



# Speedstacking

Plastikkopper der stables op og ned i særlige formationer... på tid

AF ERIK JUUL. LEKTOR I IDRÆT. VIA.UC LÆRERUDDANNELSEN I AARHUS. E-MAIL: JUUL.ERIK@GMAIL.COM

## HISTORIK

Det fortæller sig i det ukendte, hvornår nogle - i mangel på et spil kort til at bygge et kort-hus med - i stedet har muntret sig med at sætte plastikkopper ovenpå hinanden og tage dem hurtigt ned igen.

Ifølge speedstacking-historien er det dog ganske vist, at Wayne Godinet i 1980'erne fik ideen med at stable plastikkopper i en ungdomsklub det sydlige Californien. Det greb så meget om sig, at de første lokale skolemesterskaber i 'Kangaroo Stacking' og 'Cup Stacking' fandt sted i 1985.

En demonstration i amerikansk tv's "Tonight Show" satte i 1990 idrætslærer Bob Fox fra Colorado i gang med at videreudvikle kopperne, udtænke forskellige stak formationer, lave et lille firma fra hjemmeadressen og løfte speedstacking til et nyt niveau.

I år 2000 sagde Bob Fox sit lærerjob op. Levebrødet baseredes herefter på speedstacking-kurser for idrætsundervisere og pædagoger, arrangement af stævner samt salg af kopper og andet speedstacking grej, som han klogelig nok tog patent på.

I 2001 bliver foreningen WSSA World Sport Stacking Association stiftet med Bob Fox som 'Executive Director'. Udover at promovere sporten fastsætter WSSA i dag standarder og regler gældende for konkurrencer og rekordforsøg.

På YouTube broadcaster alverdens speedstackere eksempler på deres kunnen og eksperimenter både fra hjemmet, diverse skolemesterskaber eller regionale mesterskaber.

I dag indgår speedstacking i mange amerikanske og tyske skolers idrætsundervisning.

I store dele af verden er der efterhånden organiserede speedstack arrangører, forhandlere

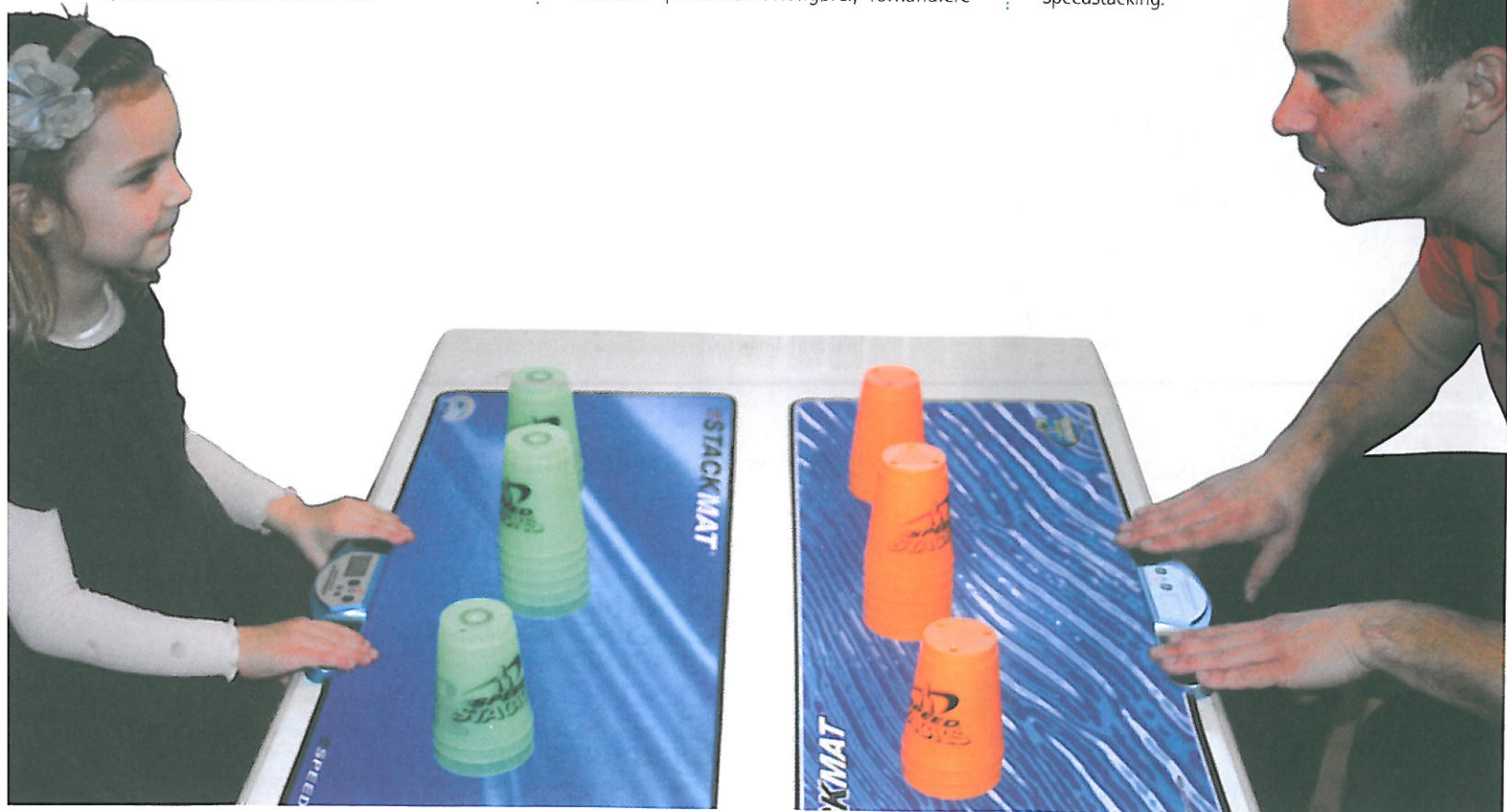
og officielle 'speedstack.com' hjemmesider. Og bølgen breder sig...

## DANMARK

I Danmark har især Ann-Berit Klingenberg, legepladsmedarbejder ved Københavns kommune været foregangskvinde for speedstack udbredelsen. Hun er til dagligt tilknyttet Lergravsparkens legeplads, hvor hun skaber rammer og arrangementer for speedstackende børn og unge.

Hun bestyrer ligeledes Facebook-gruppen: "Speedstacking i Danmark".

Udover et stort salg af speedstack-cups til private, er der tydeligvis rundt omkring på skoler, i SFO'er og andre børne- og ungdomssammenhænge undervisere og pædagoger som i det små er begyndt at udforske - "det der speedstacking."



## ” Et ”krydderi” i idrætsundervisningen, et samlingspunkt i frikvarteret, en icebreaker på campingferien, bliv SFO-mester, verdensmester eller ”broadcast yourself”... ”

### DET KROPLIGE OG SOCIALE

I dræts- og bevægelsesmæssigt handler det om øje/hånd koordination – med begge hænder – hurtighed, tilpasset kraftindsats og koncentration. I en samlet idrætsundervisnings-curriculum blot et krydderi. Men hvis man vælger at inddrage det, må det selvfølgelig bæres af en ambition om, at eleverne rent faktisk lærer sig håndværket; at speedstacke. Den underviser, der lader eleverne 'smage', viser filmklip og samtidig magter at formidle nogle få regler, teknikker og staldfiduser er rigtig godt på vej. Det vil ikke vare længe før der speedstackes udenfor skoletiden, i SFO'en, i den lokale idræts-hals kantine, i hjemmet, på campingferien osv. En ikke uvæsentlig gevinst ved speedstacking er at det ligesom hop i en havetrampolin eller Wii-spil kan foretages alene, med en kammerat eller fungere som det indhold et sporadisk fællesskab kan samles om, uanset alder, køn og BMI.

### ”LET YOUR HANDS DO THE DANCING”

Find din rytme, de gode 'moves' og den kontrollerede hastighed, når du stacker op og ned. Start med små pyramider på 3 kopper (2 + 1), så 6 kopper (3 + 2 + 1).

Øve – øve – øve. Det handler om "fingerspitzengefühl".

Via DVD'en eller på You-tube kan man hurtigt lære de officielle formationer og løbende forbedre sin teknik. Der er masser af slowmotion optagelser, tips om hændernes placering, vinklen på ned-stackningen m.m. som vil blive alt for læsetungt at beskrive og alligevel svært at forstå. Se det istedet...

Når man har styr på, hvordan en formation skal forløbe kan man konkurrere mod sig og andre. Hvem bliver først færdig!

### ET PAR REGLER

- I up-stacking må der kun arbejdes med en stack af gangen. Når den er færdig, videre...
- Når flere små pyramider, efter at være stacket op skal stackes ned igen, skal dette

altid ske i samme rækkefølge. Det vil sige den første up-stack, også skal være den første down-stack.

- I down-stacking skal begge hænder benyttes fra start på den første stack. Dog må man gerne inden down-stackningen er helt fuldført flytte den ene hånd videre til den næste stack.
- Hvis der laves fejl (fumble) i up-stacking skal det rettes inden der stakkes videre.
- Hvis en kop vælter, mens man allerede er gået i gang med den næste stak, skal man stakke den igangværende stak ned. Tilbage, ret fejlen i 'den gamle' stak og derefter videre...

På WSSA's hjemmeside (se faktaboksen) kan man under "Rules and Regulations" både læse og se mange af reglerne eksemplificeret af Bob Fox himself.

### TEKNISKE STALDFIDUSER

- Hold på siden af kopperne, aldrig ovenpå.
- Hold sikkert, men blødt.
- Undgå mellemrum på de kopper der står ved siden af hinanden.
- Støt med lillefingeren den underste kop når du løfter mere end en, - så den ikke falder ud.
- Lær at tage et præcist antal kopper af med en hånd f.eks. de fem øverste i stakken på ti.

*De mest brugte officielle formationer hedder: 3 – 3 – 3*

Tre kopper placeres i en lille stak oven i hinanden. Tre steder, og lidt forskudt for hinanden på bordet. I alt bruges 9 kopper. Kopperne stakkes op i 3 små pyramider. To i bund og en på top, - derefter ned igen. Koppernes slutplacering er identisk med startplaceringen.

*I skrivende stund er verdensrekorden, der kan ses på You Tube 1,72 sekund sat af Kenneth Liao fra USA. Den hurtigste verificerede dansker er p.t. 12 årige Max Sørensen fra Amager med 2.81 sekunder.*

### REKVISITTER

#### KOPPER (CUPS):

Kopperne sælges som et sæt med 12 stk. leveret i en pose. Som en særlig detalje er bunden af hver kop forsynet med tre huller. Dermed kan kopperne stables problemfrit oven i hinanden, uden at indelukkede luftlommer driller.

#### DVD:

Hvert sæt kopper ledsages af en instruktions DVD. Meget amerikansk, men med masser af visuel vejledning, 'how to do', regler og staldfiduser.

#### TIMER / STOPUR:

En 'timer' viser på hundrededel-sekunder den tid, der bruges på at gennemføre en stack-formation. Uret tæller fra det øjeblik du løfter hænderne fra en føler på timeren, og stopper når du sætter begge hænder på føleren igen.

Timeren er batteridrevet og på størrelse med et fladt penåhus. En timer er ekstra tilbehør og ikke nødvendig for at speedstacke, men fungerer let og enkelt til kompetitiv tidtagning og sammenligninger.

#### SKRISIKRE BORDMÅTTER – STACKMAT

Ligner store aflange PC musemåtter. Sikrer kopperne en god fiktions-kontakt til underlaget og dæmper lyden kop mod bord. Er ekstra tilbehør. Man kan sagtens eksperimentere med andre gulvtæppeagtige løsninger.

#### BORD

Officielt speedstackes der stående ved et bord i højden 72 – 75 cm. I skoleregijusterer man selvfølgelig efter forhold og muligheder. Eventuelt kan der også trænes og stackes siddende på en stol.

## CYCLE-STACKING

1. Koncentration. Klar til start. Hænder på timer. Kopper står 3-6-3
2. Første 3 up-stack
3. Derefter 6 up-stack
4. Tredje 3 up-stack
5. Tilbage til første 3 down-stack
6. 6 down-stack
7. Den sidste 3 down-stack er færdig. De to 3 stacks samles til en 6'er
8. Begge 6'ere er up-stacked

### FAKTA

#### HVOR KØBES SPEEDSTACKS?

Cups med DVD, StackMats og Timer kan bestilles via Facebook "Speedstacking i Danmark" eller på udenlandske hjemmesider f.eks. i Tyskland: [www.speedstacks.de](http://www.speedstacks.de)  
Cups med DVD kan også købes i kitch- og specialbutikker eller hos nogle gøgler- og idrætsudstørs-forhandlere.

#### PRISER

Et sæt almindelige ensfarvede kopper med instruktions DVD koster i skrivende stund:

- Via den tyske hjemmeside 15 Euro ca. 115 kroner
- Via "Speedstacking i Danmark" ca. 125 kroner
- Hos flere danske forhandlere ca. 265 kroner

Der findes dog forskellige kop kvaliteter, farver og dermed priser.

#### HJEMMESIDER

[www.worldsportstackingassociation.org](http://www.worldsportstackingassociation.org)  
(WSSA) *Sti til at se verdensrekorderne: "Records"*

[www.speedstacks.com](http://www.speedstacks.com)

*Sti til at se hvordan man gør: "Learn how"*

#### FACEBOOKGRUPPE

"Speedstacking i Danmark"

#### ALDERSGRUPPER OG PRÆMIER

Ved de store stævner, er der rækker i alle aldersgrupper (10 år – 11 år – 12 år osv.). Hver aldersgruppe kåres sin egen vinder i de forskellige formationer. De hurtigste stackere i formationerne kåres ligeså på tværs af aldersgrupperne. Titlen som bedste "all-rounder" er den stacker med sammenlagt bedst tid i alle formationerne, f.eks. 3-3-3 / 3-6-3 og cycle

#### LIDT SPEEDSTACK-FAGSPROG

*Upstacking:* Når kopperne stables op

*Downstacking:* Når kopperne stables ned

*Formation:* Det system eller den måde hvorpå kopperne skal placeres

*Fumble:* Uheld med kopperne

*Tipper:* Når en kop falder af stakken ned på bord eller gulv.

*Slider:* Når en kop glider ned over en lavere placeret kop.

*Scratch:* Forsøget annulleres. Hvis stackeren f.eks. ikke retter sin "fumble" korrekt.

*StackMat:* Skridsikre underlag

*Relay:* Stafet hvor flere stackere bytter plads

#### VERDENSMESTERSKABERNE 2011

The 2011 WSSA World Sport Stacking Championships afvikles den 30. april og 1. maj i Texas, USA.

#### KONKURRENCER

Under mesterskaber hvor en formation skal stackes på tid har en deltager typisk to opvarmningsrunder og tre forsøg.

#### PRODUKT-KAMP

Der er penge i det!

Speedstack-kopperne udfordres på verdensmarkedet af et tilsvarende produkt fra en anden forhandler.

[www.crazy-cups.com](http://www.crazy-cups.com)

Disse kopper må selvfølgelig ikke benyttes til WSSA's stævner.

Det er business...



Formentligt vil de fleste elever kunne lære at præstere formationen på 5 – 6 sekunder.

#### 3 – 6 – 3

Lidt forskudt fra hinanden placeres tre stakke med henholdsvis 3 – 6 og 3 kopper.

Først stackes alle pyramiderne op.

Derned ned igen.

*I skrivende stund er verdensrekorden, der også kan ses på You-tube, på 2.08 sekunder af Kennard Gardner fra USA.*

*Her har Max Sørensen p.t. en verificeret personlig rekord på 3,33 sekunder.*

Formentligt vil de fleste elever kunne lære at præstere formationen på ca. syv-otte sekunder. **OBS:** 6 kop up-stacking kan trænes via en såkaldt 3-2-1 metode, der kan ses på DVD'en eller You Tube.

Højre hånd løfter først 3 kopper, venstre hånd 2 kopper og én kop bliver på bordet. Derefter placeres kopperne med skiftevis højre og venstre hånd i en 3-2-1 pyramide.

#### CYCLE-STACKING

Den store udfordring. Består af tre formationer der afløser hinanden: 3-6-3, 6-6 og 1-10-1.

Udgangspunkt og slutplacering: Kopperne står klar i tre stakke som til 3-6-3.

Diverse greb og fif med hensyn til overgange, up- og down-stacking: Se det på nettet eller DVD'en.

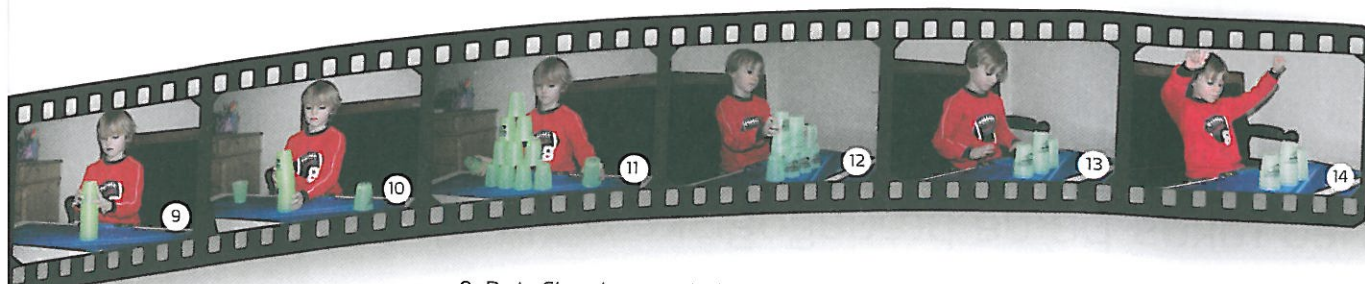
Specielt kan der vindes sekunder ved at mestre up-stacking af de 10 kopper efter 5-4-1 metoden, og ikke mindst down-stacking til 3-6-3 slutpositionen.

*Verdensrekorden på 5.93 sekunder indehaves af Steven Purugganan.*

#### Workshop med PC i

#### gøgler/cirkus undervisningen

På læreruddannelsen i Århus har speedstacking fundet sin lille workshop-niche når idrætstimerne tema er: Gøgl, cirkus og motorisk fantasi. Der kan fint stå en bærbar PC på et lille bord ved siden af kopperne. Her ser de stu-



9. De to 6'ere down-stacked og placeret oven i hinanden i en 12'er ▪  
 10. To kopper er sat omvendt ned. 10 stakken deles i 5-4-1 ▪ 11. 4-3-2-1 pyramiden er oppe. De to kopper gøres klar til down-stacking ▪ 12. Down-stacking ▪ 13. Down-stack til 3-6-3 igen. Hænder ned på timer ▪ 14. YES – ny personlig rekord!

derende gentagne gange "how to do", tager bestik af staldfiduserne, øver – øver – øver... og ser igen.

På den afsluttende showdag er speedstacking-ekvilibrisme et sikkert hit, ligesom udfordringsrunden hvor der battles med en fra publikum. En publikumstræffer til tredje klassens cirkusforestilling kunne være:  
 Speedstack 'Face to face': Datter ctr. far.

#### SPEEDSTACK 'FACE – TO FACE'

Overfor hinanden på hver sin side af bordet står de to speedstackere klar. 'Face to face'! Timer kan bruges, men er ikke nødvendig. Hvem laver den valgte formationen hurtigst?

#### TÅRN- PYRAMIDE –TÅRN

En hjemmestrikket formation til 'Face to face', kan være en variant af den sidste del af "cycle-formationen".

Udgangspunkt og slutplaceringen er alle 12 kopper sat i en høj stabel. Tårn.

Hænderne fladt på bordkanten. Go...

Med højre og venstre hånd fjernes først de to top-kopper som placeres på bordet. Her er reglen (også i cycle) at de to kopper skal stilles modsat hinanden. D.v.s den ene skal stå med åbningen nedad den anden med åbningen opad. De resterende 10 kopper up-stacks i pyramideformen 4-3-2-1\*. Herefter, med brug af de to første kopper fra bordet, down-stacks det hele igen. Når alle 12 kopper står, som fra starten, i en høj stabel, slås hænderne flad ned i bordkanten. Færdig.

\* *Det gode greb når 10 kopper skal påbegynde pyramiden, er at højre hånd kan tage fem kopper, venstre hånd fire og en bliver stående på bordet. Derefter placeres kopper med højre – venstre – højre osv. så pyramiden 'danser' sig op.*

#### VARIATIONER:

##### FLERE RUNDER

Man gennemfører formationen to eller tre gange før den er fuldført.

For eksempel: 3-6-3 x 2 eller 3-6-3 x 2

#### GRUPPE-STACKING / RELAY

En gruppe på to, tre eller fire elever afløser på skift hinanden og stacker alle den samme formation f.eks. 3-6-3.

På tid eller i direkte duel mod en eller flere andre grupper.

Den første deltager starter ved bordet og timeren. De øvrige i gruppen står bag en linje der er 152 centimeter fra bordet. Den næste stacker skal stå med fødderne bag linjen, men må gerne holde en hånd frem foran. Der må byttes så snart den forrige stacker er færdig og et håndslag mellem dem sender den næste af sted.

De officielle konkurrencer har 4 deltagere. På engelsk og speedstacking-sprog kaldes dette: 3-6-3 – Relay.

*Verdensrekorden er på 12.09 sekunder.*

#### STAFETTER

*Et eksempel:*

Fem grupper a fire elever gør klar til stafet.

10 meter fremme står fem borde med speed-stack-kopper.

Hvilken formation der skal stackes og hvad man gør når kopperne vælter... er aftalt!

Fra hver gruppe løber en elev ad gangen frem til bordet. Stacker og løber retur til bytte.

En anden stafetform kan være 3 kopper som fem steder med to meters mellemrum på gulvet skal stackes op i 2+1. Den næste i række skal stacke dem ned osv.

#### PARVIS

To elever står tæt ved siden af hinanden. En formation f.eks. 3-6-3 står klar foran dem.

Den ene stacker kun med sin højre hånd den anden kun med sin venstre.

#### FREE-STYLE

Til almindelig moro og eksperimenteren kan der selvfølgelig brydes med det officielle og afprøves nye selvopfundne formationer, nedtagings-procedurer, ændres på reglerne, antallet af kopper, laves showtricks m.m.

### FAKTA

#### NAVNET:

#### SPEED- SPORT- ELLER CUP- ?

Speedstacking kaldes det på hobbyplan og i folkemunde.

Sportsstacking vil WSSA (World Sport Stacking Association) helst kalde det, for at markere det er en sport.

Cupstacking er en af de oprindelige benævnelser.

#### AQUILITY / ADRÆTSHEDSBANER

Speedstacking som en station i motoriske gennemløbs-baner...ja hvorfor ikke?

#### UNDERSØGELSER

Ikke overraskende er der allerede fortaget en del undersøgelser som: "confirms that stacking improves hand-eye coordination and reaction time by up to 30 percent" (Dr. Brian Udermann i Scientific Journal "Perceptual and Motor Skills" 2004).

Men mon den holder, at børns læsehastighed kan forøges på grund af speedstacking? Det er i alt fald konklusionen på det 'Abstract' der knytter sig til studier af Uhrich og Swalm på Department of Kinesiology, Towson University. Titel: "A pilot study of a possible effect from a motor task on reading performance" (Kan googles).

Så hvis nogle af bladets Focus/TFI's læsere har lyst og tid er her en åbning til spændende forskningskritik.