

# Bewegungsangebote in der Gruppe mit Abstand

## Großes Gummitwist



Organisation: Zwei Zauberschnüre werden zu einem langen Gummiband verknotet und um zwei Bäume gebunden.

Corona Regel für die Kinder: Die Lerngruppe wird nochmals geteilt, es stehen sich immer zwei Kinder gegenüber an den jeweiligen Hütchen. Die Hütchen haben voneinander und zur Schnur einen Abstand von 2 m. Immer je die Hälfte der Kinder (linke oder rechte Hälfte) führt die Übungen im Gummiseil durch, die andere wartet.

### Beispiele für Übungen:

1. Aufwärmübungen: Skippings vorwärts, seitwärts und rückwärts über das Seil. Vierfüßler- und Kребsgang über das Seil. Beid- und einbeinige Sprünge vorwärts, seitwärts und rückwärts.
2. Seite, Seite, Mitte, Breite...: Seite (Seil zwischen den Füßen), Mitte (Beide Füße in der Mitte), Breite (Grätsche), Raus (Seil verlassen).  
Spruch: Seite-Seite-Mitte-Breite / Seite-Seite-Mitte-Raus
3. 1,2,3: Dreimal linkes Seil, dreimal Mitte, dreimal rechtes Seil, dreimal raus, zweimal rechtes Seil, zweimal Mitte, zweimal linkes Seil, zweimal raus, einmal links, einmal Mitte, einmal rechts, einmal raus
4. Wir sagen si, si, si...: Wir sagen (beide Füße in der Mitte), si (linkes Seil zwischen den Füßen), no (rechtes Seil zwischen den Füßen), Kom- (Grätsche) pag- (Mitte) non (raus). Spruch: Wir sagen si,si,si / wir sagen no,no,no / wir sagen si, wir sagen no / wir sagen kom-pag-non