



Zielgruppe:
Grundschule,
Sekundarstufe 1

Dauer:
2-4 UStd.

Material im Artikel:
Verlaufsplan Sportstunde,
Bildkarten Grundtechniken,
Aufbauplan Stackathlon,
Selbstkontrolle Stackathlon



Sport Stacking Becherstapeln – ein neuer Trendsport für Klassenzimmer und Sporthalle

Raphael Schlotter

Weitere Empfehlungen:

- Sport: Crossboule

In immer mehr Schulen und Kindergärten hört man dieses rhythmische Klacken, bei dem man sich fragt, ob es eine neue Methode im Musikunterricht ist. Ursache dieses Geräusches ist ein neuer Trendsport namens Sport Stacking („Geschwindigkeitsstapeln“), bei dem neun bzw. zwölf farbige Plastikbecher in einer festgelegten Reihenfolge zu Pyramiden aufgestapelt und dann wieder abgebaut werden müssen. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein.

Abgesehen davon, dass dieser neue Trendsport einen Riesenspaß macht, hat er auch einige schulisch relevante Nebeneffekte: Durch die Benutzung beider Hände – sämtliche Türme werden mit zwei Händen gestapelt – werden nicht nur die motorischen Fähigkeiten geschult, sondern auch die Auge-Hand-Koordination, die die Verknüpfung beider Hirnhälften fördert. Auf spielerische Art verbessert man die Konzentrationsfähigkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit. In diesem Artikel werden die drei Grunddisziplinen des Sport Stackings vorgestellt. Darüber hinaus wird anhand eines Verlaufsplanes aufgezeigt, wie eine Sportstunde mit diesem neuen Trendsport gestaltet werden kann.

Die Schüler können kreativ mit Materialien, Objekten und Kleingeräten umgehen.

Lernziele und Kompetenzerweiterungen

Die Kinder

- kennen die Grundregeln des Sport Stackings.
- schulen ihre koordinativen Fähigkeiten (Rechts-Links-Koordination, Hand-Auge-Koordination, Reaktionsfähigkeit).
- laufen Strecken über einen längeren Zeitraum in adäquatem Tempo (Warm-Up, Stackathlon).
- erfahren taktische Elemente im Spiel und können diese verbalisieren.
- schulen ihr Rhythmusgefühl.
- arbeiten alleine und im Team.
- arbeiten miteinander und gegeneinander.
- Die SuS erleben den Wechsel von körperlicher Belastung zu geistiger Konzentration.
- Die SuS kooperieren untereinander.

Zusätzlicher Materialbedarf

- pro Schüler drei Plastikbecher
- drei Langbänke
- vier kleine, blaue Matten
- CD-Player, Musik
- vier Eddings