



Szalagos poi

Gyakorlatok



A poi történetéről

A poi szó a maorik nyelvéből származik, és labdát jelent.

A kb. ezer éves múltra visszatekintő művészi játék Új-Zélandról ered. A maori nők kezük mozgékonyágát próbálták megőrizni vele, a férfiak a harchoz és a vadászathoz szükséges koordinációs készséget és kitartást fejlesztették vele. Közben énekeltek vagy a faluról szóló történeteket is meséltek.

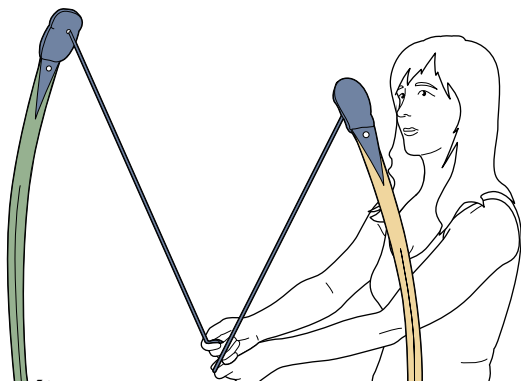
A játékos mindkét kezében egy-egy poit tart, amelyek mozgásával és pörgetésével művészi hatású alakzatokat hoz létre a levegőben, és mindig újabb és újabb koreográfiává kapcsolja össze őket.

Mára a poi sok országban elterjedt, kifinomult koreográfiára épülő művészeti formaként honosodott meg, illetve a koncentrációs és koordinációs készség játékos fejlesztésére használják.

www.tchibo.hu/utmutatok



Cikkszám: 697 431



Poi figurák

A poi figurák száma szinte végtelen. A kezdők viszonylag gyorsan elsajátíthatják a test előtt, valamint a test mindkét oldalán végzett párhuzamos pörgetést. A pörgetés végezhető azonos vagy ellentétes irányban, azonos vagy eltérő sebességgel. Ezenkívül vannak egyszerű szimmetrikus keresztező figurák, amelyek szintén gyorsan begyakorolhatók.

Kissé több gyakorlás és kitartás szükséges a test mögött, a talajjal vagy mennyezettel párhuzamosan végzett nehezebb pörgetésekhez, az aszimmetrikus pörgetésekhez és az egyes figurák összekapcsolásához.

A következőkben három alapfigurát ismertetünk.

A szakkerekedésekben vagy az interneten is nagyon sok információ található további gyakorlatokról. Természetesen fantáziáját is segítségül hívhatja.

Kívánjuk, hogy lelje örömét a termék használatában!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A poikat magánhasználatra tervezték.

Kereskedelmi vagy professzionális használatra a sport, a terápia vagy a művészet területén nem alkalmasak.

Veszély gyermekek esetében

FIGYELEM:

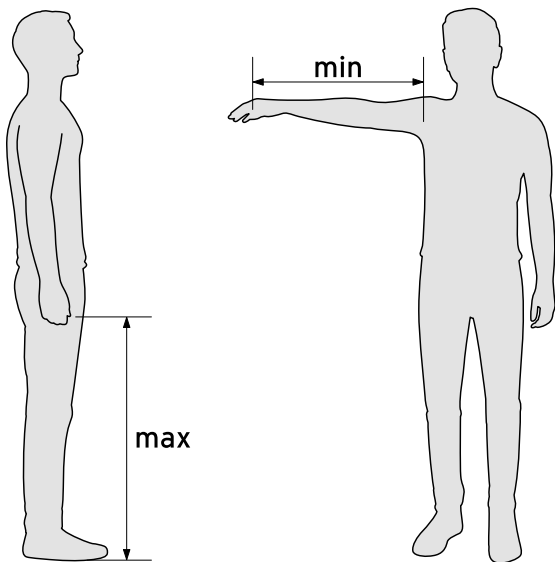
- Nem alkalmas 36 hónapos kor alatti gyermekek számára. Hosszú zsinór. Megfojtás veszélye áll fenn. A gyermekeket tartsa távol a csomagolóanyagoktól is. Többek között fulladásveszély áll fenn!
 - A termék használata 5 éves kor feletti gyerekek számára ajánlott.
 - A poi szerkezetét megváltoztatni tilos. Különösen tilos a termékre szerelni kemény, nehéz, hegyes, éles vagy éles peremű tárgyakat. A poi nem használható tűzpoiként vagy tűzijátékkal együtt!
-

Vegye figyelembe ...

- A gyakorlás során sportos, kényelmes ruházatot és cipőt viseljen.
- Válasszon megfelelő helyet a gyakorláshoz - legjobb a szabadban -, ahol elegendő szabad tér van Ön körül. Próbáljon sima talajt keresni, hogy biztosan és stabilan álljon.
- Gyakorlás közben ügyeljen arra, hogy ne legyen a közelben más személy, különösen kisgyermek (vagy háziállat).

Előkészítés

A zsinórok hosszának beállítása



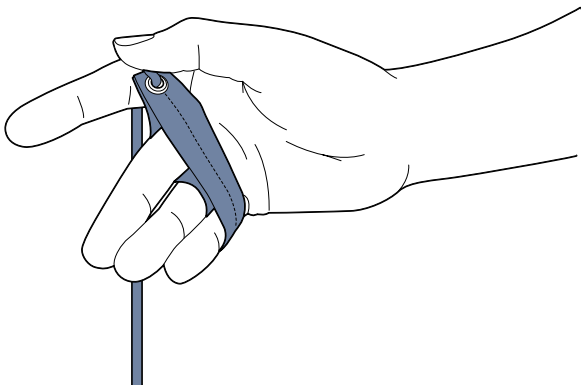
- **Max. hosszúság:**

Álljon egyenesen, lazán leengedett karral. Szorítsa ökölbe a kezét, és mérje le a távolságot az öklétől a talajig.

- **Min. hosszúság:**

Tenyerét lefelé fordítva nyújtsa ki az egyik karját vízszintesen. Mérje le a távolságot az ujjtőtől a hónaljig. Módosítsa a zsinór hosszát úgy, hogy lazítsa meg a hurkon lévő csomót, húzza át a zsinórt a kívánt hosszúságban, majd csomózza meg szorosan. Tipp: Bizonyos figurák csak rövidebb zsinórral végezhetők megfelelően.

A poi tartása a kézben



- Helyezze be 3 ujját a hurokba, majd húzza ki a középső ujját. Így biztosan tarthatja kezében a hurkot. Kezdetben legegyszerűbb, ha a tenyerét rázárja a hurokra, és mutatóujjával vezeti a zsinórt.
- Először minden gyakorlatot csak egy poival végezzen, hogy ráérezzen a mozgásra. Majd a másik poit is vegye kezébe.
- Kezdetben inkább lassan pörgesse a poit, hogy jobban érezze a mozgást, és megfelelően tudja irányítani.

Alapgyakorlatok

Mindkét poi egyidejű pörgetése



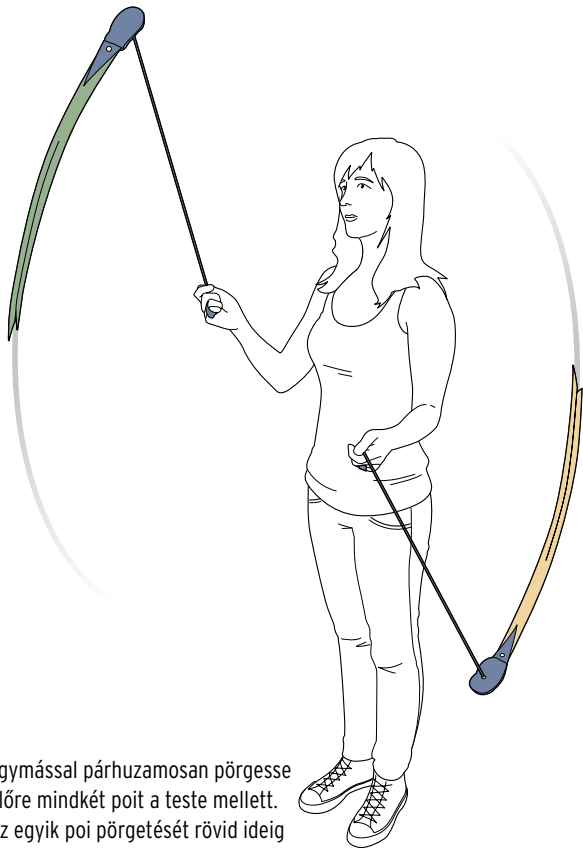
- ▷ Egymással párhuzamosan pörgesse előre mindkét poit a teste mellett. Képzeld el, hogy 2 fal között áll, amelyeket nem érinthetnek meg a poik. A poik körpályája ne törjön meg se oldalra, se előre, se hátra.
- ▷ Ha ezt már jól tudja, pörgesse a poit hátrafelé.
- ▷ Ha elsajátította ezeket a gyakorlatokat, ferde irányú körpályával is próbálkozhat.



Mindkét poi egyidejű pörgetése

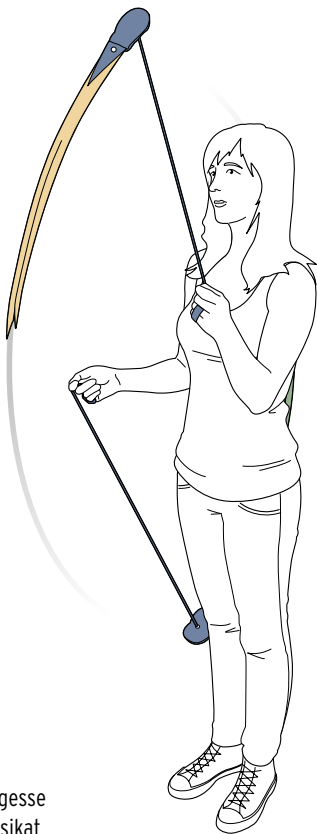
- ▷ Különböző forgástípusok használhatók, hogy törés nélkül váltson át az előre történő mozgásból a hátra történő mozgásba. Fontos, hogy két mozdulattal tegyen 180° -os fordulatot; eközben a poiok megtartják mozgásirányukat!
- ▷ Az első 90° -os fordulatot a poi lefelé történő mozgása közben kell tennie. A poi legmélyebb tartózkodási pontján kezdje a második 90° -os fordulatot, és változtassa meg a karmozgás irányát.

Mindkét poi eltérő pörgetése



- ▷ Egymással párhuzamosan pörgesse előre mindkét poit a teste mellett. Az egyik poi pörgetését rövid ideig gyorsítsa fel, amíg pontosan 180° -os eltéréssel nem mozog a másikhoz képest. Esetleg számolással segítheti a mozgást, hogy egyenletes legyen a ritmus:
pl. 1-re a jobb poi van fent, 2-re a bal.

Mindkét poi eltérő pörgetése



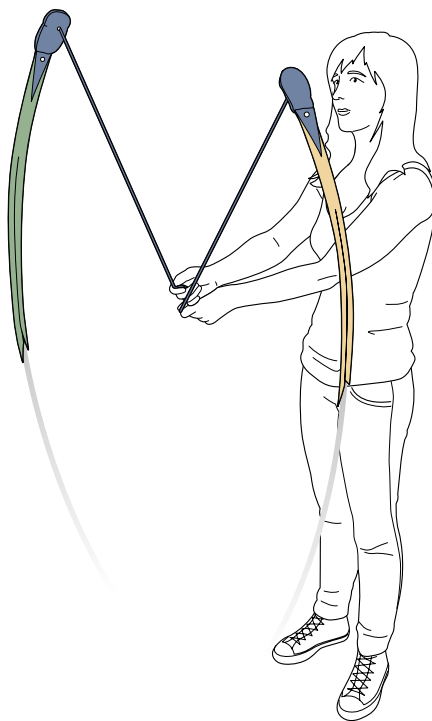
- ▷ Ha ezt már jól tudja, pörgesse az egyik poi-t előre, a másikat hátrafelé.

Mindkét poi test előtti pörgetése



- ▷ Egymással párhuzamosan pörgesse előre mindkét poit a teste mellett. Lassan vigye mindkét poit előre a teste elé.

Mindkét poi test előtti pörgetése



- ▷ A két poi elkezdni keresztezni egymást, miközben lent és fent találkoznak úgy, hogy lehetőleg nem ütköznek össze. Ehhez az egyik poinak egy pillanattal előbb kell megérkeznie lent, illetve fent. Kissé tartsa mélyebben azt a kezét, amelyben ezt a poit fogja.
- ▷ A két poinak egyenes és párhuzamos síkban pontosan Ön előtt kell pörögnie egymással szemben, összeütközés nélkül!



Az interneten sok további gyakorlat és videó található, amelyek bemutatják a gyakorlatok kivitelezését. Egyes gyakorlatok elsajátításához nagy türelemre van szükség. A sikernek azonban annál jobban fog örülni! Egyes nagyvárosokban, workshopokon, tanfolyamokon vagy találkozókön is tanulhatnak a játékosok egymástól.

Tisztítás

- ▷ Szükség esetén törölje le a terméket egy enyhén nedves ruhával.
- ▷ A terméket hűvös, száraz helyen tárolja. Védje a napfénytől, valamint a hegyes, éles vagy durva tárgytól és felületektől.



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu