



Turngemeinde
Groß-Karben 1891 e.V.



**Sport Stacking
für Senioren**



Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V.

Sport Stacking

Sport Stacking für Senioren in der TG Groß-Karben: eine Erfolgsgeschichte

Sport Stacking stammt aus den USA. Durch eine Butzbacher Lehrerin gelangte die Fun-Sportart nach Deutschland. Seitdem ist Butzbach die Hochburg des Sport Stacking, und die Verbreitung des „Stacking-Virus“ ist im Wetteraukreis in vollem Gange.

Die TG Groß-Karben 1891 e.V. hat sich im Frühjahr 2010 diesem Trend angeschlossen – mit der Besonderheit, Sport Stacking für Senioren anzubieten. Die neugebildete



Aktuelle Übungszeiten

Montag	9.50 – 10.50 Uhr	Turnhalle am Park
Donnerstag	9.50 – 10.50 Uhr	Turnhalle am Park
Kontakt:	Karin Rupp Tel. 060 39/2897	

Übungsgruppe besteht aus acht Teilnehmerinnen mit einem Durchschnittsalter von 65 Jahren, die sich jede Woche treffen und mit viel Freude das „Becherstapeln“ üben.

Familiade im Jukuz: Über 400 Becher im Einsatz

Seit ihrer Gründung macht die Gruppe immer wieder Werbung für ihre Sportart. So hatten die Frauen vom Sport Stacking am 19.9.2010 einen großen Einsatz bei der „Familiade“ im Karbener Jugend-Kultur-Zentrum (Jukuz). Dieser Sonntag war ganz den Familien gewidmet. Endlich gab es Aufgaben, die nur mit Mutter oder Vater oder Großmutter/



Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V.

Sport Stacking

Großvater und Kind gemeistert werden konnten. Die TG Groß-Karben lag mit dem Angebot des Becherstapelns goldrichtig. Alle Tische waren ständig besetzt (Foto unten), auch der Bürgermeister war anwesend.



Es mussten neun Becher in der Reihenfolge 3-3-3 und wieder abgestapelt werden. Weiterhin waren zwei 3er-Pyramiden überkreuz aufzustellen und dann seitlich abzustapeln. Das alles in weniger als zehn Sekunden! Ein Angebot, das Jung und Alt, Klein und Groß begeisterte.

Nachdem das Angebot im Jukuz so gute Resonanz fand und es mehrfach Anfragen nach einem Angebot für Kinder gab, hat die TG Groß-Karben ab Januar 2011 einen zehnwöchigen Sport-Stacking-Kurs für Kinder angeboten. Der Kurs fand – wie auch das Training der Seniorinnen – in der vereinseigenen Turnhalle am Park statt.

Von der Seniorenmesse bis zum Neubürgertag

Weitere Gelegenheiten zur Werbung in eigener Sache waren die Karbener Familien-, Gesundheits- und Seniorenmesse am 18./19.2.2011, das Seniorenfrühlingsfest in Ilbenstadt im März 2011 und der Karbener Neubürgertag im Mai darauf.

Die Familien-, Gesundheits- und Seniorenmesse wurde von der Stadt Karben, dem Seniorenbeirat und dem Sozialverband VdK organisiert, die alle, wie auch die TG Groß-



Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V.

Sport Stacking

Karben, Bündnispartner im lokalen Bündnis für Familie sind. Das Sport-Stacking-Angebot der TG war ein Highlight der Messe.

Am 15.5.2011 fand der erste Neubürgertag im Bürgerzentrum Karben statt. Rund 1000 im Jahr zuvor zugezogene Neubürger wurden für diesen Tag persönlich vom Bürgermeister eingeladen.

Karin Rupp (Foto unten: Mitte) und ihre Gruppe konnten mit ihrer Vorführung „Sport Stacking für Senioren“ viele Zuschauer begeistern und zum Ausprobieren animieren.



Ein Stern des Sports für die Sport-Stackerinnen der TG Groß-Karben

Der 6.9.2011 war ein ganz besonderer Tag für die Karbener Sport-Stackerinnen. An diesem Tag fand in Gießen die Preisverleihung der bronzenen „Sterne des Sports“ der Volksbank Mittelhessen statt. Dabei bekam die TG Groß-Karben für ihr Sport-Stacking-Angebot den großen Stern, verbunden mit einem Fördergeld von 2000 Euro.

Prämiert wurden besondere Sportprojekte aus den Sparten Gesundheit und Prävention, Integration, Kinder und Jugend, Familie, Senioren, Gleichstellung, Leistungsmotivation, Umweltschutz, Ehrenamtsförderung sowie Vereinsmanagement. Die von Dagmar Heber ausgearbeitete Bewerbung der TG Groß-Karben überzeugte die aus heimischen Sportlern, Sportkreis- und Volksbank-Vertretern



Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V.

Sport Stacking

sowie Journalisten bestehende Jury so sehr, dass sie „Sport Stacking für Senioren“ unter 28 eingereichten Projekten eindeutig zum Sieger erklärte (Foto unten).



Vorführung im Kindergarten und sportliche Erfolge

Zu einem „Speedstacking“-Tag lud die Nieder-Rosbacher Kita „Villa Konfetti“ im Oktober ihre Bewohner ein. Die Senioren-Sport-Stacking-Gruppe der TG Groß-Karben begeisterte die Kindergartenkinder mit ihren Fähigkeiten im blitzschnellen Becherstapeln. Zu Musik von Michael Jackson oder Lena zeigte die Gruppe anspruchsvolle Stapelfolgen.

Am 9.11.2011 nahmen sechs Stackerinnen des Vereins, darunter Christa Ude (Foto auf dem Titel), mit 83 Jahren die älteste TG-Teilnehmerin, an einem Wettkampf teil, den „Weidig-Open“ in Butzbach.

Drei von Ihnen qualifizierten sich für das Finale. In den Disziplinen 3-3-3, 3-6-3 und dem Cycle galt es die Konkurrenz zu schlagen. Hannelore Wiedemann holte im Cycle, der Königsdisziplin, mit einer Zeit von 20,05 Sekunden den dritten Platz in der Altersgruppe „Senioren oder 60 plus“. Das Doppel Karin Rupp und Doris Scheich erreichte im Cycle ebenfalls den dritten Platz.

Impressum: Registergericht: Amtsgericht Frankfurt am Main (VR12920), Steuernummer: 16 250 03094, Finanzamt Friedberg/Hessen | Geschäftsstelle: Auf der Warte 4, 61184 Karben | www.tg-gross-karben.de | E-Mail: info@tg-gross-karben.de | Vertretungsberechtigter Vorstand: Martin Menn (1. Vorsitzender), Volker Heidrich (2. Vorsitzender)



Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V.

Sport Stacking

Sport Stacking – Was ist das?

Sport Stacking – auf Deutsch: Sportstapeln – ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem man mit einem Satz von zwölf geformten Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt. Dabei versucht man,

3-3-3-Aufstapeln



Mit der rechten Hand den obersten Becher rechts neben den unteren Becher stellen. Den oberen Becher mit der linken Hand in die Mitte stellen.

Immer von links nach rechts stapeln oder umgekehrt. Der Abbau erfolgt in gleicher Richtung.

möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. In den Medien wird die Sportart nach der Marke „Speed Stacks“ gelegentlich auch als „Speed Stacking“ (Schnellstapeln) bezeichnet.

3-3-3-Abstapeln



Mit der rechten Hand den obersten Becher auf den rechten unteren Becher stellen. Mit der linken Hand den Becher auf den Stapel stellen

Sport Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. In unserem Gehirn gibt es eine Überkreuzschaltung, denn die linke Gehirnseite steuert die rechte Körperhälfte und umgekehrt.

Sport Stacking wird auch von Behinderten eingesetzt und bietet ihnen gute Möglichkeiten, ihre Motorik zu schulen und den gleichen positiven Nutzen zu ziehen wie nichtbehinderte Sport-Stacker.