

Sascha Görtz: Superstar im „Schnellstapeln“ - Zwölf Becher und zwei flinke Hände

Von Annette Berger, dpa

Flensburg (dpa) - Am liebsten stapelt Sascha Görtz rote Becher. In den Sommerferien hat der 36-jährige dafür jede Menge Zeit: Sascha ist Lehrer an einer Gesamtschule in Flensburg – er unterrichtet Mathematik und Musik. Nun hat er Hobby und Beruf miteinander verknüpft und schon viele Schüler zum „Becherstapeln“ gebracht!

Das ist ein Geschicklichkeitsspiel: Man baut zwölf Plastikbecher blitzschnell zu Pyramidenformationen auf und wieder ab. Das Spiel kommt aus Amerika und heißt dort „Sport-“, „Cup-“ oder „Speed Stacking“. Durch Internet und Videoclips bei „YouTube“ gewinnt „Stacking“ mit Stoppuhr immer mehr Freunde in Deutschland. Ein paar Tausend sind jetzt schon dabei, schätzt der Lehrer. Nicht so viele wie Fußball spielen, aber immerhin!

Sascha ist einer von ihnen – aber ein ganz besonderer! Denn er ist Champion, Superstar der Szene und Weltrekordhalter in seiner Altersklasse zwischen 35 und 44 Jahren! Saschas atemberaubend flinke Finger und die umfangreiche Medaillen- und Pokalsammlung in der Becherstapel-Vitrine der Schule lässt einen ehrfürchtig staunen.

Und so ging es los: „Ein Kollege an unserer Schule zeigte mir im Internet das Weltrekordvideo von Emily Fox – ich fing sofort Feuer!“ Gleich am nächsten Tag fragte er seinen Schulleiter und bestellte ein komplettes Schulset mit Bechern und Stoppuhren. Weihnachten 2004 hielt Sascha dann die ersten Becher in der Hand. „Für den einen sind es nur zwölf Plastikbecher – für mich war es das aufregendste Weihnachtsgeschenk der Welt!“

Seitdem hat der Lehrer tausende Stunden Becher gestapelt! „In Spitzenzeiten mindestens drei Stunden am Stück, das gibt einen Riesenmuskelskater!“ Mit Erfolg: Beim ersten richtigen Stapelturnier wurde er auf Anhieb Deutscher Meister. Das war 2005 in Butzbach in Hessen. „Mir zitterten die Hände wie Espenlaub!“ Die tolle Turnierstimmung steckte ihn sofort an: „Gleich auf der Rückfahrt haben mein Kollege und ich geplant, selbst ein Turnier zu organisieren!“ Seitdem fanden an der Flensburger Schule schon drei Europameisterschaften statt.

Inzwischen bestimmt Bechergeklapper mehr oder minder sein Leben – ob beim Training mit Schülern oder in der Küche zuhause. „Manchmal ist meine Frau schon genervt“, gesteht er. Aber sein Spaß am Stapeln ist einfach riesig. Sascha freut sich, dass seine vierjährige Tochter Anna auch schon mitmacht. Denn er weiß: Dieser Sport bringt viele Vorteile. Reaktion und Konzentration werden extrem trainiert. Das haben auch Wissenschaftler entdeckt. „Und deshalb sollten möglichst viele Schulen ‚Sport Stacking‘ anbieten“, meint er.

Als Champion ist Sascha ein gefragter Mann: Bei Interviews im Fernsehen und Schul-Workshops zwischen München und Hamburg gibt er gern seine Begeisterung weiter. Noch bis 9. August zeigt der smarte Lehrer täglich seine neue Show „Superhands-Show der Fingerfertigkeit“ in der Technorama-Arena in Winterthur. Das ist ein Technik-Erlebnispark für Kinder und Erwachsene in der Schweiz.

Den jungen Trendsport in Europa richtig bekannt machen, das liegt Sascha sehr am Herzen. „Ein Auftritt bei ‚Wetten dass...?‘ wäre da schon ein Traum“, lacht er.

Quelle: Interview Sascha Görtz, Flensburg

Internet: www.stapelmeister.de, www.sportstacker.de, www.technorama.ch

„Sport Stacking“, „Speed Stacking“ oder ganz einfach „Becherstapeln“

Flensburg (dpa) – Eigentlich ist es egal, ob man „Sport-“, „Speed-“ oder „Cup Stacking“ sagt – oder diese Namen ins Deutsche übersetzt und „Sport-“, „Schnell-“ oder „Becherstapeln“ nennt: Gemeint ist immer dasselbe! Mit einem Set aus zwölf Plastikbechern (englisch: cups) werden blitzschnell Pyramiden auf- und wieder abgebaut. Und zwar nach ganz bestimmten Mustern!

Die einfachste Formation lautet: „3-3-3“, dann stehen drei Stapel nebeneinander. Bei „3-6-3“ landen sechs Becher in der Mitte. Die schwierigste Übung mit hohen Pyramiden ist der „Cycle“. Schwer zu erklären und am besten im Internet bei „YouTube“ zu bestaunen.

Stapeln ist auch Teamsport: Es gibt Einzel- und Mannschaftswertungen. Beim Doppel stehen zwei Stapler eng nebeneinander und bauen gemeinsam – einer mit links und der andere mit der rechten Hand! Zudem gibt es Freestyle-Disziplinen, bei denen man die Formation selbst ausdenken kann. Sascha liebt das besonders: Seine Spezialität ist der „Regenbogen-Stack“ mit lauter bunten Bechern!

Quelle: Sascha Görtz

Internet: www.stapelmeister.de, www.sportstacker.de, www.YouTube.de

Damit die Sache flutscht: Warum die Becher kleine Löcher haben

Flensburg (dpa) – Ein ganz normaler Becher bildet beim Schnellstapeln ein Vakuum – Stapelbecher flutschen gut! Wie kommt das? Stapelbecher haben extra kleine Luftlöcher. Dadurch kleben sie nicht aneinander. Die Sportbecher gibt es in ganz verschiedenen Farben, sogar „Camouflage“ ist mit dabei – das ist eine braungrüne Tarnfarbe.

Schnellstapeln ist kein besonders kostspieliges Hobby: Ein Starterset mit 12 Bechern und DVD kostet rund 15 Euro im Handel. „Allerdings macht ein komplettes Set mit Unterlage und Stoppuhr schon mehr Spaß“, meint Sascha Görtz. Das gibt es für etwa 60 Euro. Durch die feste Unterlage kann auf jedem Küchen- oder Gartentisch gestapelt werden. Die Stoppuhr ist speziell für diesen Sport konstruiert.

Quelle: Sascha Görtz

Internet: www.sportstacker.de, www.stapelmeister.de

Wusstest Du, dass...? – der größte Champion ein zwölfjähriger Junge ist...

Flensburg (dpa) – Der schnellste Becherstapler der Welt heißt Steven Purruganan und ist erst zwölf Jahre alt! Er ist Amerikaner, hat aber philippinische Vorfahren - daher der besondere Nachname. Steven hält in fünf Kategorien den Weltrekord: In drei Einzel- und zwei Mannschaftswettbewerben. Seine Bestzeit beim schwierigen „Cycle“ liegt bei unglaublichen 5,93 Sekunden. Wow! Die Weltmeister werden jährlich in Denver im US-Bundesstaat Colorado ermittelt.

Sascha Görtz ist 25 Jahre älter und schafft die gleiche Pyramidenfolge in 9,71 Sekunden - im Turnier! Im Training ist er aber schneller: Da liegt seine „Cycle-Bestmarke“ bei 8,00 Sekunden. Wie kommt das? Sascha weiß es selbst am besten: „Kinder sind cooler als Erwachsene, sie liefern bei Wettkämpfen oft Bestzeiten ab. Bei Erwachsenen spielt die Aufregung im Turnier eine große Rolle.“

Quelle: Sascha Görtz

Internet: www.Yeinjee.com, YeinJee`s Asian Journal

Schnelligkeit und Konzentration: Mit „Schnellstapeln“ die „Nervenstraßen“ ausbauen

Flensburg (dpa) – Schnellstapeln macht fit! Konzentration, Reaktion, Beidhändigkeit und die Koordination von Auge und Hand werden extrem trainiert. Wissenschaftler haben dieses Phänomen untersucht. Für sie ist klar: Lernen und Bewegung sind eng miteinander verknüpft.

Beim Schnellstapeln mit der linken und rechten Hand werden beide Gehirnhälften aktiviert: Denn die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte und umgekehrt. Fast alle Nerven überkreuzen sich im Gehirn. Diese Verbindung ist ein Balken aus extra dicken Nervenfasern und heißt bei den Fachleuten „Corpus callosum“ (lateinisch).

Wir lernen am besten, wenn wir einen Zugang zu beiden Gehirnhälften haben und Informationen über das 200 Millionen Nervenfasern starke „Corpus callosum“ ausgetauscht werden.

Beim Stapelsport werden durch den schnellen Wechsel von linker und rechter Hand neue „Nervenstraßen“ im Gehirn gebaut. Wer regelmäßig trainiert, kann sie zu Autobahnen ausbauen! Das hilft beim Lernen – ob Lesen, Schreiben, Sport oder Instrumente spielen.

Becherstapler gehen auch besser mit Stress um. „Wer oft mit anderen um die Wette stapelt, lernt dabei locker und schnell zu bleiben“, weiß Weltrekordhalter Sascha Görtz.

Internet: www.sport.uni-karlsruhe.de, www.speedstacks.at, www.stapelmeister.de

Bob Fox: Amerikanischer Lehrer bringt „Sport Stacking“ an Schulen...

Flensburg (dpa) – „Becherstapeln“ wurde durch Zufall erfunden. In den 80er Jahren stapelten ein paar Schüler in einem Jugendtreff in Amerika Trinkbecher aus Plastik übereinander - und zwar ziemlich schnell. Das „Sport Stacking“ war geboren! Aber erst der amerikanische Grundschullehrer Bob Fox machte die Stapelidee an Schulen bekannt.

Weltweit nehmen in 22 Ländern rund 30 000 Schulen an „Sport-Stacking“-Programmen teil. In Deutschland haben sich schon etwa 1 200 Schulen damit beschäftigt, meinen Fachleute. Die erste Schulmeisterschaft wurde vor wenigen Wochen (im Juni) in Essen veranstaltet. Zudem gibt es private Stacking-Clubs.

Quelle: Andre Acker, Sascha Görtz

Internet: www.sportstacker.de, www.issf.info (International Sport Stacking Federation)