

Sport-Stacking

Speed Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Im menschlichen Gehirn gibt es 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. Menschen lernen und arbeiten am besten, wenn sie einen guten Zugang zu beiden Gehirnhälften haben und Informationen über das corpus callosum ausgetauscht werden können.

Sport Stacking aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmitte beide Gehirnhälften. Es werden neue Verknüpfungen gebildet, neue „Nervenstraßen“ gebaut, die bei regelmäßiger Beschäftigung mit Sport Stacking ausgebaut werden können. Diese neuangelegten Nervenbahnen können hilfreich sein beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten, wie des Spielens eines Instruments, des Lesens und Schreibens oder beim Sport. Es werden ähnliche positive Effekte wie beim Jonglieren erzielt.[1]

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

