

## Best Practice-Beispiel: Gummitwist

Gummitwist ist ein Spiel, das viele Kinder von zuhause kennen und das oft auf der Straße gespielt wird. Zwei Außenspieler klemmen sich ein Gummiband um die Beine und der Innenspieler kann dann verschiedene Sprungkombinationen durchführen.

### Gummitwist stellt verschiedene Anforderungen an die Sportler\*innen:

- Koordination (v.a. kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit)
- Kondition (Ausdauer, Kraft)
- Kooperation (z.B. beim gemeinsamen Springen nach Choreografie)

### Anpassungsmöglichkeiten nach dem STEPS-Modell

S - space	Mehrere Gummitwist können im Quadrat oder hintereinander angeordnet werden. Es kann auch um vier Kästen gespannt werden.
T – task	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es gibt zahlreiche Sprungkombinationen unterschiedlicher Schwierigkeit (z.B. innen, außen, Grätsche, kreuzen,...).</li><li>- Um den Schwierigkeitsgrad der Aufgabe zu steigern, wird das Gummi von Mal zu Mal höher gespannt (Knöchel, Waden, Kniekehle, ...) oder die Beine der Außenspieler*in weiter gegrätscht.</li><li>- Das „Zehnerle“ steigert die Anzahl der Sprünge.</li></ul>
E - equipment	Es gibt kürzere und sehr lange Gummitwistbänder für mehrere SuS hintereinander. Zum Anfang kann auch eine Linie in der Halle herhalten.
P – people	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es kann ein Kind springen oder auch mehrere hintereinander.</li><li>- Es können Choreografien entwickelt werden.</li></ul>
S - speed	Die Sprünge können mit Pausen dazwischen (Zwischenhops) oder am Stück gesprungen werden. Die Lehrkraft kann den Rhythmus durch Klatschen vorgeben und das Tempo steigern.

Wir teilen gerne unser Material mit euch. Sprecht uns beim nächsten Mal einfach an.