

Esti gata să-ți încerci îndemânarea la sport stacking?

ETAPA 3-3-3



Pentru a FII RAPID, începe în ritm lent și învață fără grabă fiecare etapă. După ce ai învățat să faci piramidele, poți mări viteza, apoi poți exersa ori de câte ori vrei, poți atinge chiar recordul! Aceste instrucțiuni pot fi găsite și ca material video pe website-ul Speed Stacks. Distrează-te! Exersează din timp, exersează des, FII RAPID!

Aceste instrucțiuni au fost elaborate în colaborare cu WSSA - Asociația Mondială de Sport Stacking www.worldsportstackingassociation.org



Cel mai simplu în Sport Stacking este locul unde începi antrenamentul. Așadar - pe locuri, fiți gata, START!



NOTĂ: În scopuri instructive, aceste instrucțiuni sunt pentru dreptaci. Cei stângaci pot inversa instrucțiunile oferite pentru dreptaci. Repetă de mai multe ori fiecare etapă înainte de a trece la următoarea.

Pasul 1: Piramida de 3

Ridicarea

Coborârea



Începe cu 3 pahare.



Ridică paharul de deasupra cu m.âna dreapta și pune-l lângă celălalt.



Ridică paharul din mijloc cu m.âna stângă și pune-l peste cele două pahare.



Ține m.âna dreaptă în dreptul părții laterale a paharului de sus și m.âna stângă în dreptul părții laterale a paharului de jos stânga.



Lasă să alunece paharul de sus din m.âna dreaptă peste paharul de jos dreapta. Apucă celălalt pahar cu stânga, ridică-l deasupra celorlalte două, lasă-l să alunece peste și...



Gata! Ai revenit la prima configurație de 3 pahare unul peste altul. Exersează încă o dată!

L - stânga R - dreapta



PONT: Apucă și ține paharele de părțile laterale, niciodată de partea de sus.

PONT: Manevreează paharele ușor. Lasă-le să alunece, nu le lovi.

Pasul 2: Exercițiul 3-3-3

Exercițiul 3-6-3

Cel mai simplu exercițiu competițional în sport stacking.



Pornești de la trei piramide de câte trei pahare.

Ridică fiecare piramidă, de la stânga la dreapta.

Întoarce-te și strânge piramidele, de la stânga la dreapta. EXERSE AZĂ!

Iată al doilea exercițiu competițional în sport stacking, 3-6-3. Fii gata să te surprinzi în timp ce înveți piramida de 6.



Regulă: Întotdeauna cobori piramidele pornind de unde ai început ridicarea lor.

Regulă: Întotdeauna acționezi doar asupra unei singure formațiuni - vezi instrucțiuni video pentru detalii.

Pasul 1: Piramida de 6

Ridicarea

Coborârea

Cea mai rapidă metodă de ridicare a piramidei de 6 se numește metoda 3-2-1. Învață această metodă și exersează-o permanent.



Începe cu 6 pahare



Apucă 3 pahare în m.âna dreaptă apoi 2 pahare în m.âna stângă și lasă un pahar jos



Pune lângă paharul de jos: în dreapta paharul de dedesubt din seria de 3 din m.âna dreaptă, în stânga paharul de dedesubt din seria de 2 din m.âna stângă. Ai format baza piramidei alcătuită din 3 pahare.

PONT: Alternează mișcările mâinilor „dreapta, stânga, dreapta, stânga, dreapta”.



Pune următorul pahar din m.âna dreaptă peste palamul din centru și cel din dreapta care formează baza. Pune apoi paharul din m.âna stângă lângă. Pune ultimul pahar (din m.âna dreaptă) în vârful piramidei.



Apucă paharul din lateral, ca în imagine.



Lasă să alunece, strângând în același timp paharele din dreapta cu m.âna dreaptă și pe cele din stânga cu m.âna stângă.



Ai acum 3 pahare în m.âna dreaptă și 2 pahare în m.âna stângă, pe care le așezi la loc în configurație de 6.

Ai reușit!

Acum EXERSE AZĂ! EXERSE AZĂ! EXERSE AZĂ!

PONT: Coborârea piramidei de 6 în doar două mișcări.
1: Lasă să alunece m.âmile în jos și în lateral în același timp
2: Apucă paharele și pune-le pe centru în același timp

Pasul 2: 3 - 6 - 3

Ciclul

Al doilea exercițiu competițional al acestui sport combină ceea ce tocmai ai învățat. Acum vei folosi toate cele 12 pahare sportive din set. E simplu! Distrează-te în timp ce exersezi. Concură cu un prieten. Cronometrează-te cu cronometrul special. Serie cel mai bun timp obținut și încearcă să fii mai bun de atât.

PONT: Începe încet pentru a prinde viteză mai târziu. Folosește metoda 3-2-1 pe piramida de 6.



Începe ca în imagine

De la stânga la dreapta, construiești piramidele 3-6-3

Strânge piramidele în ordina construirii lor. ATENȚIE: asta e REGULA!

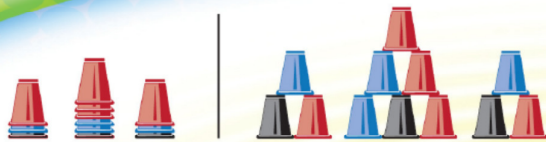
REGULĂ: Repară greșelile imediat, nu renunța sau nu aștepta să termini de construit.

A treia și cea mai complexă etapă de competiție în sport stacking este alcătuită din 3 etape: 3-6-3, 6-6 și 1-10-1, încheindu-se în configurația inițială 3-6-3 strâns. Iată seria în 7 pași.



Etapa 1: 3 – 6 – 3

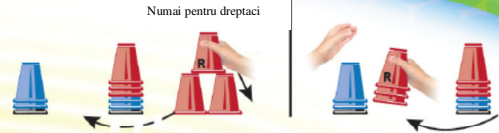
Pasul 1: Construiește piramidele 3-6-3



Începe să construiești piramidele 3-6-3 de la stânga la dreapta.

Pasul 2: Strânge piramidele 3-6-3

tranziție către etapa 6-6



Nu numai pentru dreapta

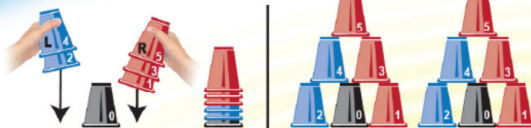
Întoarce-te la stânga și începe prin a strânge piramida de 3, apoi pe cea de 6. Strânge ultima piramidă de 3 din dreapta și adu paharele lângă cele 3 din stânga, dar nu le pune peste. Acum se face tranziția către etapa 6-6.

PONT: Aplică în continuare ponturile anterioare învățate.

PONT: Strânge ultima piramidă de 3 din dreapta numai cu mâna dreaptă, în timp ce mâna stângă este poziționată deasupra celor 3 pahare din stânga, gata pentru a construi prima piramidă de 6.

Etapa 2: 6 – 6

Pasul 3: Construiește piramidele 6-6



Cu mâna stângă apucă 2 pahare și cu mâna dreaptă 3 pahare, lăsând unul jos. Folosind metoda 3-2-1, construiește prima piramidă de 6. Apoi construiește a doua piramidă de 6 (cu metoda 3-2-1).

Pasul 4: Strânge piramidele 6-6;

tranziție către etapa 1-10-1



Cu primele 6 pahare (după ce au fost parțial strânse, ai câte 3 pahare în fiecare mână) strânge următoarea piramidă de 6, conform figurii de mai sus. Începe cu toate paharele strânse în configurație de turn de 12. Acum poți trece la etapa 1-10-1.

Etapa 3: 1 – 10 – 1

Pasul 5: Pune 2 pahare separat



În câte un pahar în fiecare mână din cele 12 strânse, întoarce unul în sus (la alegere) și pune-le de o parte și de cealaltă a celor 10 pahare strânse.

PONT: Pentru a întoarce paharul, în loc să rotești paharul în mână, rotește mâna către interior, cu degetul mare în jos și palma în sus.

Pasul 6: Construiește piramida de 10 (metoda 5-4-1)



Folosind metoda 5-4-1, ia în mâna dreaptă 5 pahare, apoi în mâna stângă 4 pahare, lăsând un pahar jos. Începe cu mâna dreaptă și pune un pahar în dreapta paharului de jos. Apoi pune un pahar în stânga, cu mâna stângă. Apoi unul în dreapta cu mâna dreaptă, formând o bază de 4. Apoi pune un pahar pe rândul al doilea, pe centru. De aici, alternează mișcările „dreapta, stânga, dreapta, stânga, dreapta” până când ai pus toate cele 10 pahare. Felicitări! Mai ai doar 1 etapă!

PONT: Ține minte „dreapta, stânga, dreapta, centru” apoi folosește metoda 3-2-1 până ai construit toată piramida de 10.

Pasul 7: Strânge piramida de 10 ...

...și termină în 3+6+3. Ciclu e complet!



Prinde paharele laterale cu mâinile având aceeași poziție ca atunci când le-ai așezat. (mâna dreaptă cu degetul mare în jos și palma în sus)

Având în fiecare mână cele două pahare rămase, lasă să alunece în jos ambele mâini concomitent, pe diagonală, din stânga sus în dreapta jos. Mâna dreaptă strânge 4 pahare de pe rândul exterior, mâna stângă strânge 3 pahare de pe rândul vecin.

PONT: Mâna stângă strânge 3 pahare de pe rândul vecin și rămâne în aer cu un singur pahar, pregătită să strângă piramida de 3 rămasă.

Mâna dreaptă a strâns 5 pahare; apropiere dreapta de stânga, care are un singur pahar. Cu ambele mâini, lasă să alunece invers, pe diagonală, din dreapta sus în stânga jos, pentru a strânge piramida de 3 rămasă. Mâna stângă strânge 2 pahare de pe rândul exterior, mâna dreaptă pune cele 5 pahare strânse deia este naharul din mijloc. încheind în configurația 3-6-3. **Felicitări. ai reușit!**

PONT: Acum exersează ciclul o dată și încă o dată. Amintește-ți: începe încet acum pentru a FII RAPID mai târziu!

Nivele de viteză:

3 – 3 – 3

Începător: 10 secunde
Rapid: 6 secunde
Super rapid: sub 4 secunde
Expert: sub 3 secunde

3 – 6 – 3

Începător: 15 secunde
Rapid: 7 secunde
Super rapid: sub 5 secunde
Expert: sub 3,5 secunde

Ciclu

Începător: 30 – 60 secunde
Rapid: 15 secunde
Super rapid: sub 13 secunde
Expert: sub 10 secunde

Cel mai bun (și cel mai distractiv) mod de a înregistra recordul tău este cu Speed Stacks StackMat. Este dispozitivul oficial de cronometrare al Asociației Mondiale de Sport Stacking (WSSA) și combină precizia cronometrată cu o suprafață optimă pentru exercițiu. Poți să înregistrezi recordurile personale cu funcția de memorie.



FII RAPID! Și ține evidența celor mai buni timpi ai tăi la miime de secundă cu propriul tău StackMat!

Pentru mai multe detalii vizitează www.speedstacks.ro

WSSA (ASOCIAȚIA MONDIALĂ DE SPEED STACKING)

Asociația Mondială de Sport Stacking este organismul care guvernează acest sport, stabilește regulile și standardele. WSSA promovează și certifică ligile de Sport Stacking, concursurile și recordurile mondiale și găzduiește anual Campionatul Mondial de Sport Stacking. Vizitează www.worldsportstackingassociation.org



Speed Stacks sunt echipamente oficiale recunoscute de WSSA

Pentru recordurile mondiale accesează www.worldsportstackingassociation.org