

# Trickreiche Spiele – Sport Stacking: Schnell und einfach

**Sport Stacking ist einfach zu erlernen: Es geht darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Natürlich immer mit Einsatz beider Hände im Wechsel.**

Es braucht nicht viel zum Sport Stacking: Ein einziges Set mit sechs Bechern zum Stapeln genügt, um mit Schülerinnen und Schülern lebhaftere Momente zu erleben.

Das Spiel mit den Bechern kennt viele Variationen. Gewisse Formen können auch selbst erfunden werden. Mit Bechern unterschiedlicher Farbe können Bilder, Schriftzüge und andere Motive gestapelt werden. Oder wer schafft den buntesten, höchsten oder kreativsten Turm?

Die Becher lassen sich nicht nur stapeln, sie machen auch Geräusche. Rhythmusspiele mit Instrumentalbegleitung oder gemeinsam in Gruppen Türme im selben Rhythmus stapeln, machen Spass. Welche Variante gibt es sonst noch? Die Schülerinnen finden gewiss noch eine.

## Vom Dreier- zum Sechserturm

Die Pyramiden können sowohl am Boden, auf Langbänken (davor knien), auf Schwedenkästen etc. gestaltet werden. Dabei ist es sinnvoll, die Schülerinnen und Schüler zunächst ins Sport Stacking einzuführen und die unterschiedlichen Kombinationen vorzuzeigen.

Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stackings. Ihn fehlerfrei zu beherrschen ist eine Voraussetzung für schnelles «Becher stapeln. Mit dem Dreierturm ist die Basis für die Disziplin «3-3-3» gelegt. Danach kann man die Schüler an die nächste Grundform heranführen: den Sechserturm.

Der Sechserturm birgt die erste Schwierigkeit des Sport Stackings. Beim Aufstapeln müssen mit der rechten Hand drei Becher gefasst werden. Dabei halten der Daumen, der Zeige- und Mittelfinger den obersten Becher und jeder weitere Finger einen nächsten Becher. Damit sie ohne Zeitverlust platziert werden können und gut auseinander gleiten, dürfen sie nicht stark zusammengedrückt werden.

## Tipps und Tricks

- In diesem Spiel werden Resultate nur mit Training erreicht. Die Schüler sollen aber richtig ans Sport Stacking herangeführt werden. Tipps.
- Eine Führhand definieren (Rechts-, Linkshänder). Immer mit dieser beginnen. Rechtshänder bauen die Türme von links nach rechts auf und ab, Linkshänder von rechts nach links!

- Langsam und kontrolliert stapeln (kreisförmige Armbewegung) und das Tempo allmählich steigern. Denn nur wer fehlerfrei stapeln kann, ist schnell.
- Becher mit den Fingern seitlich und nicht von oben fassen, damit sie beim Turmbau nicht in den Weg kommen, und gezielt und sanft fassen (kein Zusammendrücken).
- Becher eng aneinander bauen ohne Lücken. So bleibt der Turm stabil.
- Beim Abstapeln: Becher nicht anheben sondern seitlich wegschieben und ineinander gleiten lassen.
- In der Ausgangsstellung des «3-3-3-» und «3-6-3» den mittleren Becherstapel leicht nach vorne versetzen (halbkreisförmig), damit die Wege kleiner werden und enger aneinander gebaut werden kann.
- Repetieren und automatisieren: üben, üben, üben bis es klappt.

---

Quelle: «mobilepraxis» 21/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**