



GUMMITWIST CHALLENGE FÜR VOLKSSCHULEN 2023

powered by



Gummitwisten fördert und fordert Koordination, Sprungkraft, Schnelligkeit und Rhythmus. Das Equipment passt sogar in die Jackentasche – daher ist Gummitwisten beinahe überall und jederzeit umsetzbar.

Das Schulsportreferat der Bildungsdirektion Vorarlberg lädt daher alle Volksschulklassen ein, im Jänner an der Gummitwist Challenge 2023 teilzunehmen.

DIE CHALLENGE

Die Gummitwist Challenge richtet sich an alle Kinder der 1. – 4. Schulstufe. Ziel ist es, zu dritt möglichst viele Punkte für das Klassenergebnis zu sammeln. Die Ergebnisse werden im Rahmen des Sportunterrichts erhoben und im Wertungsblatt von den Lehrpersonen eingetragen.

WIE FUNKTIONIERT GUMMITWIST?

Jeweils drei Kinder bilden ein Team - nach jedem Fehler wird gewechselt. Das übernehmende Teammitglied springt jeweils dort weiter, wo es zuvor selbst den Fehler gemacht hat.

ABLAUF UND AUFZEICHNUNGEN

Übt im Jänner 2023 so oft ihr wollt und tragt die Ergebnisse in einer abschließenden Testung/Überprüfung pro Kind der Klasse in das Wertungsblatt ein.

Das Wertungsblatt muss von der Klassenlehrerin bzw. dem Klassenlehrer **per Mail bis spätestens 10. Februar 2023** an christoph.neyer@bildung-vbg.gv.at übermittelt werden.

ANMELDUNG

Die Anmeldung zur Challenge erfolgt durch die Klassenlehrerin bzw. den Klassenlehrer per Mail an [Christoph Neyer](mailto:christoph.neyer@bildung-vbg.gv.at) unter Angabe folgender Informationen:

- Schule
- Klasse
- Anzahl der teilnehmenden Kinder

Die Anmeldung muss **bis spätestens 13. Jänner 2023 per Mail** erfolgen.

SCHNELL ANMELDEN LOHNT SICH!

Die ersten 25 Schulen, die sich ab dem 9. Jänner 2023 anmelden, erhalten ein kostenloses Kontingent an Gummitwists - zur Verfügung gestellt vom Schulsportreferat in der Bildungsdirektion.

KONTAKT

Christoph Neyer | Bildungsdirektion für Vorarlberg
christoph.neyer@bildung-vbg.gv.at
0043 664 8109335

powered by



AUFGABEN FÜR DIE GUMMITWIST CHALLENGE

DER KLASSIKER

Ausführung: Seite - Seite - Mitte - Breite - Seite - Seite - Mitte - Raus.
Schaut euch im Video (siehe QR-Code) an, wie es gesprungen wird.

Unterschiedliche Level:

- Breitbeinig (L1) | Beine zusammen (L2) | Ein Bein (L3)
- Ein Level umfasst jeweils Knöchel-, Knie- und Oberschenkelhöhe

Wertung: Pro fehlerfreiem Level gibt es 1 Punkt. Somit sind pro Kind insgesamt 3 Punkte möglich. Jedes Kind springt bis zu seinem dritten Fehler. Dort erfolgt die Punktwertung. Wenn es einem Kind gelingt, ohne Unterbrechung alle drei Level fehlerlos zu springen, bekommt es 3 Zusatzpunkte.

"FÄDILE"

Ausführung: Wie viel mal schafft es ein Kind, hin und her zu springen?

Die äußeren Mitspieler:innen zaubern aus zwei Gummisträngen einen (siehe Video).

Es wird beidbeinig hin und her gesprungen. Die Mitspieler:innen zählen laut mit, das springende Kind hält den Rhythmus - als Fehler gilt, wenn das Kind aus dem Rhythmus kommt.

Schaut euch im Video (siehe QR-Code) an, wie es gesprungen wird.

Wertung: Für die Punktevergabe dieser Aufgabe erhalten die Kinder pro 10 Sprünge 1 Punkt. Der beste von 3 Versuchen pro Kind wird im Wertungsblatt eingetragen.

powered by

SCHMETTERLING

Ausführung: Hier ist der Einsatz der normalerweise sehr passiven äußeren Kinder gefragt. Diese hüpfen gegengleich vom engen Stehen in die Grätsche und wieder zurück (wie beim Hampelmann - die Arme können gerne dazu bewegt werden). In dieser Variante wird das Gummiband vorher gekreuzt, sodass zwei Felder entstehen, welche durch das gegengleiche Springen der äußeren Kinder abwechselnd klein und groß werden.

Ein Kind beginnt in einem großen Feld - alle drei springen nun gleichzeitig. Das mittig springende Kind hat nun die Aufgabe, immer im großen Feld zu landen.

Schaut euch im Video (siehe QR-Code) an, wie es gesprungen wird.

Tip: Um gemeinsam zu springen zählt: 1... 2... 3... Sprung!

Wertung: Bei 10 richtigen Wiederholungen erhält das mittig springende Kind 1 Punkt. Der bessere von 2 Versuchen pro Kind zählt und wird im Wertungsblatt eingetragen.

"CREATIVE CHALLENGE"

Ausführung: Die Klasse erfindet beim Klassiker eine neue Hüpfabfolge mit einem neuen Spruch. Schickt ein kurzes Handyvideo (Hochformat, maximal 30 Sekunden) per WhatsApp an 0664 8109335 oder per Mail an: christoph.neyer@bildung-vbg.gv.at

Wertung: Die Teilnahme an der Creative Challenge erhöht den Punktestand der Klassenwertung um 10 Punkte. Zusätzlich werden die kreativsten Videos mit einem Sonderpreis ausgezeichnet.

powered by

MOTIVATION UND ANSPORN

Lass keine Langeweile aufkommen

Wenn die zuvor genannten Übungen bestens funktionieren, wagt euch daran, weitere Sprünge auszuprobieren. Seid kreativ, erfindet selbst neue Sprünge. Alles ist erlaubt!

Weitere Techniken:

- Darüber hüpfen - ein Gummi
- Grätschsprung - beide Gummis
- Mit einem Bein landen
- Mit beiden Beinen landen
- Kreuzsprung
- Drehung
- Einfädelsprung - darüber fädeln und Kreuzungen nicht verlieren
- Gummi greifen und über den Körper ziehen
- Mit den Händen am Boden - mit den Beinen hochspringen
- Auch die passiven Mitspieler:innen einbauen mit "Highfive" (einhändig und beide Hände)
- Passive Mitspieler:innen einbauen mit Beine grätschen und schließen im Rhythmus

Hier findet ihr alle Videos zur **Gummitwist Challenge**: [Videos Gummitwist Challenge](#)



**SCAN
ME!**

powered by