**Gumitvist**

Če imate doma elastiko, se lahko igrate gumitvist. Verjetno to igro starši že poznate. Če pa ste pozabili, si oglejte [**video**](https://www.youtube.com/watch?v=znkZx5CSTFs), v katerem so prikazani načini skakanja in preberite spodnje besedilo. Če poznate še kakšen drug način skakanja, ga pokažite svojemu otroku, da nam ga bo pokazal, ko se spet dobimo v šoli.

Kadar so na razpolago trije igralci, dva gumitvist držita, tretji pa skače. Če nimamo treh igralcev, gumitvist ovijemo okoli drevesa ali najdemo kakšno drugo stvar, ki nam ga lahko drži. Vsekakor gumitvist lahko skačeš tudi sam, je pa zabavneje, če sta vsaj dva.

Ko skakajoči uspešno opravi nalogo, elastiko dvignemo na naslednjo višino. Če naredi napako, je »fuč« in ga zamenja eden od igralcev, ki je držal gumitvist. Ko zopet pride na vrsto, ponovno skače stopnjo, pri kateri je bil »fuč«.

Igro začnemo z elastiko pri gležnjih, nato pa elastiko postopoma dvigujemo in jo namestimo:

* pod koleni,
* nad koleni,
* pod zadnjico,
* v pasu,
* pod pazduho …

Ne pretiravajmo z višino, da se ne poškodujemo. Pomembno je, da uživamo in se razmigamo.

Ko bo druženje dovoljeno, pa lahko gumitvist igrate tudi v parih in se dogovorite za popravljanje. Tako lahko tisti od para, ki je nalogo uspešno končal, popravi napako svojega soigralca. Če mu uspe, lahko z igro nadaljujeta, če pa ne, sta »fuč« in igro nadaljuje drugi par.