



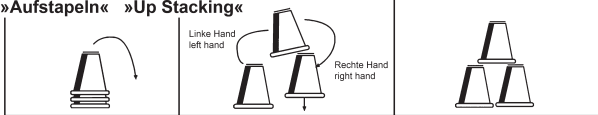
Stack like a Flash  
www.flashcups.de

# Die Grundbegriffe im Becherstapeln in 5 Schritten

## The Basics of Cup Stacking in 5 Steps

### Schritt 1 Der 3er-Stapel Step 1 The 3 Stack

#### »Aufstapeln« »Up Stacking«



Beginne mit 3 Bechern, die ineinander gesteckt kopfüber auf einem festen Untergrund stehen.

Nimm nun den obersten Becher mit der rechten Hand herunter und stelle ihn mit der Öffnung unten neben den Stapel.

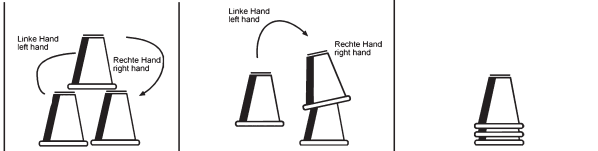
Jetzt wird der zweite Becher mit der linken Hand vom Stapel genommen, um ihn mit der Öffnung auf die Mitte der zwei Becher zu stellen. Fertig ist deine erste Pyramide.

Start with only 3 cups all nested together.

Take the top cup off with your right hand and set it next to the bottom cup.

Take the second cup off with your left hand and place it on top to build your first pyramid.

#### »Abstapeln« »Down Stacking«



Um die Pyramide abzubauen, nehme den oberen Becher in deine rechte Hand und den linken der zwei nebeneinander stehenden Becher in die linke Hand.

Schiebe den Becher in der Rechten nun über den freistehenden Becher. Stülpe den Becher, der sich noch in deiner linken befindet, über die zwei ineinander gesteckten. FERTIG!

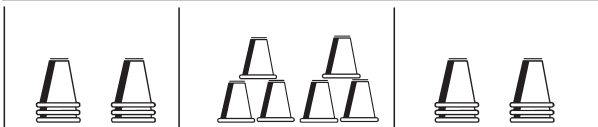
Nun bist du wieder in der Grundposition, mit der du begonnen hast. Starte diese Übung immer wieder und wieder. Übung macht den Meister!

To down stack, put your right hand on the top cup and your left on the bottom left cup.

Slide the cup in your right hand down over the bottom right cup. Bring the cup in your left hand over the second cup, and voilà...

You are now back to your original stack of 3 cups and ready to go again. Practice, practice, practice!

### Schritt 2 Der zweifache 3er-Stapel Step 2 The 3-3 Stack



Platziere 2 Pyramiden mit je 3 Bechern auf deine Stellfläche. Fange mit der linken Hand an und gehe wie oben beschrieben vor.

Baue zuerst links einen Stapel auf, den nachfolgenden baue rechts daneben.

Nun fange wieder am linken Stapel an. Baue den Stapel wie gehabt ab und den rechten im Anschluss.

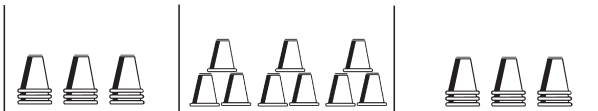
Place two sets of 3 cups in front of you. Work from left to right.

Up stack the set on the left first. Then up stack the set on the right.

Go back to the first stack on your left. Down stack the first set, then the next.

### Schritt 3 Der dreifache 3er-Stapel Step 3 The 3-3-3 Stack

Anfänger/beginners: 10 sec Schnell/fast: 6 sec Sehr schnell/really fast: < 4 sec



Starte wie bei Schritt 2, nur diesmal mit 3 Stapeln.

Das Aufstapeln der drei Pyramiden erfolgt von links nach rechts.

Danach wird wieder abgestapelt, ebenfalls von links nach rechts.

Start with 3 stacks of 3 cups, each nested together.

Up stack each stack working from left to right.

Then go back to the beginning to down stack from left to right.

### Schritt 4 Der 6er-Stapel Step 4 The 6 Stack

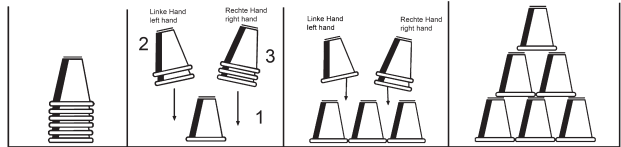
#### »Aufstapeln« im 3-2-1 Verfahren »Up Stack« 3-2-1 method

Das 3-2-1 Verfahren ist bei Weitem die schnellste Art, um einen 6er Stapel zu bilden. Nimm dir Zeit und übe immer wieder diese Methode, wo immer sich auch die Gelegenheit dazu bietet. Du wirst sehen, du stapelst bald rasant schnell!

The 3-2-1 method is by far the fastest way to build a 6 Stack. Take your time to learn this method and practice it over and over; it's your ticket to really stacking fast.

Um die 6er Pyramide aufzubauen, benutze abwechselnd deine rechte und linke Hand.

As you build your 6-cup pyramid you will be alternating your hands.



Staple 6 Becher ineinander und baue sie vor dir auf.

Nimm 3 Becher in deine rechte und 2 in die linke Hand. Halte die oberen Becher locker mit den kleinen Fingern und löse sie durch leichtes Spreizen der Finger vom untersten Becher.

Löse nun den untersten Becher in deiner rechten und stelle ihn rechts neben den auf dem Tisch stehenden Becher. Das gleiche nochmal mit links und du hast die Basis für deine Pyramide.

Löse nun den nächsten Becher in deiner rechten Hand und setze die 2. Reihe auf die 3 stehenden Becher. Dann mit der linken Hand und den letzten Becher wieder mit rechts.

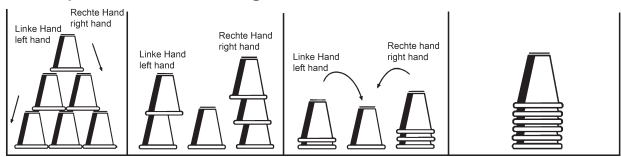
Start with 6 cups nested together in one stack in front of you.

Take 3 cups with your right hand and 2 cups with your left. Hold the cups loose with your pinksies under the bottom cups. Spread the cups apart with your fingers.

Release the bottom cup in your right hand down just to the right of the center cup. Release the bottom cup from your left hand to the left of the center cup so you now have 3 cups forming the base of your pyramid.

Release the next cup in your right hand, on top of the center and right cups that form the base of the pyramid. Set the cup in your left hand next to it. Set the last cup in your right hand on top.

#### »Abstapeln« »Down Stacking«



Um abzubauen, beginne mit der rechten Hand mit dem Becher an der Spitze und nimm mit der linken Hand den linken Becher aus der zweiten Reihe herunter.

Schiebe die Becher, wie du es gelernt hast, mal mit der linken und mal mit der rechten Hand abwechselnd ineinander. Es entstehen 2 Stapel.

Zum Schluss nimm die 3 Becher aus deiner rechten und die 2 Becher aus deiner linken und bilde wieder einen sechs-stöckigen Stapel.

So, nun hast du den Bogen raus; trainiere diese Übung wieder und wieder. Am besten täglich.

To down stack, put your right hand on the top cup and your left hand on the second cup on the left.

Slide to the right with your right hand and at the same time to the left with your left hand.

Take the 3 cups in your right hand and the 2 cups in your left and put them back in one stack of 6 cups.

There you have it. Now practice again and again and again...

### Schritt 5 Der 3-6-3er Stapel Step 5 The 3-6-3 Stack

World record 2.72 sec

Der 3-6-3 Stapel verknüpft deine erworbenen Fertigkeiten, die du dir aus Schritt 2 und 3 angeeignet hast oder die du dir durch das Stapeln mit 3 und 6 Bechern angeeignet hast. Jetzt erlernst du, mit 12 Bechern umzugehen. Arbeite hierbei von links nach rechts, staple 3 Becher, dann eine 6er Pyramide und dann eine 3er; gehe zurück zum Anfang und baue die Pyramiden, wie du es erlernt hast, wieder ab. Es erscheint einfach, aber achte darauf, langsam zu beginnen, schneller wirst du später von selbst. Es wird eine Weile dauern, bis du das Stapeln sicher und schnell beherrschst, übe aber immer nach der 3-2-1 Methode. Trainiere mit deinen Freunden, ermittle deine persönliche Bestzeit und versuche diese noch zu schlagen. Tägliches Training ist dabei sehr wichtig.

The 3-6-3 Stack combines the skills you have just learned in the 3 Stack and the 6 Stack. You now get to use your complete set of 12 cups. Working from the left to right, stack 3, then 6, then 3, go back to the beginning and down stack. It's that simple, but remember in order to go fast later, it's important to go slow now. Take your time, don't forget to use the 3-2-1 method when stacking your 6 Stack, and have fun practicing. Race a friend, have someone time you. Chart your personal best and try to beat it. Keep practicing...

#### »Auf die Plätze, fertig, los...« »Ready, get set, go...«



Beginne mit einem Stapel aus 3 Bechern, einem aus 6 und einem weiteren aus 3.

Staple die 3er Pyramide, die 6er, vergiss nicht, die 3-2-1 Methode anzuwenden, und dann den letzten 3er Stapel.

Beginne wieder mit dem Abbau in der gewohnten Reihenfolge.

Start with 1 stack of 3, 1 of 6, and 1 of 3 cups.

Up stack the 3, the 6 (don't forget the 3-2-1 method) and then the 3.

Then go back to the beginning to down stack in the same order.