# 10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Dienstag – Sport Stacking

**Es braucht nicht viel zum Sport Stacking: Ein Set mit sechs Bechern zum Stapeln genügt, um lebhafte 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.**

## Tipps

In diesem Spiel werden Resultate nur mit Training erreicht. Die Kinder werden spielerisch und korrekt an das Sport Stacking herangeführt. Und auch Erwachsene dürften ihre Freude am Spiel mit den Bechern finden.

- 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 Tempo allmählich steigern. Wer fehlerfrei stapelt, ist schnell.
- Becher mit den Fingern seitlich fassen. Nicht von oben, sonst behindern sie den den Turmbau. Gezielt und sanft fassen (kein Zusammendrücken).
- Becher eng aneinander bauen, ohne Lücken. Das gibt stabile Türme.
- Beim Abstapeln: Becher seitlich wegschieben und ineinander gleiten lassen. Nicht anheben.
- 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.

## Der Dreierturm

Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stackings, ihn fehlerfrei zu beherrschen ist eine Voraussetzung für schnelles «Becher stapeln». Die Bilder Fotos sind seitenverkehrt aufgenommen und entsprechen zusammen mit dem Beschrieb der Sicht der Übenden.

**Aufstapeln**: Drei Becher sind ineinander gestapelt. Mit der rechten Hand den obersten Becher und mit der linken Hand sogleich den zweitobersten greifen. Den Becher in der rechten Hand neben den dritten Becher platzieren. Mit der linken Hand den Becher auf die beiden anderen zu einer Pyramide stapeln. Fertig ist der «Dreierturm».

**Abstapeln**: Der Abbau beginnt wieder mit der Führhand. Den oberen Becher mit der rechten Hand nach rechts über den unteren Becher schieben. Mit der linken Hand den letzten Becher anheben und über die anderen beiden stapeln. Jetzt sind wieder drei Becher ineinander gestapelt.

## Der Sechserturm

Für die Disziplin «3-6-3» braucht es insgesamt zwölf Becher. Hierzu ist eine neue Grundform zu erlernen: der «Sechserturm». Alle Beschreibungen sind der Einfachheit halber für Rechtshänder geschrieben.

**Aufstapeln:** Sechs Becher sind ineinander gestapelt. Mit der rechten Hand die obersten drei Becher und mit der linken Hand zwei weitere greifen. Abwechselnd mit der rechten und linken Hand je einen Becher neben den stehen gebliebenen Becher stellen. Anschliessend mit rechts und links die zweite Ebene der Pyramide stapeln. Zum Abschluss mit der rechten Hand den letzten Becher als Spitze der dreistöckigen Pyramide platzieren. Fertig ist der «Sechserturm».

**Abstapeln:** Der Abbau beginnt wieder mit der Führhand. Mit der rechten Hand den obersten Becher nach rechts schieben,so dass drei Becher ineinander gleiten. Dasselbe mit der linken Hand nach links. Mit rechts den Dreierstapel auf den mittleren Becher setzen und mit der linken Hand die zwei letzten Becher zum Sechserstapel auffüllen.

## Stützstapeln

Während dieser Übung geht es um Kraft und Geschicklichkeit: Einhändig in der Liegestützposition eine Pyramide stapeln. Abwechselnd stützt die eine Hand, und die andere stapelt. Oder: mit einer Hand alles auf- und mit der anderen abbauen.

## 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.

## Mehr zu Sport Stacking

- Weitere Formen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**