

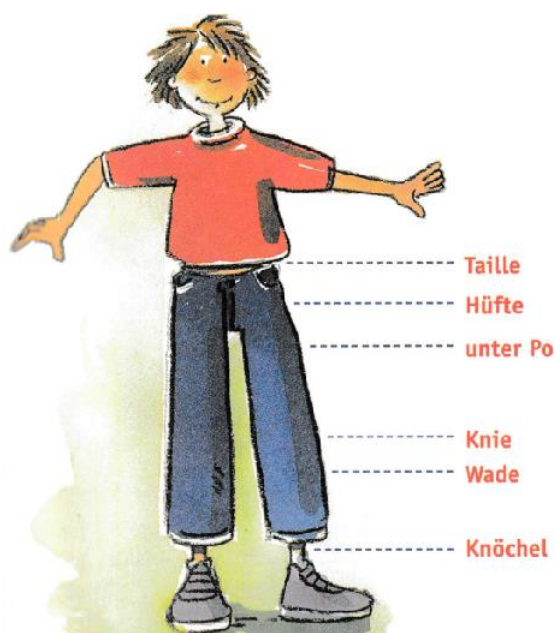
## Gummitwist

Die Sprungvarianten:

Mitte	Hier springst du in die Mitte des Gummibandes, sodass beide Füße vom Gummiband umgeben sind.	
Grätsche	Bei dieser Sprungvariante platzierst du beide Füße außerhalb des Gummis.	
Auf	Du springst mit beiden Füßen auf das Gummi.	
Raus	Du springst mit beiden Füßen auf die vorgegebene linke oder rechte Seite neben das Gummiband.	
S-Form	Du springst die Grätsche, führst deine Füße langsam zusammen und machst eine halbe Körperdrehung.	

Mit diesen Grundsprüngen kannst du viele Varianten springen....

Außerdem kannst du mit deinen Mitspielern die Höhe des Gummibandes variieren:



Wenn du nur einen Mitspieler hast, kannst du das eine Ende des Gummibandes um einen Stuhl legen.

Wenn du ein Lieblingslied hast, kannst du passend zum Rhythmus eine Sprungfolge erfinden.