

Trickreiche Spiele – Sport Stacking: Schnell und einfach zu erlernen

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

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. Das ermöglicht zum Beispiel Rhythmusspiele mit Instrumentalbegleitung. Welche Varianten gibt es sonst noch? Die Schülerinnen finden gewiss noch die eine oder andere.

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.

In diesem Dossier stellen wir verschiedene Möglichkeiten vor, eine Pyramide aus Bechern zu bauen.

Der Dreierturm

Nur wer den Dreierturm fehlerfrei beherrscht, schafft es, die Becher in hoher Geschwindigkeit zu stapeln. Der Dreierturm legt die Basis für die Disziplin «3-3-3».

- [Zur Übung](#)

Der Sechserturm

Der Sechserturm bringt die erste grössere Herausforderung beim Sport Stackings: Beim Aufstapeln müssen mit der rechten Hand drei Becher gefasst werden. Dabei halten Daumen, Zeig- 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.

- [Zur Übung](#)

Stützstapeln

In der Liegestützposition Becher stapeln. Abwechselnd stützt die eine Hand, und die andere stapelt. Oder: mit einer Hand alles auf- und mit der anderen abbauen.

- [Zur Übung](#)

Kreativ sein

Es gibt viele Arten von Pyramiden. Wer sich mit den Dreier- und Sechserpyramiden vertraut gemacht hat, kann neue Kompositionen erfinden. Es gibt keine Grenzen, es braucht nur ein wenig Fantasie.

- [Video: Beispiel 1](#)
- [Video: Beispiel 2](#)

Weitere Formen

- [Mehr Inhalte](#)

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO