



# Gute-Laune-Tipps für Kids

## Gummitwist an der frischen Luft

Aktuell dürfen sich Personen aus 2 Haushalten mit Abstand treffen – zum Spielen für Kinder ist Gummitwist hier eine super Idee!

Wählt das Band einfach lang genug, dann halten die Kids ganz automatisch den Abstand ein. Zum Halten des Bandes könnt ihr alternativ auch einen Stuhl verwenden, den ihr z.B. mit Büchern beschwert, damit er nicht kippt.

Habt ihr kein langes Gummiband zu Hause, könnt ihr auch eine Lange Kordel drehen und diese zu einem Kreis schließen.

Zwei Mitspieler spannen das Gummiband zwischen ihren geöffneten Beinen. Zunächst auf Höhe der Knöchel. Von Runde zu Runde wird das Band immer höher geschoben: Knie und dann Hüfte. Der dritte Mitspieler hüpf nun nach einem bestimmten Muster auf bzw. über das Gummiband.

Um den Schwierigkeitsgrad weiter zu erhöhen, können die Beine geschlossen werden oder es kann auch nur mit einem Bein gespielt werden. So wird natürlich der Abstand zwischen den Gummiband-Seiten geringer.

Hier gibt es tolle Verse und Sprünge dazu:

<https://www.wisst-ihr-noch.de/80er/spielzeug-80er/gummitwist-ein-einfaches-waeschegummi-brachte-uns-alle-zum-huepfen-1081/>

Viel Spaß beim Ausprobieren!

### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Christine Häring, Generationennetzwerk Berggau  
Mail: christine.haering@kjr-neumarkt.de Tel.: 09181/470243 Mobil: 01578/0454700