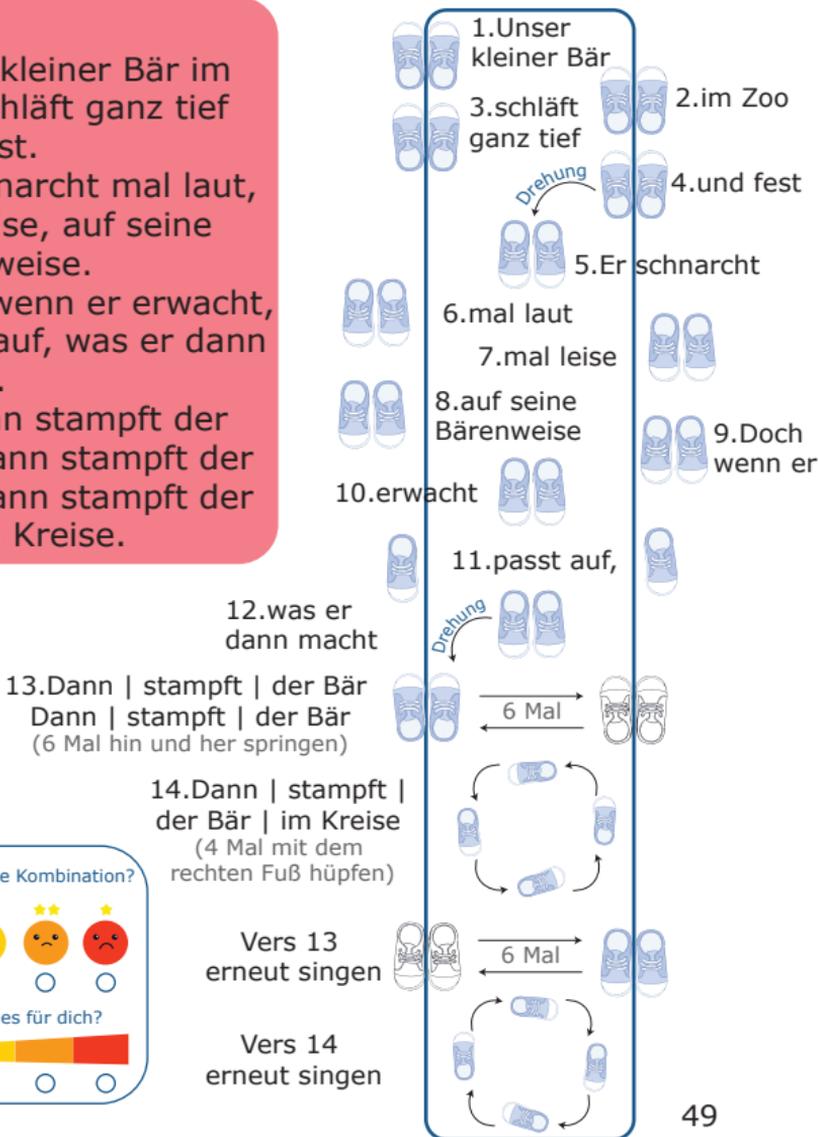
## Vers:

Unser kleiner Bär im Zoo schläft ganz tief und fest.

Er schnarcht mal laut, mal leise, auf seine Bärenweise.

Doch wenn er erwacht, passt auf, was er dann macht.

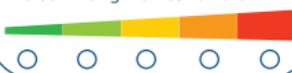
1. Dann stampft der Bär, dann stampft der Bär, dann stampft der Bär im Kreise.



Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# HOPP HOPP



## Vers:

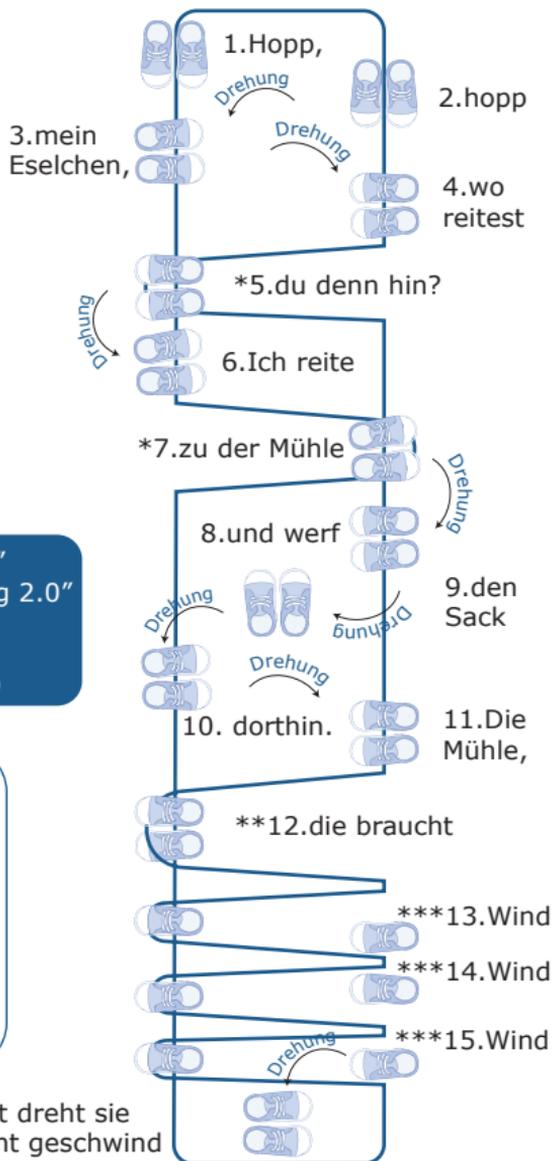
Hopp, hopp mein  
Eselchen, wo reitest  
du denn hin?  
Ich reite zu der Mühle  
und werf den Sack  
dorthin.  
Die Mühle, die  
braucht Wind, Wind,  
Wind sonst dreht sie  
nicht geschwind.

\*Spezialsprung "Supersprung"  
\*\*Spezialsprung "Supersprung 2.0"  
\*\*\*Spezialsprung "Einfacher  
Supersprung"  
(erklärt auf den Seiten 12-19)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# KLEINES ESELCHEN



## Vers:

Ich bin ein kleines  
Eselchen  
und wander durch  
die Welt.  
Ich wackel mit dem  
Hinterteil  
so, wie es mir  
gefällt.  
Ia, ia, ia, ia, ia.

\*SpeziSprung "Kreuzsprung"  
\*\* SpeziSprung "Supersprung"  
(erklärt auf den Seiten 12-19)

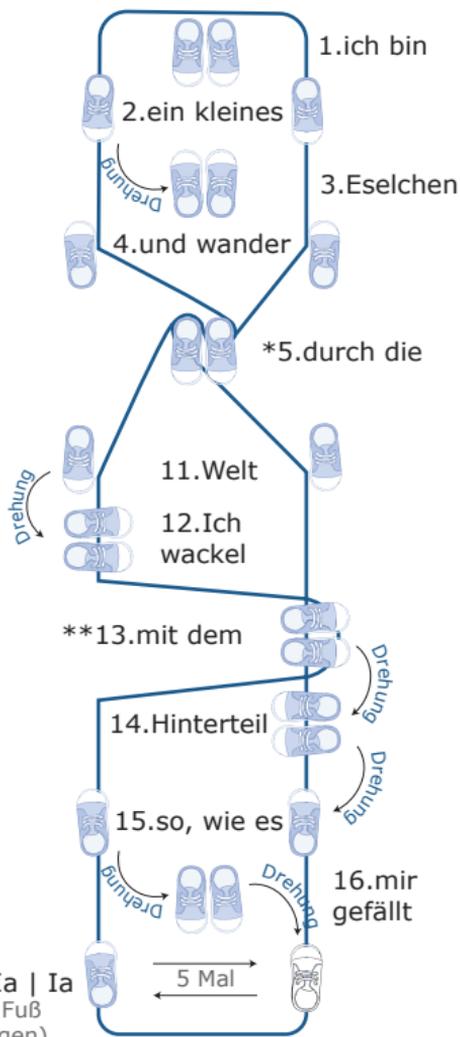
Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



17. Ia | Ia | Ia | Ia | Ia  
(5 Mal auf einem Fuß  
hin und her springen)



# SCHNECKE MAX



## Vers:

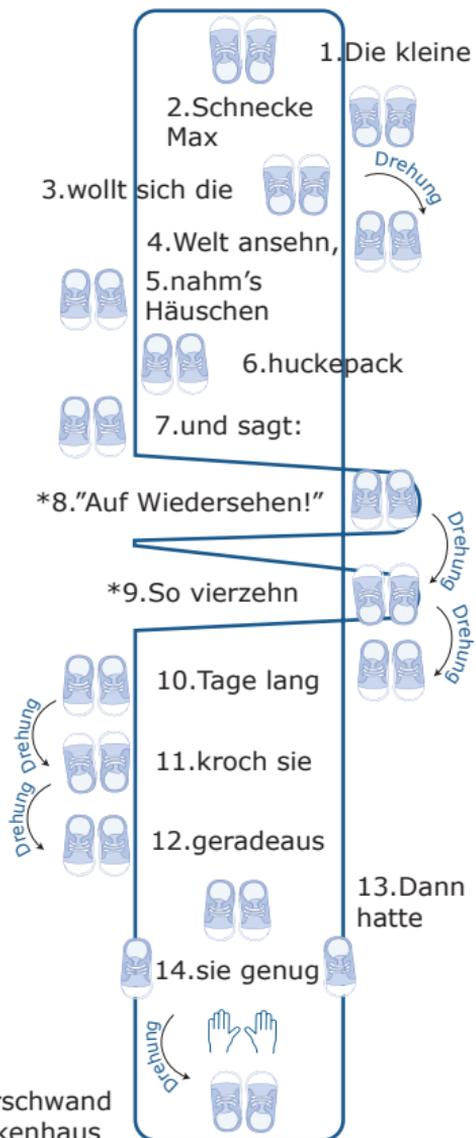
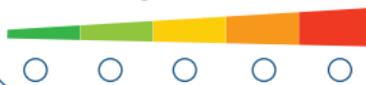
Die Kleine Schnecke Max  
wollt' sich die Welt  
ansehen,  
nahm's Häuschen  
huckepack  
und sagt: "Auf Wieder-  
seh'n!"  
So vierzehn Tage lang  
kroch sie geradeaus.  
Dann hatte sie genug  
und  
verschwand im  
Schneckenhaus.

\*Spezielsprung "Superdrehung"  
(erklärt auf den Seiten 12-19)

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# UND NUN SEID IHR DRAN!



Erfinde eine Sprungkombination  
für den folgenden Vers!

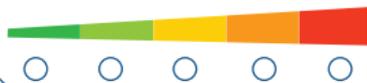
## Vers:

Hopp, hopp, wie ein  
freches Häschen  
im Rennen,  
Über unsichtbare  
Hürden,  
niemals zu ermüden.  
Mit Schwung und  
Jubel, auf und ab,  
Gemeinsam  
lachen wir,  
jeder Sprung ein  
Abendteuer.

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# UND NUN SEID IHR DRAN!



Erfinde eine Sprungkombination  
für den folgenden Vers!

## Vers:

Ein Frosch hüpf  
durchs Gras,  
voll Frohsinn und  
Schwung,  
mit seinen großen  
Augen,  
so rund und bunt.  
Er quakt vergnügt,  
im Teich er springt,  
ein kleiner  
Fröschechor,  
der fröhlich singt.

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# **DAS HIER IST DEINE SEITE! UM DEINE SPIELMOMENTE FESTZUHALTEN!**

Trage hier die Namen deiner Mitspieler ein (auch gerne diejenigen, die beim Aufbau geholfen haben):

---

---

---

---

---

Beschreibe deine persönlichen Momente hier in einem Wort je Hüpfkombination!

Sie Hüpfen: \_\_\_\_\_

Beim Tanzen: \_\_\_\_\_

Dicker Tanzbär: \_\_\_\_\_

Bär im Zoo: \_\_\_\_\_

Hopp Hopp: \_\_\_\_\_

Kleines Eselchen: \_\_\_\_\_

Schnecke Max: \_\_\_\_\_



# GRUPPEN KOMBINATIONEN



# DREIECKSHÜPFER



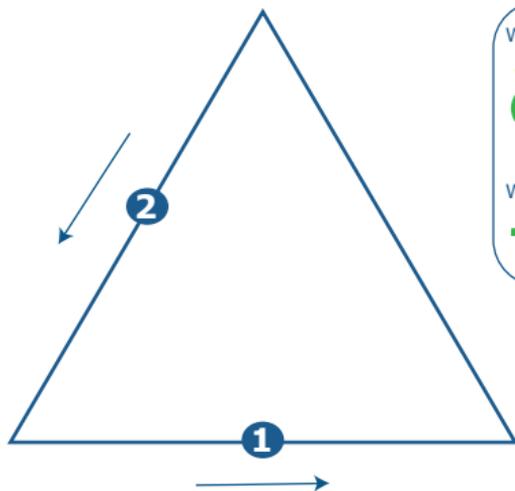
**Aufbau:** Das Band wird in einem Dreieck (siehe unten) von 3 Spielern aufgespannt. Spieler 1 steht auf dem Punkt 1, Spieler 2 auf dem Punkt 2.

**Ablauf:** Spieler 1 fängt nun an eine eigene Sprungfolge zu springen. Spieler 2 muss nun die Sprünge von Spieler 1 nachmachen. An den Ecken müssen Spieler 1 und 2 um die Spieler, die das Seil aufspannen, herumlaufen.

## Gewinner:

Spieler 1 gewinnt, wenn Spieler 2 ein Sprung falsch nachgemacht oder das Seil berührt hat.

Spieler 2 gewinnt, wenn er die Sprünge für 5 Runden nachgemacht hat (die Anzahl der Runden könnt ihr frei entscheiden, es müssen keine 5 sein).



Wie gefällt dir diese Kombination?

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

😊 😊 😐 😞 😡

Wie schwierig war es für dich?

🟢 🟡 🟠 🔴



**Spieler 1**



**Spieler 2**

**Erklärung:** 2 Spieler stehen sich gegenüber. Ein Spieler von beiden gibt die Bewegungen vor und der andere Spieler muss diese Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen. Wie lange gelingt es euch beiden, alle Bewegungen synchron zu springen?

**Sprungkombination:** Nutzt hier einfach eine Sprungkombination aus dem Buch oder werdet kreativ und denkt euch eine eigene Kombination aus.

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# ALLE KÄNGURUS SPRINGEN

Nach und nach springen die "Kängurus" die Kombination. Das letzte Känguru wünscht sich das Nächste herbei, bis alle Kängurus im Gummtwist sind. Alle springen synchron.

## Vers:

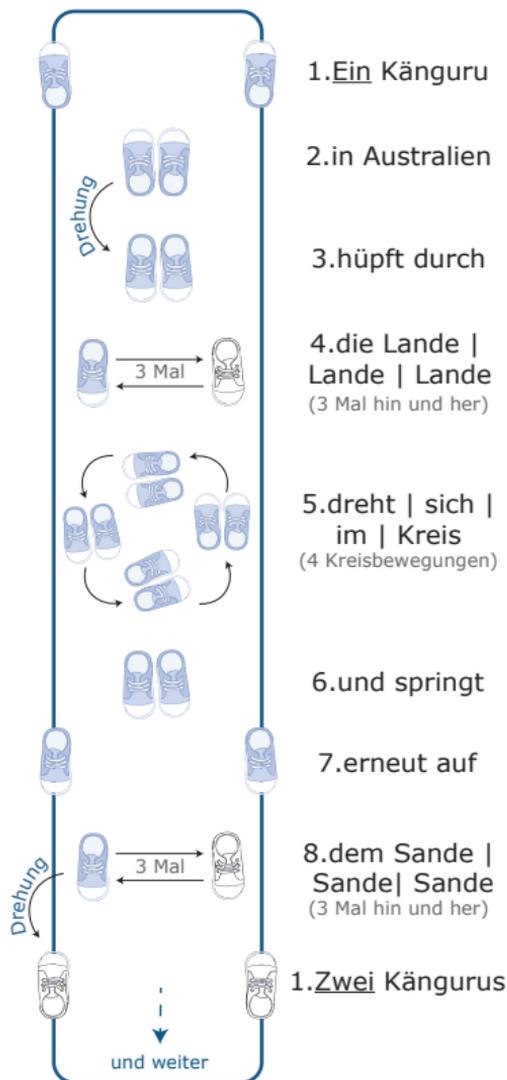
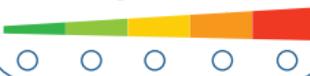
Ein Känguru in Australien hüpf durch die Lande, dreht sich im Kreis und springt erneut auf dem Sande

Zwei Kängurus ...

Wie gefällt dir diese Kombination?



Wie schwierig war es für dich?



# HÖR GUT ZU!

Für 3 Spieler



Alle Spieler haben ein Fuß im Band und gehen auseinander, sodass sich das Band spannt. Nun gibt es einen der Spieler, der eine Fantasie-Geschichte erzählt. Bevor der Spieler jedoch die Geschichte erzählt, sagt er ein bestimmtes Wort, dass in seiner Geschichte vorkommen wird. Sobald das Wort vorkommt, müssen alle Spieler schnellstmöglich ihren Fuß aus dem Band ziehen. Es bleibt also ein Spieler übrig, an dem das Band hängen bleibt. Dieser Spieler erhält nun einen Strafpunkt. Wenn ein Spieler zuerst 10 Strafpunkte hat, ist das Spiel zu Ende. Der Spieler mit den wenigsten Strafpunkten gewinnt das Spiel.

Alternativ könnt ihr die Spielregeln auch ändern, sodass der Spieler, der zuletzt am Band hängt, aus der Runde ausscheidet. Es werden immer wieder neue Geschichten erzählt, sodass am Ende noch ein Spieler überbleibt, welcher dann der Gewinner ist.

Wie gefällt dir diese Kombination?

☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
😊	😊	😐	😞	😡
<input type="radio"/>				

Wie schwierig war es für dich?

■	■	■	■	■
<input type="radio"/>				

# **DAS HIER IST DEINE SEITE! UM DEINE SPIELMOMENTE FESTZUHALTEN!**

Trage hier die Namen deiner Mitspieler ein (auch gerne diejenigen, die beim Aufbau geholfen haben):

---

---

---

---

---

Beschreibe deine persönlichen Momente hier in einem Wort je Hüpfkombination!

Um die Wette: \_\_\_\_\_

Synchronhüpfer: \_\_\_\_\_

Alle Kängurus springen: \_\_\_\_\_

Geheimwort: \_\_\_\_\_

# DIE MEISTERSCHAFT!

In der Meisterschaft sucht ihr euch eine Sprungkombination aus und springt diese Kombination um die Wette! Nach 3 Durchgängen hat der Spieler mit den wenigsten Fehlern gewonnen. Die Fehler könnt ihr in der Tabelle hier eintragen:

Name	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3

Grundsätzlich könnt ihr die Fehler selber bestimmen. Am Anfang des Buches hatten wir mögliche Fehler benannt (wie z.B. Kombination falsch gehüpft, Gummiband falsch berührt, Fehler beim Aufsagen des Reims)

# GUMMI-TWIST



# LUSTIGE SPIELE

## ZITTERAAL

Der Spieler in der Mitte springt ganz normal eine Hüpfkombination von den vorigen Seiten. Jedoch erschweren die Spieler ihm das Leben, indem sie Ihre Beine zittern lassen, sodass das Band wie ein Zitteraal sich bewegt.

## XXL HÜPFEN

Bei diesem Spiel springt ihr ebenfalls eine vorige Springkombination, jedoch zieht dabei viel zu große Schuhe an, wie z.B. die Schuhe von euren Eltern (die XXL Schuhe von deinem Vater stehen bestimmt schon bereit).

## DURCH DIE PFÜTZE

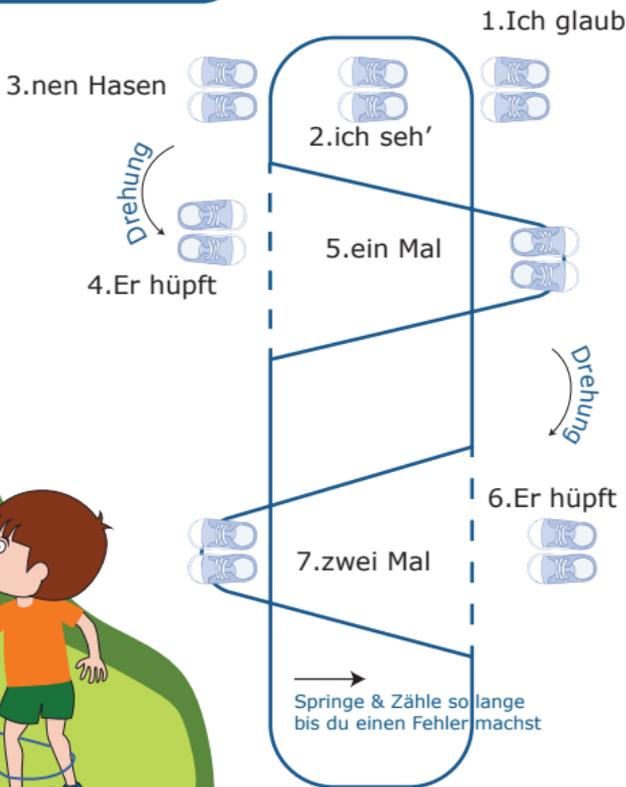
Dies ist meine Lieblings-Hüpfkombination. Denn im Sommer ist mir immer so richtig heiß, da hole ich mir am liebsten eine schöne Abkühlung. Und genau dieses Ziel verfolgt diese Hüpfkombination. Spanne das Band über Pfützen oder mache dir selber Pfützen auf dem Rasen oder dem Asphalt und such dir eine Sprungkombination aus und hüpf dich zur perfekten Abkühlung!

# DER HÜPFENDE HASE

Der Springer in der Mitte springt die Hüpfkombination so lange durch, bis ein Fehler gemacht wird, dabei sagt er oder sie den folgenden Reim auf:

## Vers:

Ich glaub ich seh' nen Hasen!  
Er hüpf ein Mal  
Er hüpf zwei Mal  
Er hüpf drei Mal  
und so weiter...





## WIRRWARR

Die Spieler außen nehmen das Band jeweils in die Hand und bewegen dies schnell hin und her, sodass ein wahrer Wirrwarr in der Mitte vom Seil entsteht. Der Spieler muss nun versuchen, das Band in der Mitte zu durchlaufen, ohne auf das Gummiband zu treten.



# UND NUN SEID IHR DRAN!

**Habt ihr ein Lieblingslied? Oder wollt ihr euch einen Reim ausdenken?** Perfekt, dann kombiniert dies doch zu einer einzigartigen und eigenen Sprungkombination - zu deiner eigenen Kreation!

Hierfür haben wir auf der nächsten Seite eine Vorlage erstellt. Diese könnt ihr ganz einfach selber auf ein Blatt Papier malen oder mehrfach ausdrucken.

**Willst du das deine eigene Kreation in die nächste Auflage dieser Anleitung kommt?** Sehr gut! Dann schick uns einfach ein Bild von deiner Auflage per E-Mail an:

**team@heldengut.de**

Wir freuen uns riesig auf deine eigene Kreation und sind uns ziemlich sicher, dass sich die ganze HELDENGUT-Community über deine Kombination freuen wird!



**TITEL:** \_\_\_\_\_

**Vers:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing or additional notes.

# ICH FREUE MICH AUF DEIN FEEDBACK!

Sofern ich etwas nicht gut verständlich geschrieben habe oder du Fragen oder Probleme mit dem Gummitwist hast oder einzelne Spiele unverständlich erklärt wurden, schreib mir gerne eine Nachricht an:

**info@heldengut.de**

Natürlich würden wir uns auch über deine ehrliche Bewertung bei Amazon freuen!

Oder ganz einfach hier:



Oder im Internet auf:

**[www.amazon.de/review/review-your-purchases](https://www.amazon.de/review/review-your-purchases)**



