










3-3-3 Stack

	1	Es stehen drei Becherstapel mit je drei Bechern vor dir. Lass ein bisschen Abstand zwischen den Stapeln.
	2	Du fängst beim linken Stapel an aufzubauen. Die rechte Hand hebt den obersten Becher ab und stellt ihn rechts neben den Stapel. Die linke Hand nimmt gleich den zweiten Becher und stellt ihn obenauf. Genauso machst du es mit den beiden anderen Stapeln. Immer beide Hände zum Aufbau benutzen!
	3	Wenn alle drei Türme stehen, gehst du mit den Händen zurück zu dem zuerst gebauten Turm. Jetzt wird abgebaut. Die rechte Hand schiebt den obersten Becher nach rechts über den unteren Becher.
	4	Die linke Hand setzt schließlich den letzten Becher obenauf. So baust du alle Türme nacheinander ab und schon hast du den 3-3-3 Stack gelernt!

3-6-3 Stack

	1	Bei dieser Folge baust du links und rechts je Stapel aus drei, in der Mitte ein Stapel aus 6 Bechern auf.
	2	Wieder links beginnen und den ersten Dreierturm wie beim 3-3-3 aufbauen. Um den Sechserturm richtig zu bauen, muss deine rechte Hand nun drei Becher abheben, die linke Hand hebt zwei Becher ab. Ein Becher bleibt stehen. Die rechte Hand beginnt und stellt einen Becher rechts neben den einzelnen ab. Danach ist die linke Hand an der Reihe und stellt einen Becher links daneben, so dass jetzt drei Becher nebeneinander stehen.
	3	Deine Hände sollen beim Sport Stacking immer abwechselnd arbeiten, deshalb ist nun die rechte Hand wieder an der Reihe und stellt einen Becher auf die rechte Lücke zwischen den Bechern. Die linke Hand macht das Gleiche nebenan und schließlich setzt die rechte Hand die „Spitze“ des Turms. Der Sechserturm muss gut geübt werden, besonders das Greifen der Becher und das einzelne Loslassen. Übe erst langsam und mache große Bewegungen. Nun bleibt noch der zweite Dreierstapel – den kannst du schon gut bauen.
	4	Zum Abbau wieder zurück zum ersten Dreierstapel gehen und diesen mit beiden Händen abbauen. Der Abbau des Sechserturms macht richtig Spaß!
	5	Umfasse mit der rechten Hand den obersten Becher, die »Spitze«. Die linke Hand greift den eine Etage tieferen Becher auf der linken Seite. Nun ziehst du die rechte Hand nach rechts und die linke Hand nach links und sammelst dabei die äußeren Becher alle ein. Ein einzelner Becher sollte dann noch vor dir stehen. Stecke die Becher die du in deinen Händen hältst nacheinander auf diesen einen und dein Sechserturm ist abgebaut. Gehe zum letzten Dreierturm, baue ihn wie gewohnt ab und fertig ist der 3-6-3 Stack !