

Becherstapeln: Sport Stacking

Beim Sport Stacking stapelt man mit einem Set von 12 bzw. 9 farbigen Bechern Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf und wieder ab. Dabei versucht man möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. Abgesehen davon, dass dieser Sport einen Riesenspaß macht, hat er auch einen tollen Nebeneffekt. Durch die Benutzung beider Hände wird nicht nur die Motorik trainiert, sondern auch die Auge-Hand-Koordination sowie die Beidhändigkeit, die die Verknüpfung beider Hirnhälften fördert. Auf spielerische Art fördert man seine Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit und - nicht zu vergessen - den Ehrgeiz, dem man

entwickelt, möglichst schnell die Pyramiden auf- und abzubauen. Da man Sport Stacking auch als Mannschaftsport in Form einer Staffel betreiben kann, ist auch Teamgeist gefragt.

Übrigens: Auf der dritten deutschen Meisterschaft am 27. Januar 2007 nahmen über 400 Teilnehmer im Alter von 4 bis 72 Jahre teil. Unter anderem wurde in der Disziplin 3 – 6 – 3 von Timo Reuhl mit 2,57s und im Doppel von Miriam Christ und Christoph Sauer mit 9,40s die jeweiligen Weltrekorde über alle Altersklassen verbessert. Damit sind nun alle „Overall-Rekorde“ in deutscher Hand.

Sport Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. In unserem Gehirn gibt es eine Überkreuzschaltung, denn die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte und umgekehrt. Fast alle Nerven überkreuzen sich im Gehirn, die Verbindung der beiden Hälften ist ein „Balken“ aus extra dicken Nervenfasern, auch corpus callosum genannt. Wir lernen und arbeiten am besten, wenn wir einen guten Zugang zu beiden Gehirnhälften haben und Informationen über das corpus callosum ausgetauscht werden können.

Sport Stacking aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmitte beide Gehirnhälften. Es werden neue Verknüpfungen gebildet, neue „Nervenstraßen“ gebaut, die bei regelmäßiger Beschäftigung mit Sport Stacking ausgebaut werden können. Diese neu angelegten Nervenbahnen können hilfreich sein beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten, wie dem Spielen eines Instruments, Lesen und Schreiben oder beim Sport. Es werden ähnliche positive Effekte wie beim Jonglieren erzielt.

Sport Stacking wird auch von Behinderten eingesetzt und bietet ihnen gute Möglichkeiten, ihre Motorik zu schulen und die gleichen po-

sitiven Nutzen zu ziehen wie nicht-behinderte Sport-Stacker.

Sport Stacking ist auch ein ideales Angebot im Rahmen der Ganztagsbetreuung. Es spricht zudem auch weniger sportliche Typen an, die über die Freude am Spiel in Bewegung kommen.

Sport Stacking kann man als Kurs oder regelmäßig auch im Pfarr- oder Vereinsheim anbieten. Zu Seiten knapper und teurerer Hallenzeiten ein echter Vorteil! Zum Staffellauf geht's dann einfach an die frische Luft (vorausgesetzt es ist windstill). Ein Becherset kostet ca. 14 Euro und ist zum Üben völlig ausreichend. Fortgeschrittene legen sich dann noch eine Matte und einen Zeitmesser zu (ein Komplettsset mit Bechern kostet ca. 60 Euro). Auch bei Vereinsfesten ist Sport Stacking die Attraktion. Sets verleiht die DJK-Bundesgeschäftsstelle und der DJK Landesverband NRW. Auf Grund dessen, dass das Sport Stacking noch nicht so bekannt ist, die Sportart attraktiv ist (man kann gucken und staunen) und auch im integrativen Sport mit Behinderten gut eingesetzt werden kann, sollte sich ein Verein der eine große Ausstattungskiste (ca. 600 Euro) anschaffen möchte, den Mut haben einen Sponsor anzusprechen. Wenn es geklappt hat, Pressetermin mit Vorführung nicht vergessen!

DJK-Tipp: Die Becher mit wasserfestem Stift beschriften z.B. mit „Sport – Glaube – Gemeinschaft“ oder „DJK-Sportverband – 524 000 Mitglieder – 1124 Vereine“. Welcher 3-Klang fällt Ihnen dazu ein?

Becherstapeln: Sport Stacking

Disziplinen

Beim Sport Stacking gibt es drei Grunddisziplinen:

Für Anfänger: 3 - 3 - 3

Die einfachste Disziplin: 3 - 3 - 3. Drei Pyramiden mit je drei Bechern werden auf- und abgestapelt.

Die Mini-Pyramiden baut man mit zwei Händen auf und ab (sämtliche Türme werden mit zwei Händen gestapelt). Mit der rechten Hand greift man den obersten Becher und stellt ihn rechts neben die zwei übrigen. Vom jetzigen Zweier-Stapel stellt man den oberen Becher mit der linken Hand mittig auf die beiden anderen. Beim Abbauen der Pyramide einfach den oberen Becher auf den rechten unteren Becher und mit der linken Hand den linken Cup auf die beiden anderen stecken.

Anfänger können das in 10 Sekunden schaffen, Fortgeschrittene in 6 Sekunden und Profis unter 4 Sekunden.

Für Fortgeschrittene 3 - 6 - 3

Der nächst höhere Schwierigkeitsgrad: 3 - 6 - 3. Zwei Pyramiden mit je drei Bechern und eine Pyramide mit sechs Bechern werden aufgebaut.

Wie Ihr die Dreier-Türme baut, habt Ihr ja schon gelesen. Sechser-Turm: Ausgangsposition sind sechs ineinander gesteckte Becher. Davon hebt Ihr drei Cups mit der rechten und zwei mit der linken Hand hoch. Ein einzelner Becher bleibt somit stehen. Jetzt lasst Ihr jeweils die unteren Becher links und rechts neben dem mittleren Becher herab. Jetzt werden mit viel Fingerfertigkeit die Becher aufeinander gestapelt indem man sie praktisch jeweils mittig auf die Becher fallen bzw. gleiten lässt. Die 6er-Pyramide baut man ab, indem man mit der rechten Hand den obersten Becher mit einem Rutsch auf den rechten mittleren und den rechten unteren übereinander steckt. Fast zeitgleich steckt man den mittleren linken Cup auf den Becher unten links. Jetzt noch den 2-er und 3-er Stapel auf den übrig gebliebenen Becher stecken - fertig. Die richtig Schnellen schaffen das unter 5, Anfänger brauchen da schon über 15 Sekunden. Der Weltrekord liegt bei 2,72 Sekunden.

3 - 3 - 3



Ausgangsposition



Gestapelt als 3 - 3 - 3



Endposition

3 - 6 - 3



Ausgangsposition



Gestapelt als 3 - 6 - 3



Endposition

Die Königsdisziplin: Cycle

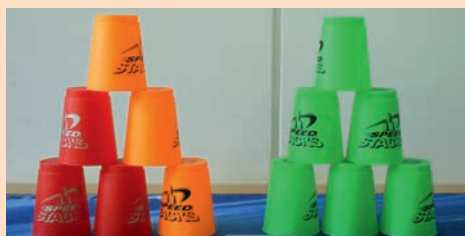
Auch hier habe ich extra 3 Farben genommen, damit man sehen kann, wo welche Becher stehen müssen. Erst baut man den 3 - 6 - 3-Stack auf und ab. Danach ein 6 - 6-Stack auf und ab. Zum Schluss eine 1 - 10 - 1 Formation und am Ende

muss die Ausgangsposition wieder erreicht sein. Leider lässt sich die Disziplin Cycle sehr schwer mit Worten und Bildern erklären, weil einige besondere Techniken zu beachten sind. Am besten schaut man sich die Videoclips im Internet unter www.sportstacking.de dazu an. Trotzdem der Versuch einer bebilderten Erklärung:

Cycle



Ausgangsposition



Zwischenposition



Gestapelt als 3 - 6 - 3

Und wieder abbauen:



Zwischenposition



Zwischenposition

Nun den rechten Dreierturm neben den Linken schieben:



Gestapelt als 1 - 10 - 1-Figur

Und wieder in die Ausgangsposition:

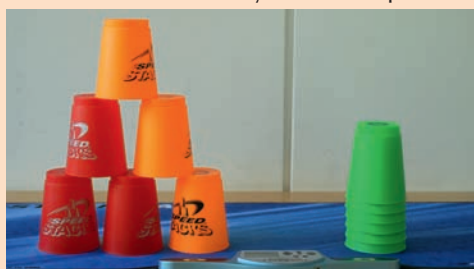


Zwischenposition

Nun zwei Sechser-Pyramiden stapeln



Endposition



Zwischenposition

Außerdem kann man Staffeln, Doubles oder Mehrfachstacks durchführen. Übungsleitern sind keine Grenzen gesetzt, um eigene Varianten auszuprobieren.

Stack-Regeln

3-3-3 Stack und 3-6-3 Stack

- stacke von links nach rechts oder von rechts nach links (je nach individueller Vorliebe)
- der Stacker darf weder in der Auf- noch in der Abbauphase gleichzeitig zwei Türme auf- oder abbauen. (Ausnahme: der mittlere Turm beim 3-6-3 darf mit beiden Händen auf und abgebaut werden)
- das Abbauen muss in der gleichen Richtung erfolgen wie das Aufbauen (d.h. wenn man von links nach rechts aufbaut, muss man auch von links nach rechts abbauen)

Cycle Stack

- Dies ist ein Muster, das aus einem 3-6-3 Stack, einem 6-6 und einem 1-10-1 Stack besteht, welches in einer ununterbrochenen Abfolge durchgeführt wird und mit einem abgebauten 3-6-3 endet.
- Man stackt von links nach rechts oder von rechts nach links (je nach individueller Vorliebe)
- der Stacker darf weder in der Auf- noch in der Abbauphase gleichzeitig zwei Türme auf- oder abbauen. (Ausnahmen stehen unter dem Punkt Erklärungen ...)
- die Abbauphase des 3-6-3 und des 6-6 muss in der gleichen Richtung erfolgen wie die Aufbauphase. Außerdem gilt, dass der 6-6 auf derselben Seite wie der 3-6-3 begonnen werden muss. Bei den einzelnen Bechern im 1-10-1 hat man die Wahl, wo man den Aufbau/Abbau beginnt.
- Beim Abbau des 6-6 muss der gesamte Turm von 12 Bechern zusammengestapelt werden bevor man mit dem 1-10-1 beginnen kann. Tipp: es ist schneller, wenn man den ersten Turm aus 6 Bechern (3 Becher in jeder Hand oder 4 in der einen und 2 in der anderen) für den Abbau des 2. Turms aus 6 Bechern benutzt, als wenn man beide 6er Türme abbaut und sie dann zusammenschiebt.
- Wenn man den 1-10-1 aufgebaut hat, muss man die einzelnen Becher auf jeder Seite des 10er Turmes um 180° drehen und auf der StackMat Oberfläche auf tippen lassen, bevor man diese zum Abbau des 10er Turms in einem 3-6-3 benutzt. **Beachte: Es reicht, wenn die einzelnen Becher mit dem Rand der Oberkante bzw. des Bodens auf tippen, aber es reicht nicht, wenn die Seiten des Bechers die Oberfläche berühren. Der 1-10-1 Abbau muss in einem 3-6-3 enden.**

Fumble (Putzer)

Dieser Ausdruck wird benutzt, wenn Becher während des Auf- bzw. Abbauens herunterfallen. Es gibt 4 Arten von Fumbles:

- 1) **Tipper:** ein oder mehrere Becher fallen auf den Tisch oder zu Boden

- 2) **Slider:** ein oder mehrere Becher rutschen auf Becher weiter unten im Turm
- 3) **Toppler:** eine abgebaute Gruppe von Bechern fällt auf die Seite
- 4) **Slanter:** die Becher sind teilweise in der aufgebauten Position und die „Lippe“ eines Bechers liegt auf dem „Absatz“ eines anderen Bechers.

Wenn ein Fumble während einer Aufbauphase auftritt, muss er korrigiert werden, bevor weitergemacht wird. Um einen Fumble zu korrigieren, muss der Stacker den/die umgefallenen Becher wieder aufbauen, bevor er den nächsten Turm aufbaut. Wenn ein Stacker damit beginnen sollte, den nächsten Turm aufzubauen bevor, während oder nach einem Fumble, so muss der Stacker den Vorgang wiederholen und die Becher wieder in die ursprüngliche, abgebaute Position bringen und zurückgehen, um so den Fumble zu korrigieren, bevor er weitermachen kann. Wenn die Aufbauphase beendet ist und die Becher nicht sauber abgebaut werden, muss die Pyramide nicht noch einmal aufgebaut werden – die Stacker machen einfach weiter, die Becher in die originale, abgebaute Position zu bringen. Wenn ein Stacker einen Becher oder mehrere fallen lässt, darf nur der Stacker selbst die Becher wieder ordentlich hinstellen. **Beachte: Das Abbauen muss in derselben Reihenfolge erfolgen wie in der Aufbauphase.**

Erklärungen zu:

beide Hände gleichzeitig an den Bechern

In einem 3-3-3, 3-6-3 und einem Cycle Stack darf ein Stacker weder 2 Bechertürme gleichzeitig auf- oder abbauen noch gleichzeitig einen auf- und einen abbauen.

Ausnahmen:

- 1) In der Abbauphase darf ein Stacker, wenn er einen Turm bereits abgebaut hat, mit einer Hand den abgebauten Turm berühren während die andere Hand beginnt, den/die verbleibenden Türme abzubauen – dies beinhaltet auch den Fall, wenn ein abgebauter Turm zusammenfällt (Toppler). Der Stacker darf den Toppler mit einer Hand korrigieren während er beginnt, mit der anderen Hand den /die verbleibenden Türme abzubauen.
- 2) Beim Übergang von einem der 3 Hauptstacks (3-6-3, 6-6, 1-10-1) zu einem anderen im Cycle, muss der Stacker mit seinen Händen 2 Bechertürme gleichzeitig berühren.
 - a) Wenn der Stacker vom 3-6-3 zum 6-6 übergeht, können die Hände des Stackers jeden 3er Turm gleichzeitig berühren, jedoch kann der Aufbau der ersten 6 nicht versucht werden, solange der Abbau der vorherigen 3 Türme nicht vollendet ist. Mit anderen Worten: Türme können nicht gleichzeitig auf- und abgebaut werden. Die 3 Becher müssen zu den anderen 3 gebracht werden. Sie müssen nicht mit den anderen 3 zusammengefügt werden bevor die ersten 6 aufgebaut werden. Sie können einfach mit der 3-2-1 Methode aufgebaut werden.
 - b) Wenn man vom 6-6 zum 1-10-1 übergeht, müssen die zweiten 6 abgebaut werden, sobald man versucht hat, die ersten 6 abzubauen. **Beachte:** Alle 12 Becher müssen beim Abbau zusammengestapelt werden, bevor man mit dem 1-10-1 beginnen kann.
 - c) Wenn man vom 6-6 zum 1-10-1 und vom 1-10-1 zum 3-6-3 übergeht, um den Cycle zu beenden, dann darf man mit den einzelnen Bechern auf der linken und auf der rechten Seite gleichzeitig arbeiten.

Zu kompliziert???

Die offiziellen Regeln und kleine Videoclips, die das Ganze wunderbar veranschaulichen, finden Sie unter www.getspeedstacks.de und www.sportstacking.de. Unserer Leihkiste liegen zudem eine DVD und ein Videocassette mit Filmen bei.

shr
unter zu *Hilfenahme der Quellen:*
www.sportstacker.de, wikipedia