

随心跳皮筋

从心玩到大的游戏

大人小孩儿

都爱玩的户外游戏

[捷克] 杜桑·森克里克

[德] 比尔盖特·福克斯

[德] 多罗特亚·图斯特

[德] 拉尔夫·克洛伊尔

李巍

著

绘

照片

译



成都时代出版社

随心跳皮筋

从心玩到大的游戏

[德]比尔盖特·福克斯 著

[捷克]杜桑·森克里克 [德]多罗特亚·图斯特 绘

[德]拉尔夫·克洛伊尔 照片

李巍 译



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

随心跳皮筋 / (德)福克斯等著;李巍译. -- 成都:
成都时代出版社, 2012.10
(从小玩到大的游戏)
ISBN 978-7-5464-0643-5

I. ①随… II. ①福… ②李… III. ①跳皮筋 - 儿童
读物 IV. ①G898.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 162782 号

First published in Germany by moses. Verlag GmbH Kempen 2004. Text and illustrations copyright © moses.
Verlag GmbH, Kempen 2004. All rights reserved.
Gummitwist & Co. Text by Birgit Fuchs Illustrated by Dorothea Tust Photographs by Ralf Kreuels
This Simplified Chinese Language edition distributed and published by © Beijing HanWen Sunny Culture
Dissemination.. This edition is arranged with Thienemann Verlag through Beijing Star Media.

随心跳皮筋

SUIXIN TIAOPIJIN

[德]比尔盖特·福克斯 著
[捷克]杜桑·森克里克 [德]多罗特亚·图斯特 绘
[德]拉尔夫·克洛伊尔 照片
李巍 译

出品人 段后雷 罗 晓
责任编辑 王小碧
责任校对 李 兵
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028)86621237(编辑部)
(028)86615250(发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司
规 格 787mm × 1092mm 1/16
印 张 3
字 数 60 千
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0643-5
定 价 24.00 元

著作权所有,违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系,电话:(010)68416618



目录

巫婆小屋	8	发射火箭	29
我的朋友在哪里	9	蛋糕王子和蛋糕公主	30
阿尔法竞赛	10	蝴蝶飞	31
波浪卷	12	摇啊摇	32
水果沙拉	13	离开学校	34
摘苹果	14	起床舞蹈	36
米老鼠和唐老鸭	15	跳水坑	38
宝宝爱小猫	16	谁最了不起	39
摇,摇,摇	18	布雷姆先生	40
小狗在舔我	20	一二三	42
快,快	22	双胞胎嘻哈舞	44
小朋友来做客	24	超级竞赛	45
猎人来啦	26	红鹤跳皮筋	46
摇摆舞	28		

随心跳皮筋

从心玩到大的游戏

[德]比尔盖特·福克斯 著

[捷克]杜桑·森克里克 [德]多罗特亚·图斯特 绘

[德]拉尔夫·克洛伊尔 照片

李巍 译



成都时代出版社

前言

跳皮筋是一种喜闻乐见的儿童游戏,由于它具有经济、简便、趣味性强等特点,因此深受小朋友们的喜爱。

跳皮筋不受场地、器材、季节、人数等限制,简便易行,非常有趣。找一块开阔的空地,两个人撑着皮筋,一个或多个小朋友就可以边念口诀边跳了。如果一个人想跳皮筋,也可以把皮筋套在椅子腿或者大树上,同样乐趣多多。别看一根长长的皮筋不起眼,同样可以变出很多花样来。

本书为你介绍了很多种跳皮筋的方法。这些玩法可简可繁,随时可做,一学就会,帮助你丰富课余生活,也为童年增添了更多的色彩和乐趣。

1 糟糕心情,一扫而光

跳皮筋可以放松心情,缓解疲劳。书中介绍的玩法比较多,你可以每天学几种,然后和伙伴们一起实践一下。当你心情不好的时候,当你感到疲惫的时候,约几个伙伴,找一块空地,一起跳个痛快吧。你会发现,跳过之后,你的糟糕心情已经被欢快愉悦所代替了。

2 有趣游戏,大家分享

书中还为大家介绍了多人跳皮筋游戏。在跳皮筋的过程中,培养团队意识和合作精神。要知道,大家一起跳皮筋,还能增进你和伙伴之间的感情。

3 强身健体,增强体质

跳皮筋可以促进身体的正常发育,对锻炼身体的柔韧、灵巧、协调、速度和提高跳跃能力都有一定的作用,对增强记忆力也有好处。书中有一些游戏有一定难度,你要记清楚每个步骤,才能够顺利跳完。

4 游戏歌谣,一网打尽

书中穿插了一些响指歌谣,这些歌谣有趣、生动、幽默,可以放松心情,缓解疲劳,让情绪再次高涨起来。

赶快打开本书,学一个新的跳皮筋游戏吧。和伙伴们一起练习,看谁跳得最好最棒。当然,你也可以在原书的基础上对游戏有所修改。最后,祝你们玩得快乐开心。





目录

巫婆小屋	8	发射火箭	29
我的朋友在哪里	9	蛋糕王子和蛋糕公主	30
阿尔法竞赛	10	蝴蝶飞	31
波浪卷	12	摇啊摇	32
水果沙拉	13	离开学校	34
摘苹果	14	起床舞蹈	36
米老鼠和唐老鸭	15	跳水坑	38
宝宝爱小猫	16	谁最了不起	39
摇摇摇	18	布雷姆先生	40
小狗在舔我	20	一二三	42
快,快	22	双胞胎嘻哈舞	44
小朋友来做客	24	超级竞赛	45
猎人来啦	26	红鹤跳皮筋	46
摇摆舞	28		

世界游戏

谁不会跳皮筋呢？这个游戏全世界的小孩子们都在玩，它既简单又好玩，一根皮筋，几个伙伴，就能让大家玩得兴致勃勃。

经典游戏任你玩

本书收录了很多经典的跳皮筋游戏，其中有一些配上了滑稽有趣的口诀。在跳皮筋的时候，一边念口诀，一边有节奏地跳来跳去，那真是相当好玩哦。而真正的跳皮筋比赛则要比平时的游戏紧张激烈得多。

中场休息做什么

如果跳皮筋跳累了，大家可以休息一下。中场休息时，你们可以拍拍手，或者抖动双腿，还可以蹲下复习一下跳皮筋时的口诀哦。

除此之外，你们认为一根皮筋还可以玩出其他花样吗？当然可以！等着看吧，你们一定会大吃一惊的！

如果皮筋不够长

可能在下面我们介绍的游戏里，有一些游戏需要的皮筋很长很长。不用为此发愁。你只要到商店去买一些皮筋，然后把它和原来的皮筋接在一

起就可以啦。很容易做到，对不对？

游戏解读

把每一个游戏旁边的讲解图读懂，你就会知道每个游戏应该怎么跳了。

在一些游戏旁边我们特别画上了可爱的小人，这样你就会看得更清楚了哦。还有一些游戏，我们是用脚印图来进行标注的，相信聪明的你一定能看懂。

脚印图是从上向下看的俯视图，每幅图都标注了数字序号，这样你就可以清楚地了解每个游戏的步骤和先后顺序啦。

自己发明新游戏

如果你在看这本书时获得了灵感，自己发明出新的跳法的话，你一定要把它画在纸上哦。

人多人少都能玩

如果有很多人一起跳皮筋的话，游戏当然会非常好玩又刺激。但是如果只有两个人玩也没关系，你们可以把皮筋绑在椅腿上，或者绕在装满饮料的饮料箱上。

其实一个人也可以玩跳皮筋：你

可以将绳子两端绑在晾衣架的杆子上,也可以把绳子绑在树干上、桌子腿上、椅子腿上……总之,能够帮你撑皮筋的东西很多哦。

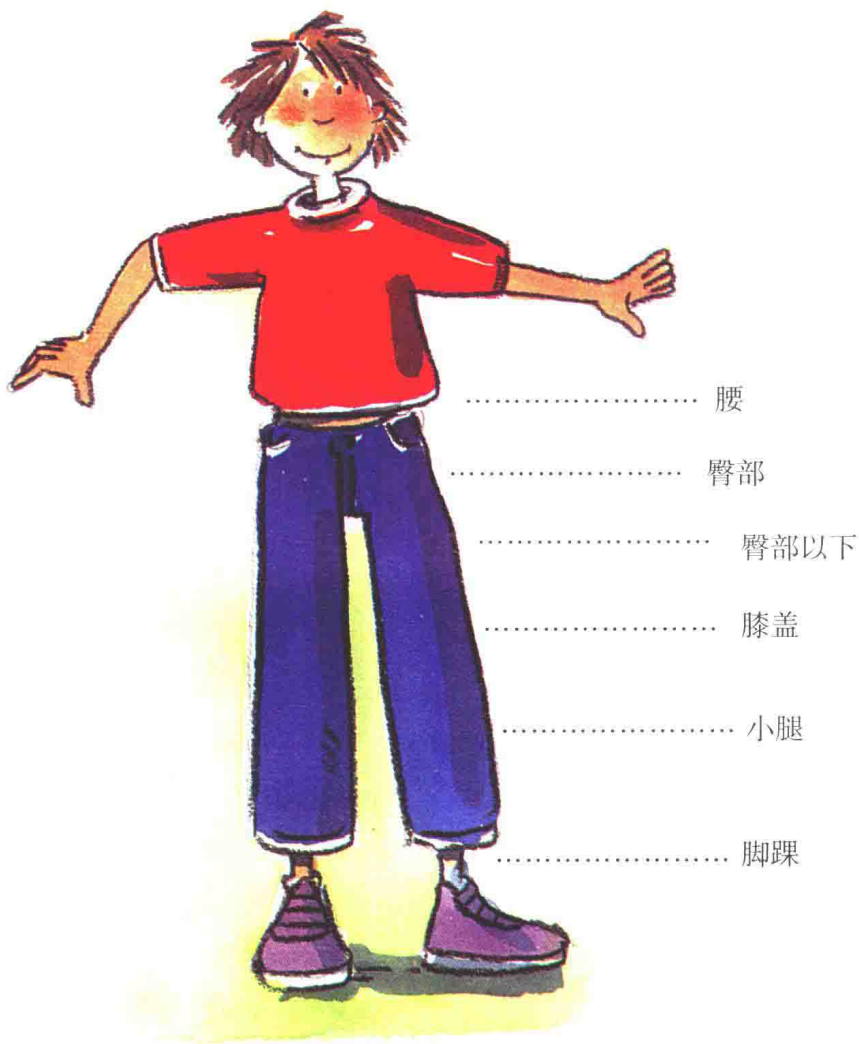
皮筋的高度

撑皮筋的人可以将皮筋撑到不同的高度,下图所示的高度适用于本书所收录的所有游戏。

有时皮筋还能撑得更高,比如胳膊下、脖子上、耳朵下,甚至还可以将手高举过头顶……

准备活动很必要

玩游戏之前要做一些准备活动,比如屈膝运动或跑两分钟等,这样可以预防运动损伤的产生。





正常



树干



瓶口



浴缸

撑绳人双脚的站位

撑绳人就是站在两边负责撑着皮筋的人。

在不同的游戏中，撑着皮筋的人双脚跨开的宽度也不同。

你一定知道，把皮筋不断升高可以使游戏难度增加吧。其实，让皮筋的宽度变得特别大或变得特别小，同样会让游戏变得更有挑战性哦。

四种不同的宽度

仔细看上面的四张图，我们用小人画出了撑皮筋的四种不同宽度。

正常：双腿稍微分开，这属于正常宽度。

树干：双腿并拢时宽度变小了。这个宽度我们称为“树干”。

瓶口：用单腿撑皮筋，皮筋的宽度就更小啦。无疑游戏的难度也增加了。我们称这种宽度为“瓶口”。意思就是，这个宽度简直就像瓶子口一样小哦。

浴缸：努力将双腿分开，皮筋就会变得很宽很宽。我们把这个宽度称为“浴缸”。看一看，它是不是和你家的浴缸一样宽啊。虽然看起来皮筋中间有很大空间可以任你跳来跳去，其实，难度也在无形中增加不少。不信，等你看

过本书后面的游戏，你就会真正了解了。

难易程度逐渐递增

本书中的很多游戏如果没有特殊注明，都可以按照先易后难的顺序来玩，即不断变换皮筋的宽度。这样你会觉得更加刺激哦。

游戏规则

本书所收录的游戏难度各异，有的简单，有的异常复杂。因此在游戏开始之前，你和你的伙伴们最好提前商量好游戏规则。

如果游戏简单，碰到一次皮筋就算犯规；相反，如果游戏的难度很大，碰一次或两次皮筋也情有可原；而在有些游戏中根本不需要什么游戏规则，你们只要随便跳跳，并在游戏中获得更多快乐就足够啦。

一般游戏规则

- 只要跳皮筋的人失误一次或者两次，他就得下场。
- 所有人都跳过一遍之后他才可以再跳。
- 再次上场的时候他要从上次犯

规的地方接着跳起。

- 他最多只能重复同一级三遍，如果第三次还是没有成功，本轮游戏他就得退出。

- 非常出色地将所有的等级都跳过一遍的玩家就是优胜者。

- 如果出现两个或者三个优胜者，那么就要再赛一轮决出胜负。跳哪些等级的游戏由前面退出的那些玩家决定。

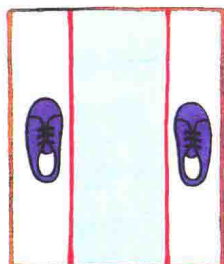
可能出现的犯规情况

- 双脚落在错误的皮筋上。
- 脚尖触碰到第二根皮筋。
- 皮筋挂在脚上。
- 没有按照正确的等级顺序跳。
- 跳的时候漏了一个步骤。
- 跳进和跳出皮筋时碰到了皮筋。
- 跳错了地方……

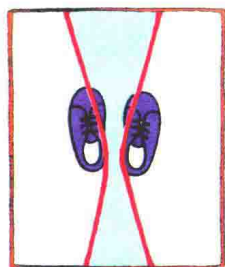
好了，大家现在都准备好了吗？祝你们愉快并取得胜利！

巫婆小屋

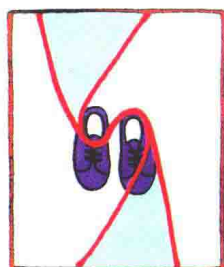
这个游戏中的某个步骤比较复杂，就像被巫婆困住似的难以脱身。它由四步组成：



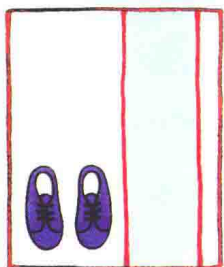
1 两脚位于皮筋外。



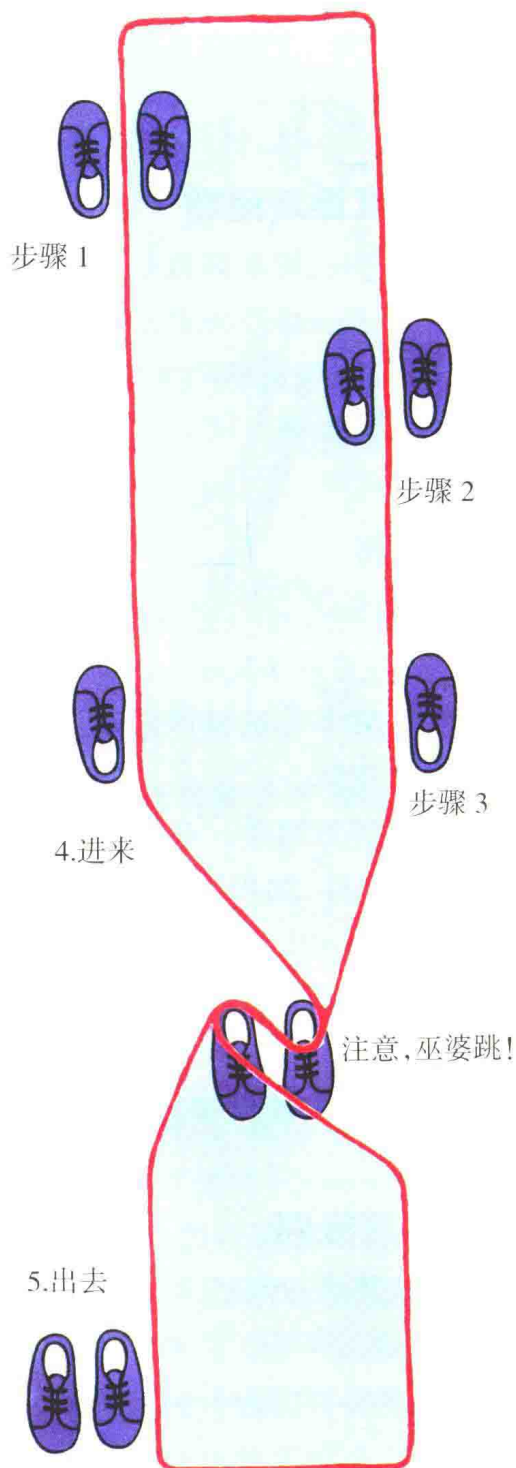
2 两脚向内靠拢，使皮筋成字母“X”形。



3 双脚勾住皮筋，身体旋转 180°，现在双脚被困在复杂的“巫婆皮筋”中。



4 腾空跳起，使双脚脱离皮筋，降落在皮筋外面。



我的朋友在哪里

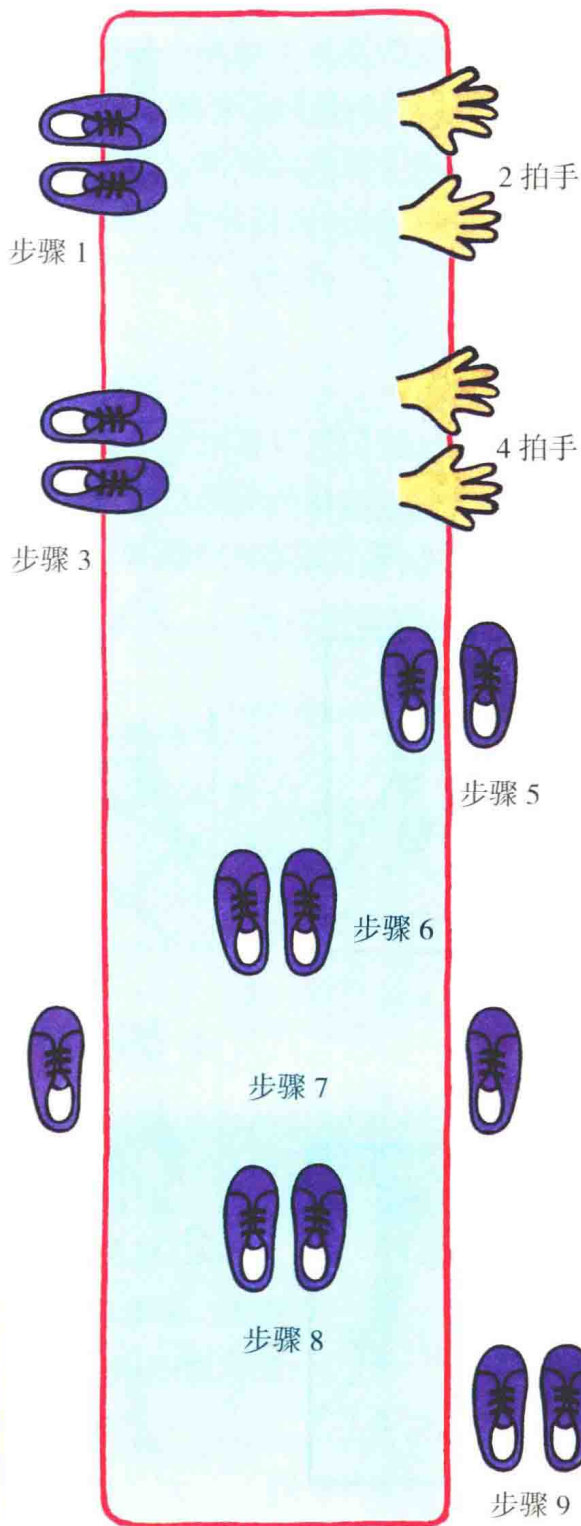
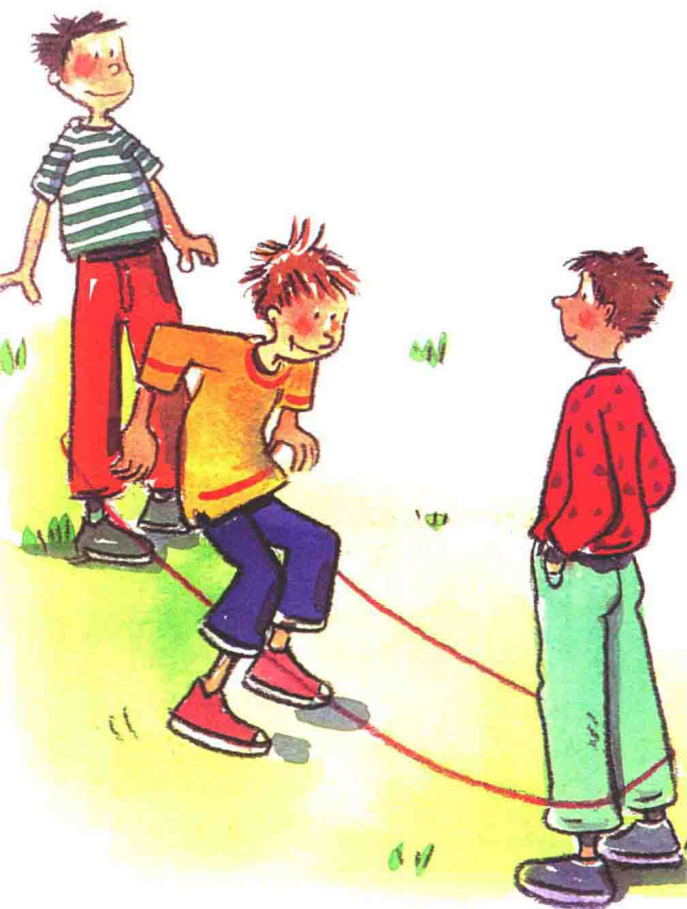
口诀：

回旋器，回旋器，我的朋友在哪里？

换花样：

在说口诀时，你可以把“我的朋友”这几个字换成和你一起玩的朋友的名字哦。

只有跳皮筋的时候更方便，口诀够押韵，游戏才更好玩哦。



阿尔法竞赛

下面的游戏有点难度，如果很多人跳的话会特别惊险而刺激。

由于这个游戏比较难，我们就不用念什么口诀了，以免分散注意力，导致失误。

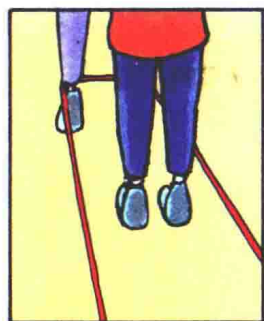
贴序号

你和伙伴们可以在后背上贴上一个数字序号，这样先后顺序就不会出错了。当然，撑皮筋的人也需要贴上序

号哦。

记分

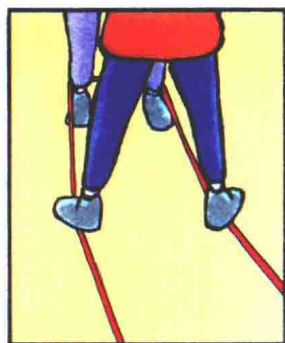
在一张纸上写上参赛者的名字，然后用画正字的方法记录每个参赛者犯规的次数。比赛开始之前要商量好每轮比赛共包括哪些等级。比赛结束之后统计一下每个参赛者犯规的次数，犯规次数最少的人就是获胜者。



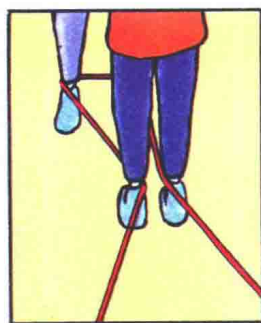
1 参赛者身体旋转 90° 跳入皮筋中央。



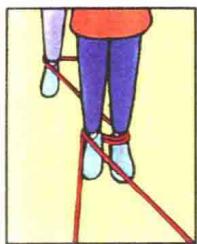
3 双脚跳起，双腿分开，双脚落于皮筋外，准备跳“巫婆跳”。



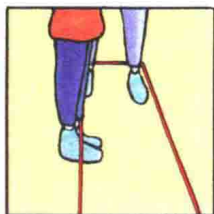
2 双脚向上跳起，落地时脚踩在皮筋上。



4 双腿慢慢靠拢（脚不离地），使皮筋成“X”形。



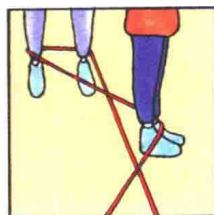
5 用小碎步将身体旋转 180°, 皮筋成“S”形缠绕在参赛者双腿上。



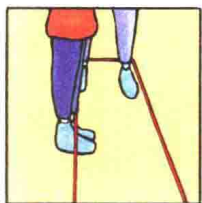
10 接着身体旋转 180° 向后跳, 双脚落于皮筋外, 回到第七步时的姿势(双脚位于皮筋后)。



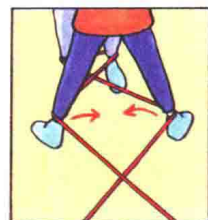
6 高高跳起摆脱皮筋的缠绕, 双脚落于皮筋内。



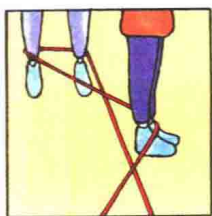
11 现在接着跳“阿尔法跳跃”, 用脚尖勾住皮筋越过另外一根皮筋跳到对面。



7 身体旋转 90°, 向后跳出皮筋, 双脚位于皮筋后。



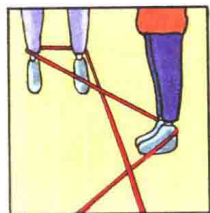
12 脚不离地, 身体旋转 90°, 双脚将两根皮筋向外撑开, 准备跳“围猎跳”。



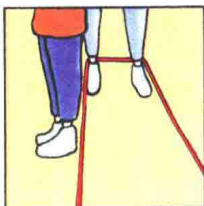
8 接着跳“阿尔法跳跃”, 用脚尖勾住靠近自己的皮筋, 越过另外一根皮筋, 跳到对面。



13 向前高高跳起, 解放双腿, 落于皮筋中央。



9 小碎步旋转身体, 面朝相反的方向站立。



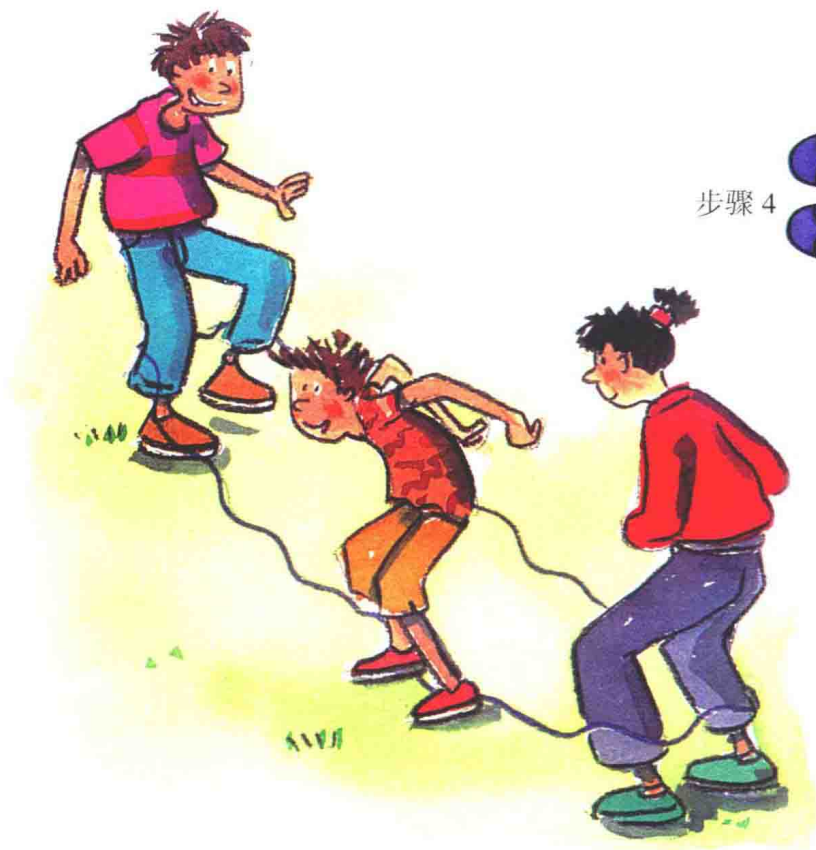
14 最后身体旋转 90° 向前跳到皮筋外面。

波浪卷

在这个游戏中，撑绳人在撑绳时要不断抖动双腿，这样，皮筋就会像跳舞一样，上下晃动。做这个动作时，双脚站着不动，双腿左右晃动就可以了。

晃动的皮筋增加了游戏的难度，跳皮筋的人真的很难准确地踩到抖动的皮筋哦。

现在就来试试看吧。



步骤 1



步骤 2



步骤 3

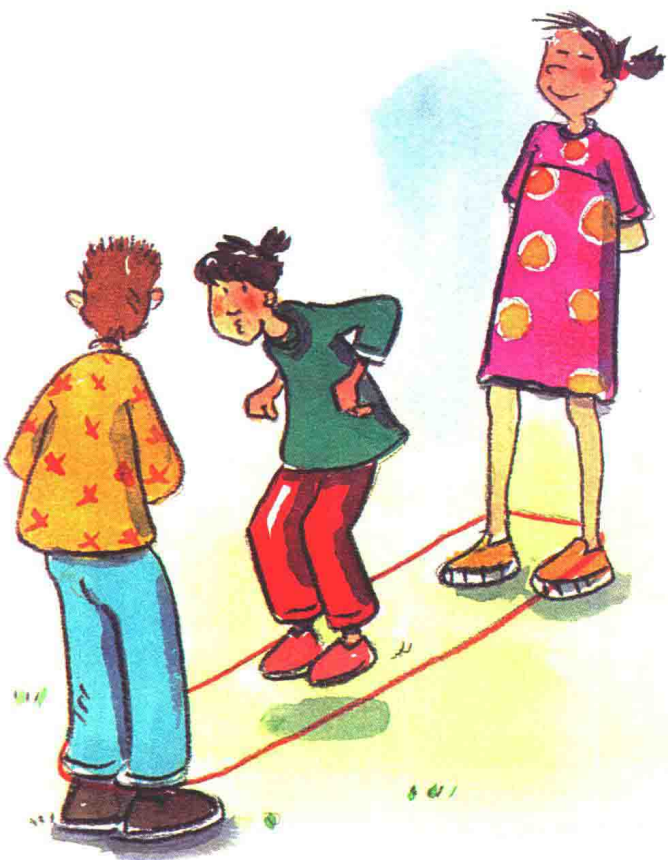


步骤 4



水果沙拉

对于爱吃水果的人来说这个游戏非常有趣。跳皮筋的人每跳一次就要说出一种水果的名字。你的反应够快吗？如果不行的话，你很容易在想水果名字的时候出错哦。



换花样

穿上爸爸的大鞋子试试看，看看还能跳得自如吗？（只跳到第6步就可以了！）

