

Tchibo

Schweif-Poi



Übungen

Über die Geschichte des Poi

Poi kommt aus der Maori-Sprache und bedeutet Ball.

Dieses ca. eintausend Jahre alte künstlerische Spiel hat seinen Ursprung in Neuseeland. Es diente den Maori-Frauen dazu, die Beweglichkeit der Hände zu erhalten, und den Männern, Koordination und Ausdauer für den Kampf und die Jagd zu trainieren. Begleitend wurden auch Gesänge angestimmt oder Geschichten aus dem Dorf erzählt.

Beim Poi-Spielen hält man in jeder Hand einen Poi und kreiert durch Bewegungen und Kreisen künstlerische Figuren in der Luft, die zu immer neuen Choreografien verbunden werden.

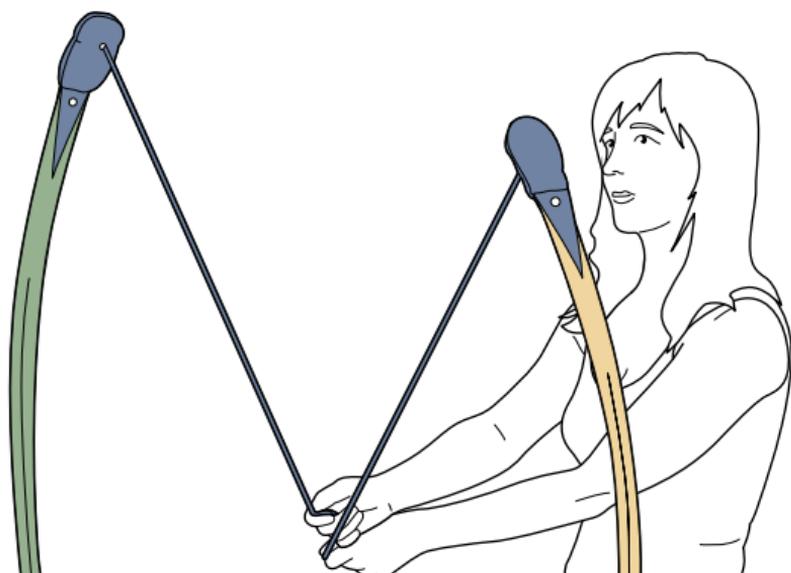
Heutzutage hat sich Poi in viele Länder verbreitet und wird hauptsächlich als künstlerische Kleinkunstform mit ausgefeilten Choreografien oder zum spielerischen Training von Koordination und Konzentration genutzt.

www.tchibo.de/anleitungen



Artikelnummer: 697 431

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 144902AB2X2XV · 2024-10



Poi-Figuren

Die Möglichkeiten für Poi-Figuren sind nahezu unbegrenzt. Für Anfänger sind zunächst parallele Schwünge vor und beidseitig neben dem Körper in relativ kurzer Zeit erlernbar. Diese Schwünge können gleichgerichtet oder entgegengesetzt laufen, gleich schnell oder in verschiedenen Geschwindigkeiten. Außerdem gibt es einfache symmetrische Überkreuz-Figuren, die auch bald beherrschbar sind.

Schwierigere Schwünge hinter dem Körper oder parallel zu Boden oder Decke, asymmetrische Schwünge und die flüssige Kombination der einzelnen Figuren erfordern schon etwas mehr Übung und Ausdauer.

Umseitig stellen wir Ihnen drei Basis-Figuren vor. Im Fachhandel oder im Internet finden Sie eine Vielzahl von weiteren Übungen. Oder Sie folgen einfach Ihrer Fantasie.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Poi!

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Poi sind zur Verwendung im privaten Bereich konzipiert. Für den gewerblichen oder professionellen Einsatz im sportlichen, therapeutischen oder künstlerischen Bereich sind sie nicht geeignet.

Gefahr für Kinder

ACHTUNG:

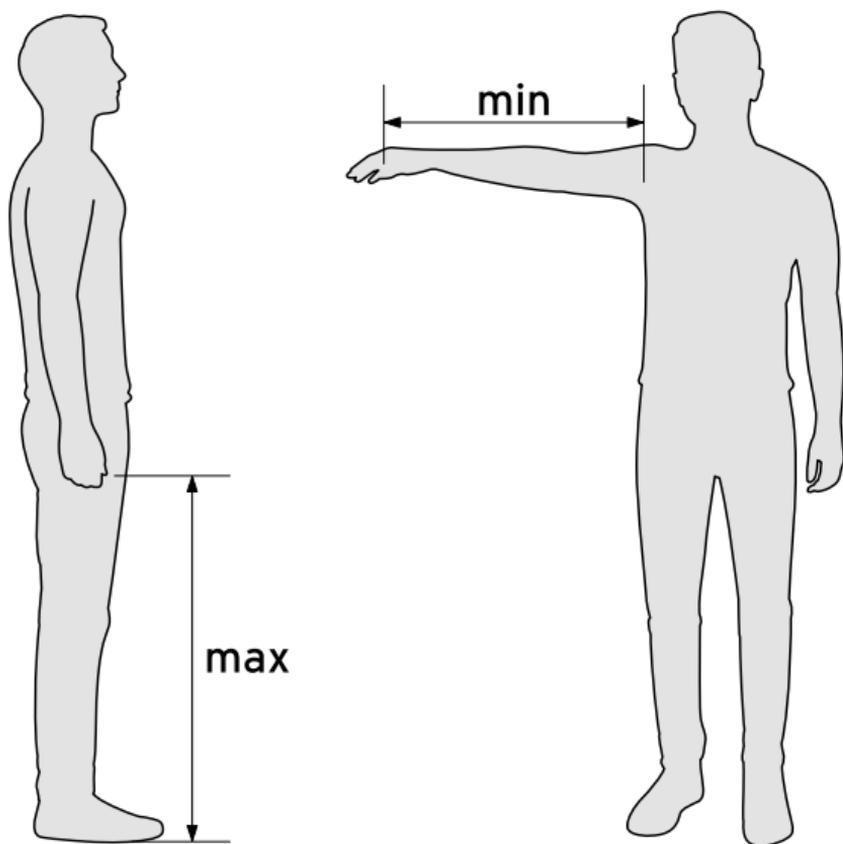
- Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Lange Schnur. Strangulationsgefahr. Halten Sie Kinder auch von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
 - Wir empfehlen die Benutzung für Kinder ab 5 Jahren.
 - Die Poi dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Insbesondere dürfen keine harten, schweren, spitzen oder scharfkantigen Gegenstände angebracht werden. Die Poi dürfen nicht als Feuer-Poi oder mit Feuerwerkskörpern verwendet werden!
-

Beachten Sie ...

- Tragen Sie beim Üben sportlich-bequeme Kleidung und Schuhe.
- Suchen Sie sich einen geeigneten Übungsort - am besten im Freien - mit reichlich Freiraum um Sie herum. Achten Sie auf einen ebenen Untergrund, damit Sie einen festen, sicheren Stand haben.
- Halten Sie andere Personen - insbesondere Kleinkinder (und auch Tiere) - fern, während Sie üben.

Vorbereitung

Länge der Schnüre bestimmen



- **Max. Länge:**

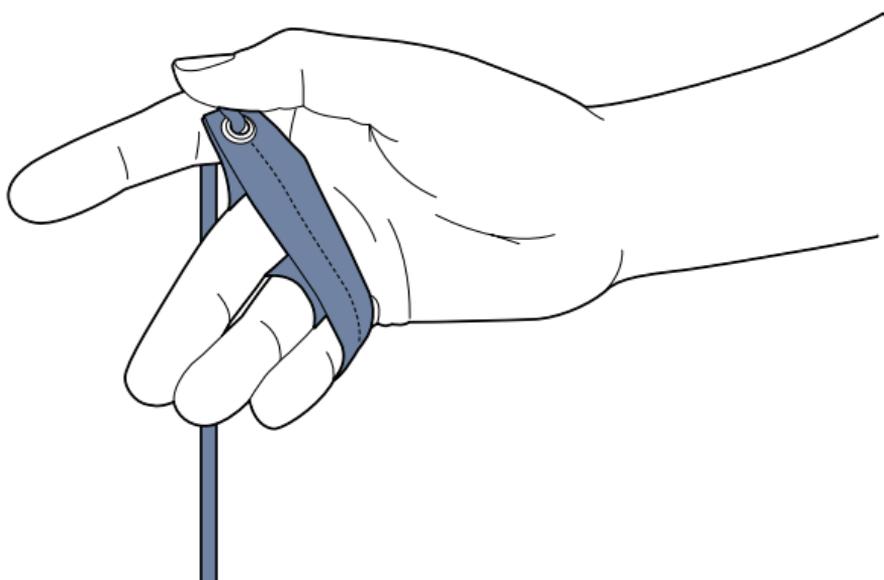
Stellen Sie sich aufrecht mit locker hängenden Armen hin. Ballen Sie die Faust und messen Sie den Abstand von der Faust bis zum Boden.

- **Min. Länge:**

Strecken Sie einen Arm waagrecht aus, Handfläche nach unten. Messen Sie von den Fingerknöcheln bis unter die Achsel. Passen Sie die Länge an, indem Sie den Knoten an der Schlaufe lösen, die Schnur soweit wie gewünscht durchziehen und wieder gut verknoten.

Tipp: Manche Figuren lassen sich nur mit kürzeren Schnüren korrekt ausführen.

Poi halten



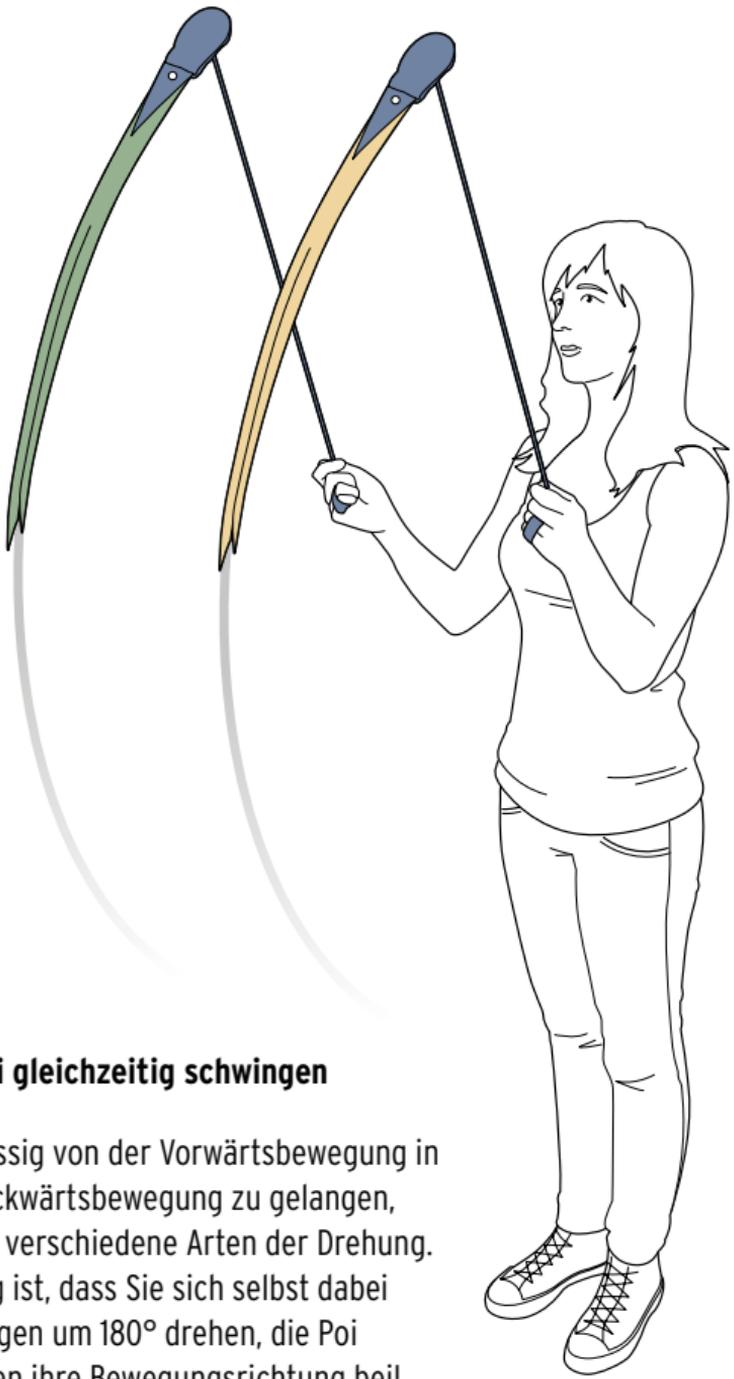
- Führen Sie 3 Finger durch die Schlaufe und ziehen Sie den Mittelfinger wieder heraus.
So haben Sie guten Halt auf die Schlaufe. Für den Anfang ist es am einfachsten, die Hand um die Schnur zu schließen und die Schnur mit dem Zeigefinger zu führen.
- Führen Sie jede Übung zu Beginn mit nur einem Poi aus, um ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen.
Nehmen Sie dann den zweiten Poi dazu.
- Schwingen Sie die Poi zu Beginn eher langsam, um die Bewegung besser zu spüren und unter Kontrolle zu halten.

Basis-Übungen

Beide Poi gleichzeitig schwingen



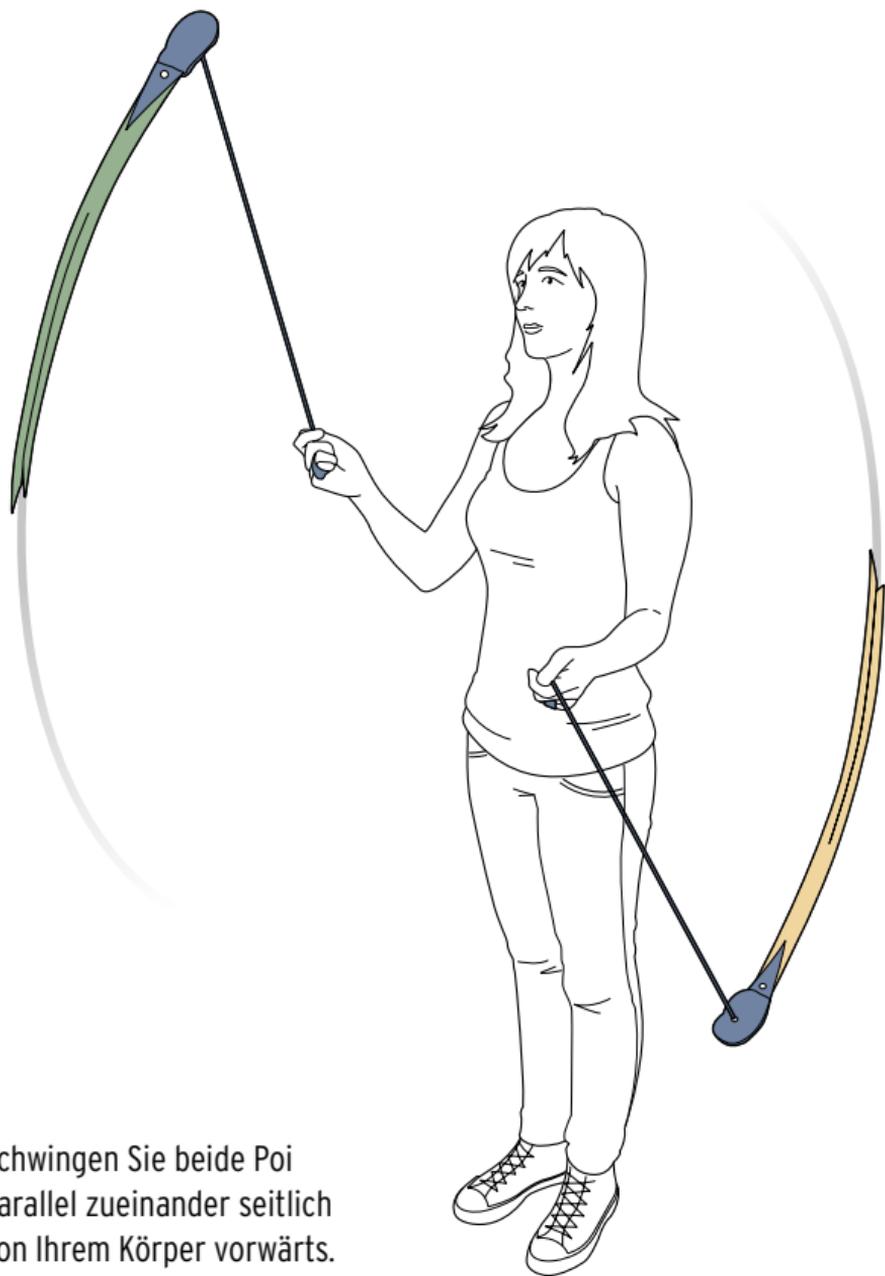
- ▷ Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts.
Stellen Sie sich vor, Sie stehen zwischen 2 Wänden, die die Poi nicht berühren dürfen. Die Kreisbahnen der Poi sollen weder seitlich noch nach vorne oder unten wegkippen.
- ▷ Sobald dies gut klappt, schwingen Sie die Poi rückwärts.
- ▷ Wenn Sie diese Übungen gut beherrschen, können Sie auch schräge Bahnen versuchen.



Beide Poi gleichzeitig schwingen

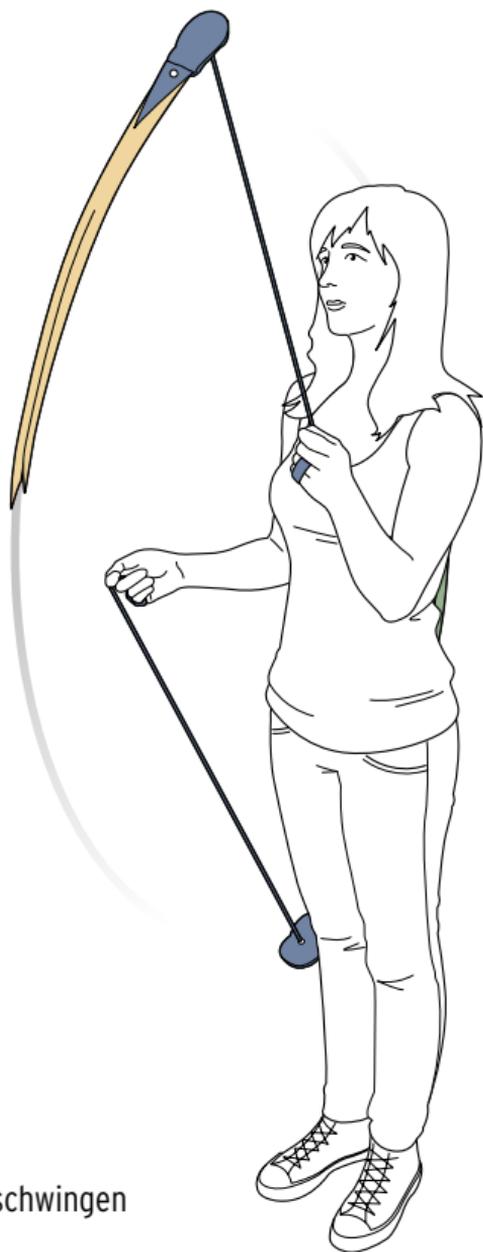
- ▷ Um flüssig von der Vorwärtsbewegung in die Rückwärtsbewegung zu gelangen, gibt es verschiedene Arten der Drehung. Wichtig ist, dass Sie sich selbst dabei in 2 Zügen um 180° drehen, die Poi behalten ihre Bewegungsrichtung bei!
- ▷ Die ersten 90° Ihrer Drehung erfolgen in der Abwärtsbewegung der Poi. Am tiefsten Punkt der Poi beginnen die zweiten 90° Ihrer Drehung und Sie wechseln die Richtung Ihrer Armbewegungen.

Beide Poi zeitversetzt schwingen



- ▷ Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts. Beschleunigen Sie jetzt kurz einen der Poi, bis er genau um 180° versetzt zu dem anderen bewegt. Um einen gleichmäßigen Takt hinzubekommen, hilft es eventuell, mitzuzählen: z.B. auf 1 ist der rechte Poi oben, auf 2 ist der linke Poi oben.

Beide Poi zeitversetzt schwingen



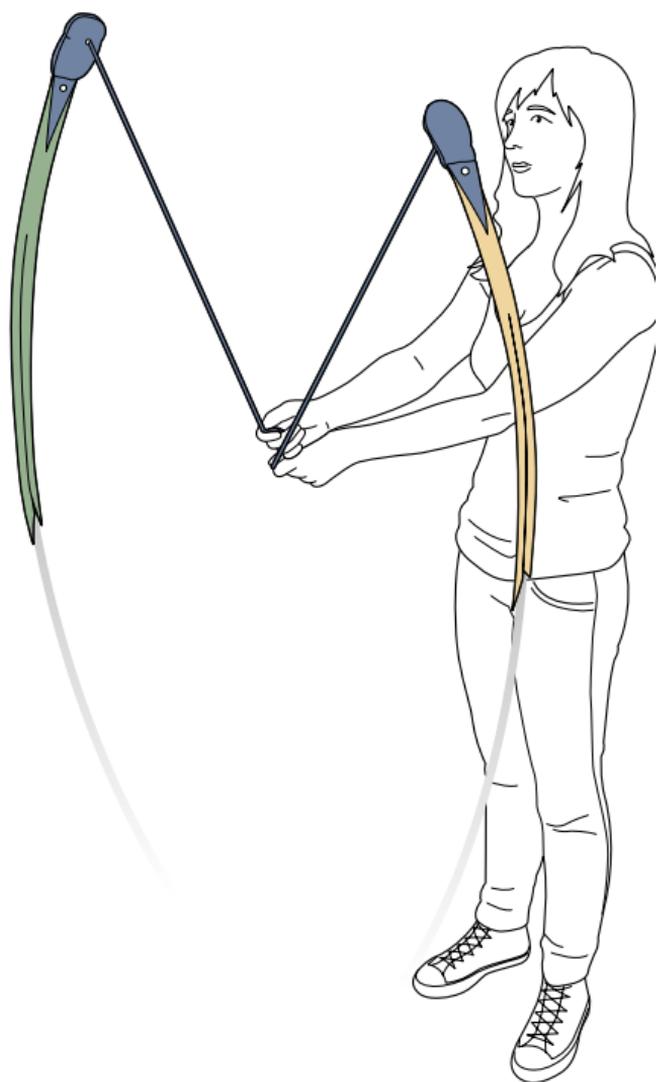
- ▷ Sobald dies gut klappt, schwingen Sie einen Poi vorwärts, den anderen rückwärts.

Beide Poi vor dem Körper schwingen



- ▷ Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts. Bringen Sie dann beide Poi langsam nach vorne vor Ihren Körper.

Beide Poi vor dem Körper schwingen



- ▷ Die Poi beginnen sich zu kreuzen, wobei sie sich jeweils unten und oben begegnen - möglichst ohne zusammenzustoßen. Dafür muss einer der Poi einen kurzen Moment vor dem anderen unten bzw. oben ankommen. Halten Sie die Hand mit diesem Poi etwas tiefer als die andere Hand.
- ▷ Die beiden Poi sollten in einer geraden, parallelen Ebene genau vor Ihnen sich gegenläufig drehen, ohne aneinanderzustoßen!



Im Internet finden Sie viele weitere Übungen und Videos mit Anleitungen, wie diese Übungen auszuführen sind.

Etliche Übungen erfordern viel Geduld, bis man Sie beherrscht.

Aber die Freude über den Erfolg ist dann umso größer!

In einigen Großstädten können Sie auch Workshops, Kurse oder ungezwungene Treffen besuchen, um voneinander zu lernen.

Pflege

- ▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.
- ▷ Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de