

Positive Effekte des Sport Stacking – Vergleichstest in der Praxis

Klassenübergreifender Vergleichstest an der Schule Birr, Lehrpersonen Schärer, Blattner, Büttler

Einleitung

Eine wissenschaftliche Untersuchung der Universität Wisconsin (Brian E. Undermann, 2004) ergab bei „Becher stapelnden“ Jugendlichen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe in den Bereichen Reaktion und Auge-Hand-Koordination enorme Verbesserungen. Ist das wirklich möglich und ergeben sich solche Messresultate auch in laienhaften Untersuchungsanlagen?

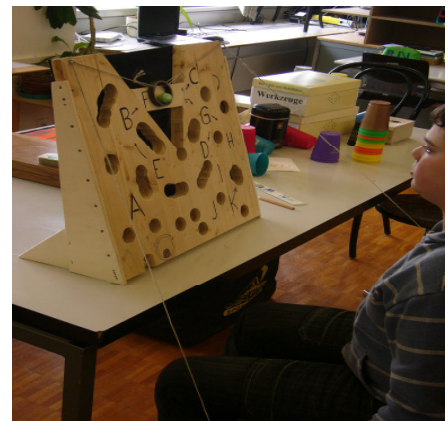
Vorgehen

Die beiden ersten Realklassen von K. Schärer und H. Blattner stellten sich einem Versuch. Am 27. November 2008 testeten wir die beiden Klassen in den erwähnten Bereichen Reaktion und Koordination und zusätzlich auch mit einem Konzentrationstest.

Konzentrationstest: Innerhalb von 10 Minuten müssen verschieden gerichtete Pfeile korrekt gezählt werden. (Max. 72 Punkte)

Reaktionstest: Ein auf Zufall losgelassener Massstab muss so schnell als möglich gefasst werden. (Resultat in Millimetern)

Koordinationstest: Eine Kugel in einem Ring muss schnellstmöglich mittels zweier über je einen Haken laufende Schnüre durch den abgebildeten, schräg stehenden Loch-Parcours bewegt, resp. gezogen werden. (Resultat in Sekunden)



Für die Kontrollgruppenklasse Blattner war die Aufgabe damit bis zum Frühjahr erledigt. Die Schülerinnen und Schüler der ‚Becher-Stapler-Klasse‘ Schärer bekamen je ein Set (12 Stk.) Becher. Sie lernten und übten die grundlegenden Disziplinen und Bewegungsabläufe des 3-3-3, des 3-6-3 und des Cycle. Wir führten einzelne Trainingslektionen durch, Stoppuhren, Matten und Becher standen immer im Schulzimmer zur Verfügung. Interessierte durften in den Ferien die Becher auch nach Hause nehmen und in der unterrichtsfreien Zeit konnte im Schulzimmer trainiert werden. Die eifrigen Schülerinnen und Schüler versuchten ihre persönlichen Bestzeiten zu verbessern, übten sich auch im Doppel und in der Mannschaft und wir führten regelmässig kleine Turniere durch.

In der zweiten Aprilwoche 2009 führten wir in beiden Klassen wiederum die drei gleichen Tests durch. (Bei beiden Testserien dabei: Kontrollklasse Blattner:11 Jugendliche, Staplerklasse Schärer: 12 Jugendliche)

Auswertung

Die Auswertung dieser 6 Tests in 2 Klassen ergab in Punkten, Sekunden, Millimetern und umgerechnet in Prozente eine grosse Tabellen- und Zahlenmenge, welche in Zusammenfassungen oder en detail bei uns angefordert werden kann. Hier beschränken wir uns auf das Wesentliche, die Plus/Minus-Bilanz der beiden Klassen in % und im Vergleich zwischen dem ersten und zweiten Test.

	Kontrollklasse Blattner	Staplerklasse Schärer
Konzentration	+ 3,58 %	+ 3.58 %
Reaktion	+ 10,56 %	+ 20,21 %
Auge-Hand-Koordination	+ 19 %	+ 54,36 %

Interpretation

Eine Verbesserung in der Konzentrationsfähigkeit durch Sport Stacking ergibt sich aus diesem Vergleich nicht.

Im Testpunkt Reaktion hat sich die stapelnde Klasse im Vergleich zur Kontrollklasse um beinahe das Doppelte verbessert.

Im Aspekt der Auge-Hand-Koordination hat sich die Kontrollklasse zwar auch um 19 % verbessert, aber geradezu unglaublich erscheint daneben die Verbesserung der Staplerklasse von 54 %.

Dazu zwei Beispiele:

Die auffälligsten Verbesserungen in der Staplerklasse sind je einmal 88 %, 75 %, 72 %, 70 %, 68 % und in der Kontrollklasse je einmal 67 %, 54 %, 46 %. Die höchste Steigerungszahl in der Kontrollklasse hätte in der Staplerklasse „nur“ zum sechsthöchsten Resultat gereicht.

Umgekehrt bei den Verschlechterungen: In der Staplerklasse ist das einzige Minusresultat – 7,2 %. In der Kontrollklasse haben wir drei Minus in der Höhe von - 22 %, - 14 % und – 9 %. Das Minus aus der Staplerklasse wäre also in der Kontrollklasse ‚nur‘ das kleinste Minus gewesen.

Schlussfolgerungen

Auch unter nicht wissenschaftlichen Bedingungen ergeben sich nach 4 Monaten Sport Stacking die ähnlich positiven Resultate und Veränderungen, wie sie erstmals in der amerikanischen Untersuchung beschrieben worden sind. Teilweise muss man die Verbesserungen sogar als frappant bezeichnen.

Die Aktivierung der beiden Gehirnhälften durch das abwechselnde Arbeiten mit der linken und der rechten Hand und durch das Überkreuzen der Gesichtsmitte bildet neue Verknüpfungen der Nervenbahnen, welche die bessere Aktivierung der beiden Gehirnhälften ermöglichen und uns so beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten hilfreich sind.

Sport Stacking entwickelt also tatsächlich in spielerischer und unterhaltsamer Art den Ausbau unserer „Hardware“ und hilft, unsere Gehirnfunktionen erweitert zu nutzen. Kein Wunder, dass dann einige „Software-Programme“ besser und schneller laufen.

Eigentlich also ein therapeutisches Mittel, welches aber nicht als Solches daherkommt, weil es Spass macht und niemanden ausschliesst.

Birr, im Mai 2009, K.Schärer, H. Blattner, U. Büttler
Für Informationen: bws.birr@bluewin.ch