

# Sport-Stacking: Hochstapeln erwünscht!

Lassen Sie sich von Bianca Asche „anstacken“ und seien Sie gespannt, was man mit einfachen Kunststoffbechern alles machen kann!

Sport-Stacking, oder auch Becher-Schnellstapeln, ist ein aus den USA stammender Geschicklichkeitssport, bei dem der Stacker mit einem Set von zwölf Bechern Pyramiden in bestimmten Sequenzen möglichst schnell und fehlerfrei auf- und wieder abbaut.

In aller Ruhe können sich die Teilnehmer zuerst mit der Stacking-Ausrüstung vertraut machen, bevor sie in die Technik des Schnellstapeln eingeführt werden. Ausgangspunkt ist immer der abwechselnde Einsatz von rechter und linker Hand, um die Becher zu setzen. Erste Aufgabe ist eine Pyramide mit zunächst drei Bechern, später mit sechs Bechern, bis hin zu einer Kombination aus unterschiedlichen Figuren.



Die „Hochstapler“ werden Stück für Stück an die einzelnen Disziplinen beim Sport-Stacking herangeführt. In kleinen Wettkämpfen wird das Erlernte umgesetzt – der Spaß-Faktor kommt dabei natürlich nicht zu kurz!

## Sport-Stacking ...

... aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand beide Gehirnhälften. Es werden neue „Nervenstraßen“ gebildet, die bei regelmäßigem Stacken zu „Autobahnen“ ausgebaut werden. Diese Nerven-Autobahnen können hilfreich sein beim Erlernen ganz anderer Inhalte oder Fertigkeiten.

... macht allein, mit Partner oder in der Gruppe, kooperativ oder im Wettbewerb, im Tagungsraum, im Büro oder im Wohnzimmer Spaß!

... verbessert die Konzentration, Koordinationsfähigkeit von Hand und Auge und die Reaktionszeit um bis zu 30%, wie eine Studie der Universität in Wisconsin bestätigt hat.

... macht Kopf und Körper fit!

... fördert das Annehmen von Herausforderungen und macht spielerisch mit Wettbewerbssituationen vertraut.

*„Was du mir sagst, vergesse ich, was du mir zeigst, daran erinnere ich mich, was du mich tun lässt, verstehe ich.“ Konfuzius*