

Hier sind einige
Sprungideen für
Gummitwist:

Übung 1

Mitte Grätsche
Mitte Grätsche
Seite Seite
Mitte Raus!

Übung 2

Seite Seite
Mitte Grätsche
Seite Seite
Mitte Raus!

Übung 3

Seite Seite
Seite Seite
Mitte Grätsche
Mitte Drauf!

Übung 4

3x re Seite Mitte
3x li Seite Mitte
1x re Seite Mitte
1x li Seite Mitte
Grätsche Mitte

Raus!

Übung 5

3x li außen 3x li Seite
3x Mitte 3x re Seite
2x re außen 2x re Seite
2x Mitte 2x li Seite
1x li außen 1x li Seite
1x Mitte 1x re Seite

Raus!

weitere Ideen:

- über das Gummiband balancieren
- eigene Sprungfolgen ausdenken
- in verschiedenen Gummibandhöhen springen
- zu Musik springen

