

# Sport-Challenge von Emily Gabrysch Klasse 7a

## Devilstick und Flowerstick

Der Devilstick ist ein ca. 60 - 70 cm langer Jonglierstab, der an den Seiten breiter ist und zur Mitte hin schmaler wird. Er wird mit Hilfe von zwei kleineren Handstöcken, ca. 40 cm Länge in der Luft gehalten, indem der Stock damit abwechselnd hin- und hergeworfen und in Drehungen versetzt wird.

Der Flowerstick (wörtlich übersetzt aus dem Englischen „Blumenstab“) auch Gravity-Stick, ist eine Variante des Devilsticks. Er besteht auch aus einem Stab, nur ist er nicht konisch, sondern hat einen gleichbleibenden Durchmesser. Auch die Länge ist etwas kürzer als beim Devilstick (ca. 45 - 60 cm). An den Enden sind Rüschen aus Gummi oder Leder angebracht, die an eine Blüte (Blume, engl. Flower) erinnern. Diese Puschel erleichtern das Spielen, da der Flowerstick somit langsamer und stabiler durch die Luft fliegt. Sie ermöglichen auch weitere Tricks, bei denen die Handstöcke am Rande der Blume eingehakt werden.

Für Einsteiger empfiehlt es sich daher ein Flowerstick, der mit einer griffigen Oberfläche (Silikonüberzug oder Gummierung) versehen ist.

Das Devil-/Flowerstick-Spiel stellt außerordentlich hohe Anforderungen an die Koordination. Beim Spielen werden daher die koordinativen Fähigkeiten ausgeprägt trainiert, insbesondere Rhythmus, Differenzierung, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit.

Mehr Infos zum Devil-/Flowerstick-Spiel gibt es auf: <http://www.devilstick.de/home.htm>

## Meine Challenge

Ich habe mir vorgenommen in ca. 5 Wochen meine Fähigkeiten im Devil-/Flowerstick-Spiel mit meinem Flowerstick aufzufrischen, mich zu verbessern und neue Tricks zu erlernen.

## Zeitplan zum Erlernen der Devil-/Flowerstick Tricks

### Vorübung (Tag 1)

Eine gute Vorübung ist, den Flowerstick im Knien mit den Handstäben hin- und herzuschlagen. Die Handstäbe dabei möglichst parallel halten. Öffnen sie sich nach vorne und bilden ein "V", so fällt der Stick nach vorne weg. Sind sie nach hinten geöffnet und bilden ein "A", so fällt der Stick zum Körper. Umgekehrt kann dies auch zur Korrektur verwendet werden. Schließlich den Flowerstick leicht in der Luft hüpfen lassen, indem er etwas stärker nach oben bewegt wird. Bevor die Kontrolle verloren geht, wieder auf dem Boden aufsetzen. Schließlich langsam aufstehen und den Grundschlag im Stehen ausführen.

### Halbe Drehung werfen (Tag 2)

Den Flowerstick waagrecht auf beide Handstäbe legen und eine halbe Drehung werfen.

### Grundschlag (Tag 3 bis 6)

Beim Grundschlag wird der Flowerstick abwechselnd mit den beiden Handstäben hin- und hergeschlagen. Wichtig dabei ist, dass der Flowerstick stets zunächst gefangen wird, bevor er zurückgeschlagen wird.

Also: "Fangen & Werfen", nicht nur zurückschlagen, sondern vorher weich auffangen. Dadurch kann die Bewegung kontrolliert werden. Zu diesem Zweck bietet es sich an, dass der fangende Handstab dem Flowerstick zunächst etwas entgegenkommt, den Stab weich auffängt und dann zurückschlägt.

Das Hin- und Herschlagen sollte rhythmisch ausgeführt werden.

### **Doppelschlag (Tag 7 bis 9)**

Der Doppelschlag wird wie der Grunds Schlag ausgeführt, aber mit beiden Handstäben gleichzeitig gestoppt.

Aus dem Doppelschlag kann man später recht leicht den Helikopter lernen. Außerdem eignet er sich hervorragend, um etwas Krach mit dem Flowerstick zu machen.

### **Klemmwurf (Tag 10 bis 12)**

Den Flowerstick waagrecht auf beide Handstäbe legen. Den Flowerstick mit der rechten Hand ein kleines Bisschen hochwerfen, die rechte Hand um das rechte Ende des Sticks herumführen und etwas rechts neben die linke Hand führen. Dadurch wird der Flowerstick eingeklemmt und kann mit Schwung in eine halbe Drehung versetzt werden. Auf beiden Handstäben wieder auffangen.

Durch das leichte Hochwerfen zu Beginn gewinnt man etwas Zeit, um die Hand herumzuführen.

### **Helikopter (Tag 13 bis 17)**

Beim Helikopter dreht sich der Flowerstick horizontal in der Luft, wie die Rotorblätter eines Hubschraubers. Auch wenn man das anfangs gar nicht glauben kann, es funktioniert prima und ist unglaublich faszinierend.

Man beginnt mit dem Grunds Schlag und bringt den Flowerstick durch ein abwechselndes Schieben und Ziehen mit den Handstäben von der vertikalen in die horizontale Lage. Man kann den Stab in dieser Ebene am einfachsten mit beiden Handstäben halten, aber auch nur einhändig spielen oder bei jeder Drehung kurz von unten antippen.

Faszinierend sind die Spiralen, bei denen der Stick im Wechsel zunächst unter dem Arm hindurch und danach über dem Arm kreist. Auch beim Helikopter sind wieder jede Menge Körpertricks möglich.

### **Halbe Drehung (Tag 18 bis 21)**

Dieser Trick eignet sich als gute Vorbereitung für den Propeller. Der Flowerstick wird aus dem Grunds Schlag mit etwas mehr Schwung geschlagen, so dass man eine halbe Drehung wirft. Mit der anderen Hand auffangen und im Grunds Schlag weiterspielen.

Man sollte die halben Drehungen sicher beherrschen, bevor man sich an den Propeller heranwagt. Mit beiden Seiten üben.

### **Propeller (Tag 22 bis 29)**

Beim Grunds Schlag wird der Flowerstick in der Ebene vor dem Körper hin- und hergeschlagen. Beim Propeller dagegen dreht er sich kontinuierlich - wie bei einem Propellerflugzeug, daher der Name.

Um den Propeller unter Kontrolle zu halten, ist etwas Übung nötig. Der Flowerstick wird mit den Handstäben ganz nahe an der Mitte des Stabes angetrieben, und zwar immer nur für einen kurzen Moment.

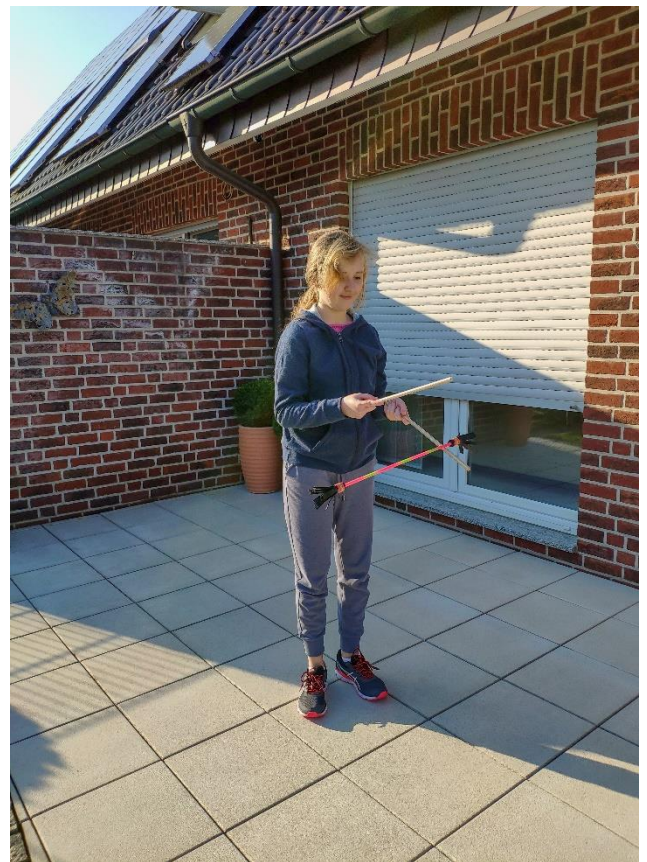
Es gibt eine Menge Propellertricks, die meisten davon sind Körpertricks und Würfe. Es ist vorteilhaft, wenn man den Propeller in beide Richtungen und mit beiden Händen beherrscht.

### Kreissäge (Tag 30 bis 35)

Bei der Kreissäge werden beide Handstäbe quer vor dem Körper geführt. Am einfachsten werden beide Hände so gehalten, dass die Knöchel nach oben zeigen. Die Hände bewegen sich so, als ob sie die Pedale eines Einrades bewegen wollten. Der Flowerstick wird dabei abwechselnd vom rechten und linken Handstab angetrieben. Die Bewegung ähnelt dem Propeller, lediglich um 90 Grad versetzt.



Tag 2



Tag 5



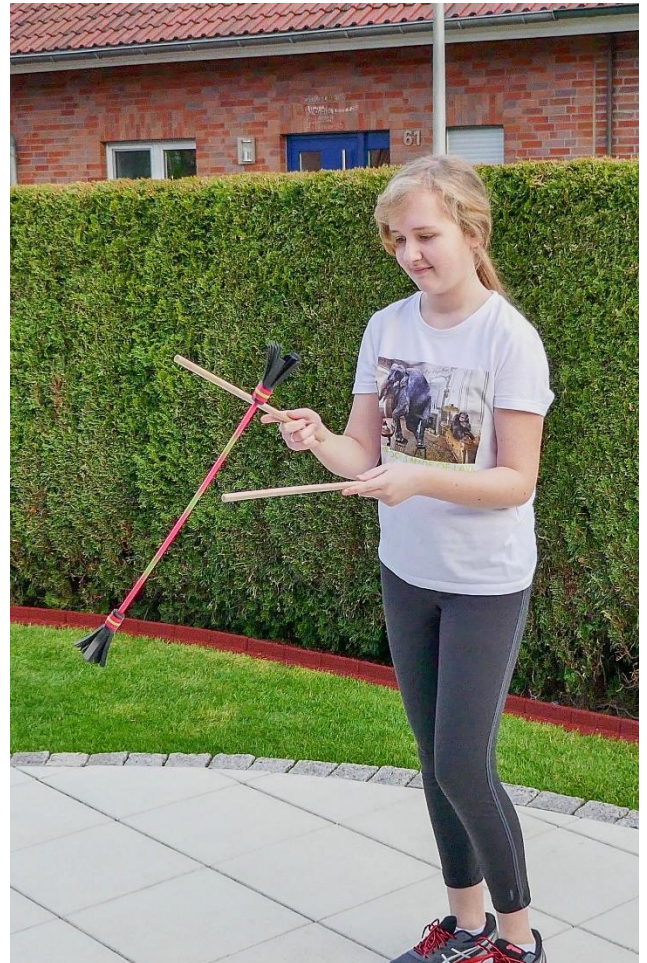
Tag 12



Tag 17



Tag 28



Tag 29