

TELJES SOROZAT

A harmadik és egyben legösszetettebb versenyprogram három szakaszból áll: az első a 3-6-3-as, a második a 6-6-os, amit az 1-10-1-es követ. Az egész sorozat a 3-6-3-as sor lebontásával fejeződik be. A nyolc lépésből álló sorozat a következőképpen épül fel:



1. szakasz: 3 – 6 – 3

1. lépés: a 3-6-3 felépítése



Kezdj 3+6+3 pohárral.

Balról jobbra haladva rakd fel a 3-as, a 6-os, majd a 3-as piramist

Jó tanács: használd az eddig elsajátított technikát.

2. lépés: a 3-6-3 lebontása és átmenet a 6-6-ra

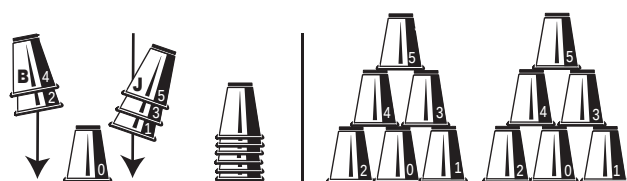


Menj vissza az első gúához és bontsd le az első 3-at, majd a 6-ot balról jobbra. Bontsd le a jobb oldali 3-as gúlát és hozd a bal oldali 3-as mellé. Most készen állsz a 6-6-os felépítésére.

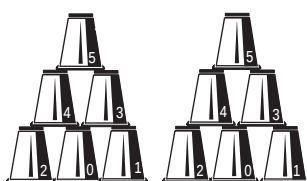
Jó tanács: csak a jobb kezdet használd a harmadik gúla lebontásához, miközben a bal kézzel felkészülsz a bal oldali 6-os gúla felépítésére.

2. szakasz: 6 – 6

3. lépés: a 6-6 felépítése

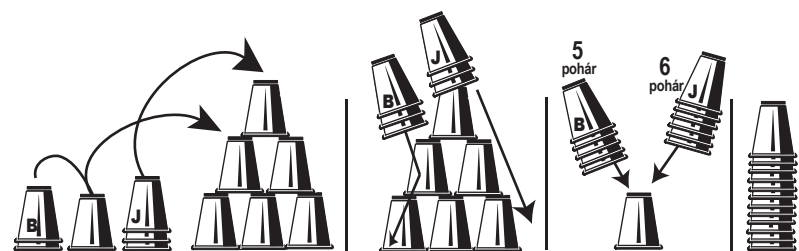


A bal kezdettel emelj fel két poharat, a baloldali hármastól egyet lent hagyva.



A 3-2-1-es technikát használva építsd fel az első hatost baloldalt, majd jobbra a másodikat is.

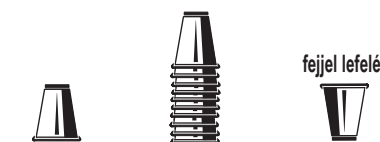
4. lépés: a 6-6 lebontása és átmenet az 1-10-1-re



A bal oldali piramist jobb kézben három pohárral, majd bal kézben egyet lecsúsztatva bontjuk le. A bal kézben maradt két pohárral vesszük fel a középsőt (mindkét kézben 3-3 pohár marad). Bontsd le a második hatos gúlát, az ábrán látható módon. A jobb és bal kézben a 3-3 pohár egymás mellett egyszerre csúszik le jobbra, majd a jobb kézben lévő hat poharat rátesszük a középsőre. A bal kézben maradt ötöt rátesszük a gúlára, így a 12 pohár készen áll az 1-10-1-re.

3. szakasz: 1 – 10 – 1

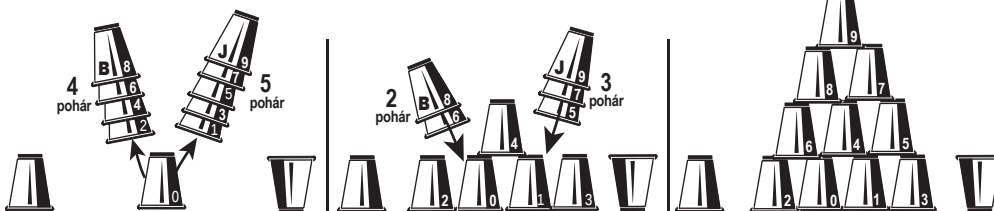
5. lépés: egy-egy pohár lehelyezése



Vegyél le egy-egy poharat mindkét kézzel és az egyiket talpra, a másikat fejjel lefelé helyezd el a középen maradt tíz pohár két oldalára

Jó tanács: az egyik pohár fejjel lefelé történő elhelyezését legkönnyebben a hüvelykujj lefelé és a tenyér felfelé fordításával érheted el.

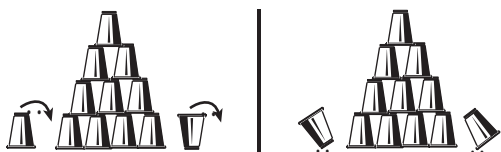
6. lépés: a 10-es gúla felépítése (5-4-1 technika)



Az 5-4-1-es módszer: vegyél fel öt poharat a jobb és négy poharat a bal kezdetbe, egy poharat középen hagyva. Jobb kézzel kezdve, ejts le egy poharat a középső jobb oldalára, majd egyet a bal kézzel balra. Ezután ejts le egyet a jobbal a jobb alsó mellé, így építve egy négyes alapot, majd ejts egyet a tetejükre a bal kézből középre. Innen a jobb-bal-jobb-bal váltakozásával építsd fel a 10-es gúlát. Gratulálunk, már csak két lépés van hátra!

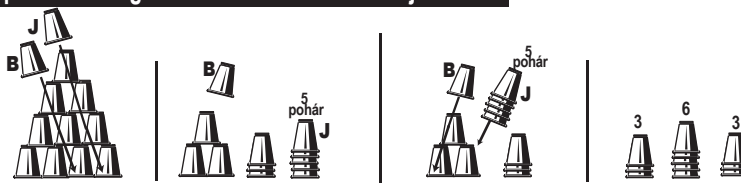
Jó tanács: emlékezz a jobb-bal-jobb-közép szavakra, majd használd a 3-2-1-es technikát a 10-es gúla felépítéséhez.

7. lépés: fordíts és érints a két pohárral



Az 1-10-1-es gúla lebontásának megkezdéséhez érints egy-egy poharat a szélével a munkafelülethez, a piramis két oldalára, majd helyezd azokat a 10-es gúla felé emelve, egymás mellé. (A poharak érintése versenykörnyezetben már nem kötelező.)

8. lépés: a 10-es gúla lebontása 3-6-3-as befejezéssel



Mindkét poharat (a balat kissé magasabban a jobb mellé emelve) átlósan lefelé, jobbra kell lehúzni. A jobb kéz a jobboldali négy pohárra, a bal kéz pedig a három „belső” pohárra csúszik rá..

Ezután a jobb kéz felveszi a jobb oldali öt poharat, a bal kéz pedig a középső felsőt. Mindkét kéz felülről halad, jobbról balra. A bal kéz a két külső pohárra, a jobb pedig a középsőre csúszik rá, a 3-6-3-as felállásban befejezve.

CYCLE

IDŐHATÁROK

Kezdő: 30-60 mp
Gyors: 15 mp
Nagyon gyors: 13 mp alatt
Nemzetközi szintű: 10 mp alatt

STACKFAST!

A fennálló rekordokat megtalálhatod a www.WorldSportsStackingAssociation.org weboldalon
© Speed Stacks, Inc. 2011

TELJES SOROZAT