

## Gummitwist hüpfen und springen

Du kannst Gummitwist **mit anderen** spielen:

Zwei Mitspieler\*innen halten die beiden Enden des Gummibandes (an den Knöcheln, den Knien oder der Hüfte) und du hüpfst zwischen das Gummiband und an jeder Seite wieder raus. Hüpfe fantasievoll auch in allen anderen Varianten!

Du kannst Gummitwist aber auch **alleine** spielen. Dann schlinge Dein Gummiband z.B. um zwei Mülltonnen oder Laternenpfähle. Hast Du **eine Mitspielerin**, dann brauchst Du nur eine Mülltonne, die Dein Gummiband hält.

Dann hüpfst Du und sagst oder singst laut im Rhythmus der Verse:

### Vers 1:

Teddybär, Teddybär dreh dich um,  
Teddybär, Teddybär mach dich krumm,  
Teddybär, Teddybär auf einem Bein,  
Teddybär, Teddybär bau ein Haus,  
Teddybär, Teddybär zeig dein` Fuß,  
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

### Vers 2:

Empompi Kolonie Kolonastik  
Empompi Kolonie!  
Akademie  
Safari  
Akademie  
Puff, puff!

### Vers 3:

Ho – ho – ruck – ruck  
Donald-donald-duck-duck  
Mickey-mickey-mouse-mouse  
Rein-rein-raus-raus

### Vers 4:

Wir sagen si-si-si  
Wir sagen no-no-no  
Wir sagen si, wir sagen no  
Wir sagen Compagnon

Die Gummitwist-Runde wird beendet, wenn man mit dem Fuß das Gummiband berührt.

VIEL SPASS!