

Milyen gyors a kezed? Ahhoz, hogy gyorsan helyezhesd egymásra a „poha-rak”- at, fontos a lassú kezdés és a lépésről lépésre haladás. Amint elsajátítottad a gúlák építésének és lebontásának helyes technikáját, elkezdheted a fokozatosan gyorsuló végrehajtást. Minél többet edzel, annál gyorsabb leszel! Cél: először saját, majd társaid rekordjának megdöntése. Ez a használati útmutató, a DVD-vel együtt, segít a trükkök megtanulásában. Gyakorolj sokat és rakodj egyre gyorsabban!

www.sportpoharak.hu / www.speedstacks.hu

A tanulás megkönnyítésére szolgáló útmutató jobb kezeseknek szól. Ha balkezes vagy, gyakorolj fordítva.

A 3-3-3 gúla

Bal kéz =   = Jobb kéz

A 3-6-3 gúla

3-as: Az első alappiramis. Innen indulunk. Elkészülni, vigyázz, rajt!

Felépítés



Kezdj három pohárral.



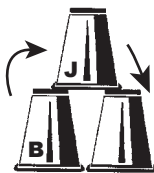
Emeld fel a felső poharat a jobb kézzel és tedd le jobbra, a másik mellé.



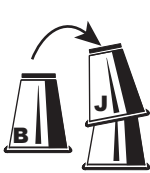
Emeld fel a középső poharat a bal kezddel és tedd a másik kettő tetejére.

Jó tanács: a poharakat mindig az oldaluknál és sosem a tetejükénél fogva vedd fel, s tartsd kézben.

Lebontás



Helyezd a jobb kezdet a felső, a bal kezdetet a bal alsó pohár köré.



Csúsztasd a felső poharat a jobb alsó pohár felé, majd emeld a bal alsó poharat ezek tetejére.



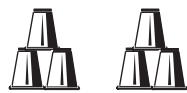
Kész is vagy! Most visszaérkeztél az eredeti három pohárhoz, gyakorolhatsz tovább.

Jó tanács: lágyan, puhán fogd a poharakat. Ne csapd le, hanem csúsztasd egybe.

3-3-as:



Kezdj 3+3 pohárral.



Először a bal oldali, majd a jobb oldali gúlát építsd fel.



Menj vissza az első gúlához és bontsd le őket balról jobbra. Gyakorolj!

Fontos szabály: a lebontás elkezdéséhez mindig térj vissza a baloldalra.

3-3-3-as: a versenyprogram első sorozata



Kezdj 3+3+3 pohárral.



Rakd föl mindhárom gúlát balról jobbra haladva.



Menj vissza az első gúlához és bontsd le őket balról jobbra.

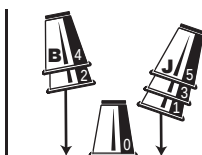
Fontos szabály: egyszerre csak egy gúlát építhetsz.

6-os: A leggyorsabb módszer a hatos piramis építéséhez. Gyakorold minél többet!

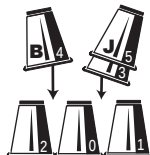
Felépítés



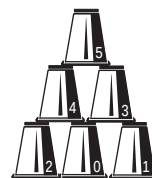
Kezdj hat pohárral.



Emelj fel három poharat a jobb, majd két poharat a bal kezddel, egy poharat középen hagyva. Ujjaidat nyitva tartva tartsd a poharakat.



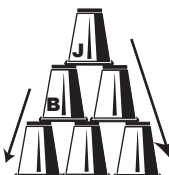
Engedd el a jobb alsó poharat, majd a bal alsó poharat addig, amíg három pohár van egy sorban.



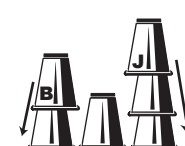
Engedd rá a következő jobb poharat a középső és jobb alsó pohár tetejére, majd tedd mellé a bal oldali poharat. Tedd az utolsó poharat a jobb kézről a gúla tetejére.

Jó tanács: váltogasd a kezeket, jobb-bal, jobb-bal.

Lebontás



Helyezd a kezidet a piramis két oldalához, a képen látható módon.



Mindkét kézzel egyszerre csúsztasd le a poharakat, jobb kézzel jobbra, bal kézzel balra.



Emeld fel a három poharat a jobb kezddel, majd a két poharat a bal kezddel, és tedd rá őket a középsőre.

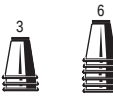


Kész is vagy! Most visszaérkeztél az eredeti hat pohárhoz.

3-6-3-as:

A versenyprogram második sorozata, ami az első és a második kombinációja. Itt már mind a 12 poharat használod. Egyszerű, csak gyakorolj sokat! Versenyezz a saját idődd ellen, vagy hívj ki másokat. Egy táblázatban tartsd számon az eredményeidet, és döntsd meg a rekordodat nap, mint nap.

Jó tanács: lassan kezdj és fokozatosan gyorsulj fel. „Lassan járj, tovább érsz!”



Kezdj 3+6+3 pohárral.



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



Térj vissza a lebontáshoz az első gúlához. Ez a szabály!

Fontos szabály: ha a poharak leesnek, azokat mindig tedd vissza.

3-3-3

Kezdő: 10 mp
Gyors: 6 mp
Nagyon gyors: 4 mp alatt
Nemzetközi szintű: 3 mp alatt

Időhatárok

STACKFAST!

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

Kezdő: 15 mp
Gyors: 7 mp
Nagyon gyors: 5 mp alatt
Nemzetközi szintű: 3.5 mp alatt

3-6-3