

# GUMITVIST

(<https://gumitwist.si/>)



## SPLOŠNA NAVODILA

Igralca, ki držita elastiko, jo napneta z nogami oz. drugimi deli telesa tako, da dobita pravokotnik. Tretji igralec skače med obema elastikama. Ko igralec, ki skače, naredi napako na katerikoli stopnji, ga zamenja drug igralec.

## LEGE

Vse igre se lahko izvajajo v »široki« legi (obe nogi v razkoraku), »srednji« (obe nogi skupaj) oz. v »ozki« legi (gumitvist drži ena noga oz. igralec stoji postrani). Za najtežje skakanje lahko igralca, ki držita elastiko, enakomerno treseta elastiko med skakanjem tretjega igralca.

## VIŠINE

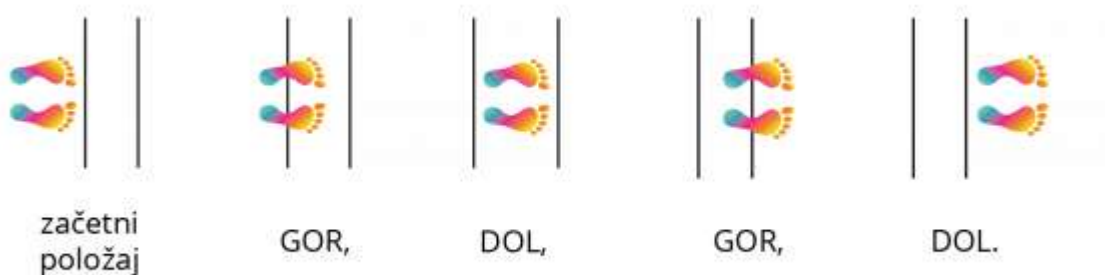
Igra lahko poteka na desetih različnih stopnjah: gležnji, meča, koleno, boki, pas, pod pazduha, vrat, ušesa, čelo, nad glavo.

## VARIACIJE SKAKANJA:

### USA USA SA



### GOR DOL



## DIAMANT



## 7 DNI



## DESETKA

<https://www.youtube.com/watch?v=a2ro2xX21eA>

## 1,2,3

Se opravičujem, a posnetka in navodil ne najdem. Vam jo pa lahko 🙏 pokažem.