

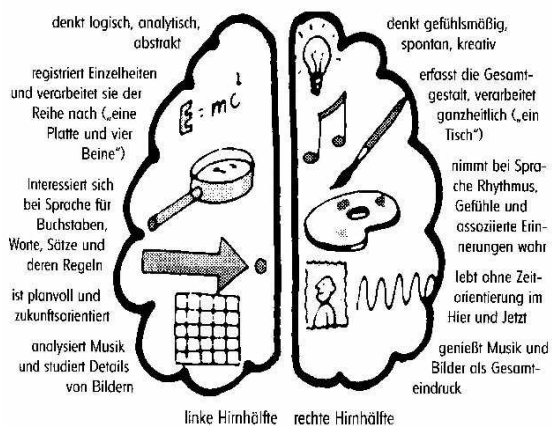
# Wie Sport Stacking Kopf und Körper fit macht

**Text:** Burkhard Reuhl (Gymnasiallehrer, Trainer des deutschen Weltmeisterteams)

**Sport Stacking** fördert die **Beidhändigkeit**, die **Auge-Hand-Koordination** und die **Reaktion**. Das wird deutlich sobald man zu stapeln beginnt. Doch regelmäßiges Üben kann noch mehr bewirken.

Für uns ist es selbstverständlich, dass Kleinkinder ihre Umwelt rollend, robbend, krabbelnd, später hüpfend, radelnd oder tanzend erfahren und mit und durch Bewegung lernen. In jeder neuen Bewegungsphase werden neue Hirnverschaltungen hergestellt und je mehr Erfahrungen und Eindrücke der Mensch sammelt, desto mehr Verknüpfungen entstehen, was wiederum zu komplizierten Gedankenverbindungen befähigt.

Lernen und Bewegung sind also miteinander eng verknüpft, was umso deutlicher wird, schaut man sich unser Gehirn etwas genauer an. Es ist aufgeteilt in rechte und linke Gehirnhälfte, wobei jede Hälfte auf bestimmte Prozesse spezialisiert ist (s. Skizze).



Es besteht eine Überkreuzschaltung, denn die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte und umgekehrt. Fast alle Nerven überkreuzen sich im Gehirn, die Verbindung der beiden Hälften ist ein „Balken“ aus extra dicken Nervenfasern, auch corpus callosum genannt. Wir lernen und arbeiten am Besten, wenn wir einen guten Zugang zu beiden Gehirnhälften haben und Informationen über das corpus callosum ausgetauscht werden können.

Während sich nun die Kleinkinder intuitiv viel bewegen und mit dem ganzen Körper und ganzem Gehirn lernen, nimmt der Anteil an Bewegung mit zunehmendem Alter leider ab.

Jeder von uns besitzt eine angeborene Präferenz für die linke oder rechte Seite, dies führt dazu, dass wir „Spezialisten“ werden, wir bevorzugen eine Hand, ein Fuß, ein Auge und Ohr und auch eine Gehirnhälfte.

In Stresssituationen greift man auf seine dominante Seite zurück, ohne Zugang zu der anderen Gehirnhälfte zu haben. Was man als Kleinkind noch konnte, geht leider oft mit dem Heranwachsen mehr und mehr verloren, nämlich das Potenzial beider Gehirnhälften zu nutzen und „integriert“ zu lernen.

Man weiß heute, dass so genannte Überkreuzbewegungen Auswirkungen auf ausgedehnte Bereiche des Gehirns haben, da dabei beide Gehirnhälften aktiviert werden. Viele von Ihnen kennen sicherlich die Brain-Gym Übungen Paul Dennisons, die genau diesen Effekt haben.

**Sport Stacking** mit **Speed Stacks** aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmitte ebenso beide Gehirnhälften. Es werden neue Verknüpfungen gebildet, neue „**Nervenstraßen**“ gebaut, die bei regelmäßiger Beschäftigung mit **Sport Stacking** zu Autobahnen ausgebaut werden können. Diese Nerven-Autobahnen können dann aber auch hilfreich sein beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten, wie dem Spielen eines Instruments, Lesen und Schreiben oder beim Sport.

Das Faszinierende dabei ist, dass man diesen Effekt mit etwas erreichen kann, das großen Spaß macht. Allein, mit Partner oder in der Gruppe, kooperativ oder im Wettbewerb, in der Klasse oder in der Turnhalle, die Vielfalt ist groß.

Mit einem anderen um die Wette zu stapeln bedeutet zunächst einmal Stress, das werden Sie an sich selbst auch feststellen. Doch mit zunehmender Übung lernt man, auch unter Stress locker und schnell zu stapeln und beidhändig zu agieren, anstatt in alte Muster zurückzufallen.

**Sport Stacking** bedeutet abwechslungsreichen, bewegten **Unterricht**, der Kopf und Körper fit macht und jede Menge Spaß bringt! Wir freuen uns, dass Sie sich auf diese Neuheit einlassen und mit ihren Schülern zusammen **Sport Stacking** kennen lernen wollen.