

# Becherstapeln mit Spaß und für mehr Konzentration

Kreisvolkshochschule bietet erstmals „Sportstacking“ an / Im November auch für Lehrer / Deutsches Kinderteam mehrfacher Weltmeister

**Sprendlingen (nl)** ■ Nils ist schnell. Nur einmal hat Kursleiterin Christiane Hosemann den Kindern den so genannten 1-10-1-Stack gezeigt, erst einmal haben sie die bunten, stabilen Plastikbecher mit ihr gemeinsam Schritt für Schritt zu einer Pyramide gestapelt, abwechselnd mit der linken und der rechten Hand, auf vorgeschriebene Weise - und ebenso auch wieder abgebaut. Jetzt probiert es jeder der zehn Kursteilnehmer zwischen sechs und zwölf Jahren für sich alleine aus, mit Bechern in rot, pink, gelb, gold, blau oder orange, jeweils einer an seinem Tisch in der Volkshochschule an der Konrad-Adenauer-Straße.

Der zwölfjährige Nils meistert diese schwere Aufgabe schnell, und nach zwei, drei Versuchen schaltet er seine „Stackmat“, eine blaue Unterlage mit eingebautem Zeitmesser ein. Konzentriert schaut er auf Hände und Becher, doch beim Abräumen fällt ihm einer auf den Boden. Er guckt unzufrieden, 20 Sekunden hat er gebraucht. Ohne den Druck war es schneller gegangen, doch Nils versucht es weiter.

„Sportstacking“ heißt diese in Deutschland noch nicht allzu bekannte Sportart aus

den USA, die die Kreisvolkshochschule jetzt erstmals in ihr Programm aufgenommen hat. Der Kurs für Kinder fand einmalig am Dienstag Nachmittag in Sprendlingen statt, doch Entspannungspädagogin Christiane Hosemann bietet im neuen Semester einen weiteren und Ende November speziell auch einen für Lehrer an (Freitag, 24. November, 17 bis 21 Uhr, Vhs Sprendlingen; es gibt noch freie Plätze).

Denn in den USA, sagt Hosemann, sei diese Sportart schon länger verbreitet, vor allem auch an Schulen. Und amerikanisch-kanadische Studien hätten bereits belegt, dass das beidhändige Stapeln der Plastikbecher die Aktivierung und Vernetzung beider Gehirnhälften trainiere, die Auge-Hand-Koordination sowie die Konzentration, aber auch Teamfähigkeit (Partnerübungen), Stresskontrolle und Frustrationstoleranz. „In diesem Kurs sind zwei Kinder, deren Eltern sie deswegen angemeldet haben, weil sie sich nur schwer konzentrieren können“, sagt die Entspannungspädagogin, die auch Referentin der Deutschen Sportjugend Hessen ist.

Auf einer Veranstaltung derselben hatte sie das Sportstacking kennen gelernt - und

war sofort begeistert. Sie ließ sich zur Trainerin ausbilden, gibt seither Kurse in Ferienclubs und jetzt an der Volkshochschule - und sie hat auch schon das Deutsche Kinderteam im Umgang mit Stress trainiert, wie sie sagt. Offenbar mit Erfolg, denn der deutsche Becherstaplernachwuchs hat bei der Weltmeisterschaft in Denver 23 Titel geholt.

So weit sind Nils und Adrian, Marie, Niclas, Jeremy und die anderen noch nicht. Zwar haben die beiden Neunjährigen Adrian und Niclas schon solch bunte Becher zu Hause, für die meisten Kursteilnehmer ist dies aber die erste Erfahrung mit dem Sportstacking. Eine Staffel auf dem Schulhof haben sie schon gemacht und einige Pyramiden gebaut, sie stapeln im Liegestütz oder üben sich bei verschiedenen Spielen im Sitzkreis. „Kombiniert mit Bewegung“, sagt Hosemann, „wäre das eine prima Ergänzung für den Sportunterricht“. Wie sie überhaupt findet, dass das Sportstacking auch hierzulande gut in die Schule integriert werden könne.

● Weitere Infos auf der Homepage [www.kidsrelax.de](http://www.kidsrelax.de) sowie bei der Kreis-Vhs unter ☎ 06074 / 81 80 54 40.



*"Stack fast!" (Stapel schnell) lautet der Schlachtruf der Sportstacker, bevor sie die farnefrohen Plastikbecher um die Wette zu kleinen Pyramiden auftürmen und wieder abbauen. Hier durften die zehn Mädchen und Jungen, die Christiane Hosemanns Vhs-Kurs in Sprendlingen besuchten, zur Abwechslung mal im Team sämtliche Becher aufeinanderstapeln - ganz in Ruhe. Foto: nl*