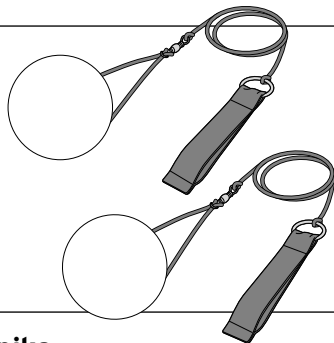




Piłki LED do Poi



pl Instrukcja ćwiczeń

fr Mode d'emploi



Najpierw koniecznie przeczytać!
A lire absolument avant
de débiter l'article!

Dla bezpieczeństwa użytkownika

OSTRZEŻENIE. Nie nadaje się dla dzieci poniżej 36 miesięcy. Długi sznur.
Niebezpieczeństwo uduszenia.

- Zalecamy używanie produktu przez dzieci od lat 5.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji wstążek Poi. W szczególności nie wolno umieszczać na nich żadnych twardech, ciężkich, spiczastych ani ostrych przedmiotów. Wstążki Poi nie mogą być używane jako ogniste Poi ani też w połączeniu z fajerwerkami!

O historii Poi

Słowo „poi” pochodzi z języka Maori i oznacza piłkę. Ta licząca sobie około tysiąca lat zabawa wywodzi się z Nowej Zelandii. Służyła ona kobietom Maori do utrzymania sprawności dłoni, a mężczyznom do ćwiczenia koordynacji i wytrwałości w walce oraz na polowaniu. Przy okazji śpiewane były też pieśni lub opowiadane historie związane z daną wsią.

Uczestnik występu Poi w obu dłoniach trzyma wstążkę Poi i poprzez wykonywanie różnych ruchów dłońmi oraz krążenie wykonuje w powietrzu artystyczne figury, które zestawiane są w coraz to nowe choreografie.

Do dnia dzisiejszego Poi rozprzestrzeniło się na wiele innych krajów i jest praktykowane głównie jako mała forma artystyczna z dopracowaną choreografią lub też do ćwiczenia koordynacji i koncentracji przez zabawę.

Figury Poi

Możliwości tworzenia figur Poi są niemalże nieograniczone. Osoby początkujące mogą w stosunkowo krótkim czasie opanować równoległe obroty przed sobą oraz przy lewym/prawym boku. Obroty te mogą być wykonywane w tym samym lub przeciwnych kierunkach, z jednakową lub różną prędkością. Poza tym istnieją proste symetryczne figury krzyżowe, których również można się nauczyć w stosunkowo krótkim czasie.

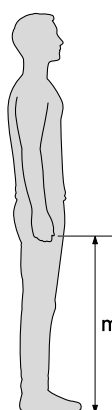
Trudniejsze figury wykonywane za plecami lub równoległe do podłogi/sufitu, obroty asymetryczne oraz płynne łączenie poszczególnych figur wymagają już trochę więcej ćwiczeń i wytrwałości.

Na odwrocie zamieściliśmy i opisaliśmy trzy figury podstawowe. W sklepach branżowych oraz w Internecie można znaleźć wiele innych propozycji ćwiczeń. Można też po prostu puścić wodze fantazji.

Należy pamiętać o następujących zasadach:

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną, sportową odzież oraz obuwie.
- Należy znaleźć sobie odpowiednie miejsce do ćwiczeń (najlepiej na wolnym powietrzu), zapewniające wystarczającą ilość wolnego miejsca dookoła osoby ćwiczącej. Zwrócić uwagę na równe podłoże, tak aby zapewnić sobie stabilną pozycję treningową.
- Inne osoby (zwłaszcza małe dzieci) oraz zwierzęta nie powinny zbliżać się do ćwiczącej osoby.

Przygotowanie



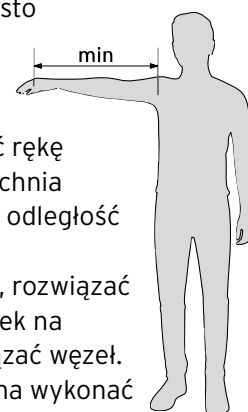
1. Ustalić długości sznurków:

Długość maksymalna: Stanąc prosto z luźno opuszczonymi rękami.

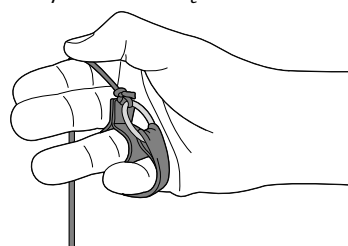
Zacisnąć pięść i zmierzyć odległość od pięści do podłogi.

Długość minimalna: Wyprostować rękę w poziomie, wewnętrzna powierzchnia dłoni skierowana w dół. Zmierzyć odległość od kostek palców do pach.

Aby dostosować długość sznurka, rozwiązać węzeł na pętli, przeciągnąć sznurek na żadaną długość i ponownie zawiązać węzeł. Wskazówka: Niektóre figury można wykonać poprawnie tylko z krótszymi sznurkami.



2. Trzymanie wstążki Poi:



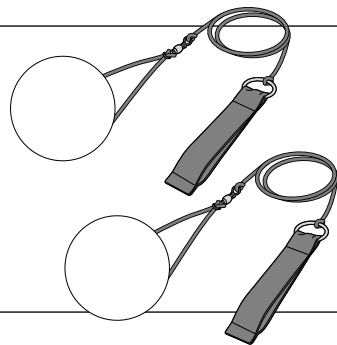
Przełożyć trzy palce przez pętlę, a następnie wyjąć środkowy palec. Dzięki temu zapewnione będzie stabilne umocowanie pętli na dłoni.

Na początku najprostsze będzie zamknięcie dłoni na pętli i prowadzenie sznurka za pomocą palca wskazującego.

3. Na początku każde ćwiczenie wykonywać tylko z jedną wstążką Poi, aby nabrać wprawy w wykonywaniu ruchów. Następnie włączyć do ćwiczeń również drugą wstążkę Poi.
4. Początkowo wykonywać ruchy okrężne wstążkami Poi raczej powoli, tak aby lepiej wyczuć ruch i lepiej go kontrolować.



www.tchibo.pl/instrukcje



Poïs à LED

Numer artykułu / Référence: 387 062

Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl / www.tchibo.ch



Pour votre sécurité

ATTENTION. Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Longue corde. Risque d'étranglement.

- Nous conseillons l'utilisation pour les enfants à partir de 5 ans.
- Ne modifiez pas la structure des poïs. Par exemple, n'y fixez pas d'objets durs, lourds, pointus ou coupants. Ne les utilisez pas comme poïs de feu et n'y fixez pas d'articles pyrotechniques!

Petit rappel historique

Le mot «poi» vient du maori et signifie «balle».

Ce spectacle artistique vieux d'un millier d'années environ est originaire de Nouvelle-Zélande. Les femmes maories se servaient de poïs pour entretenir la mobilité de leurs mains, les hommes pour améliorer leur coordination et leur endurance en vue du combat et de la chasse. Pendant le spectacle, les Maoris chantaient ou se racontaient des histoires sur la vie du village.

On tient un poi dans chaque main et, en leur imprimant des mouvements et en les faisant tourner, on leur fait décrire en l'air des figures artistiques que l'on enchaîne pour créer des chorégraphies sans cesse renouvelées.

Aujourd'hui, le poi est pratiqué dans de nombreux pays du monde, essentiellement comme spectacle de café-théâtre, avec des chorégraphies très élaborées, ou comme méthode ludique favorisant la coordination et la concentration.

Les figures du poi

Les poïs permettent de réaliser des figures d'une diversité pratiquement illimitée. Les débutants apprennent assez rapidement à faire des mouvements devant le corps ou sur les côtés (droite/gauche). Ces rotations peuvent se faire dans le même sens ou en sens inverse, à la même vitesse ou à des vitesses différentes. Il existe également des figures croisées symétriques simples, qui sont elles aussi faciles à maîtriser.

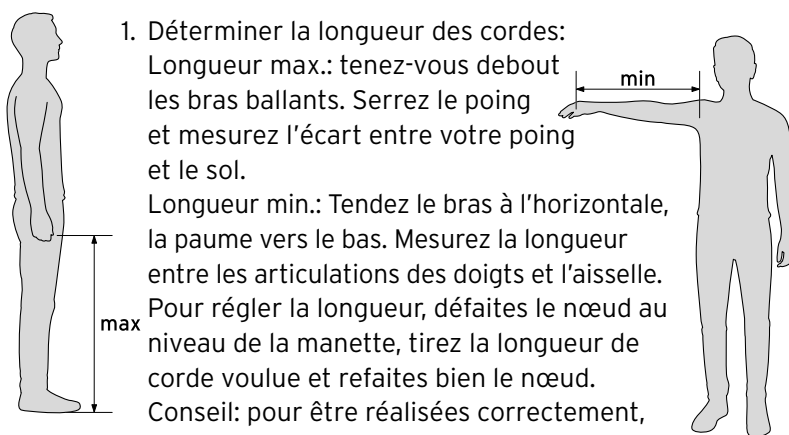
Les mouvements plus difficiles, dans le dos ou parallèlement au sol ou au plafond, ainsi que les rotations asymétriques et l'enchaînement fluide des différentes figures exigent un peu plus de pratique et d'endurance.

Nous vous présentons au verso trois figures de base. Vous trouverez une foule d'autres exercices dans le commerce spécialisé ou sur Internet. Vous pouvez aussi laisser libre cours à votre imagination.

Important:

- Quand vous pratiquez le poi, portez des vêtements et chaussures de sport ou, tout simplement, confortables.
- Entraînez-vous à un endroit approprié, de préférence en plein air, avec beaucoup d'espace libre autour de vous. Le sol doit être plat, ce qui vous permettra d'avoir une position sûre et stable.
- Faites en sorte que personne, en particulier les enfants en bas âge, et les animaux, ne s'approche de vous quand vous pratiquez le poi.

Préparation



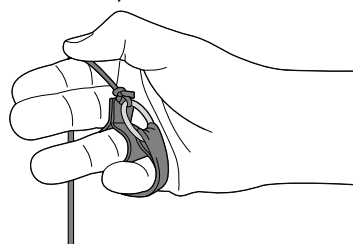
1. Déterminer la longueur des cordes:

Longueur max.: tenez-vous debout les bras ballants. Serrez le poing et mesurez l'écart entre votre poing et le sol.

Longueur min.: Tendez le bras à l'horizontale, la paume vers le bas. Mesurez la longueur entre les articulations des doigts et l'aisselle. Pour régler la longueur, défaites le nœud au niveau de la manette, tirez la longueur de corde voulue et refaites bien le nœud.

Conseil: pour être réalisées correctement, certaines figures exigent une corde plus courte.

2. Tenir les poïs:



Glissez 3 doigts dans la manette et ressortez le majeur.

Vous avez ainsi la manette bien en main.

Au début, le plus simple est de refermer

la main sur la corde et de la guider de l'index.

3. Commencez en exécutant chaque exercice avec un seul poi, afin de mieux ressentir le mouvement. Utilisez ensuite les deux poïs.
4. Au début, faites tourner les poïs plutôt lentement, afin de mieux sentir le mouvement et de mieux le maîtriser.



www.fr.tchibo.ch/notices

Ćwiczenia podstawowe Exercices de base

Obracanie obieka wstążkami Poi jednocześnie:

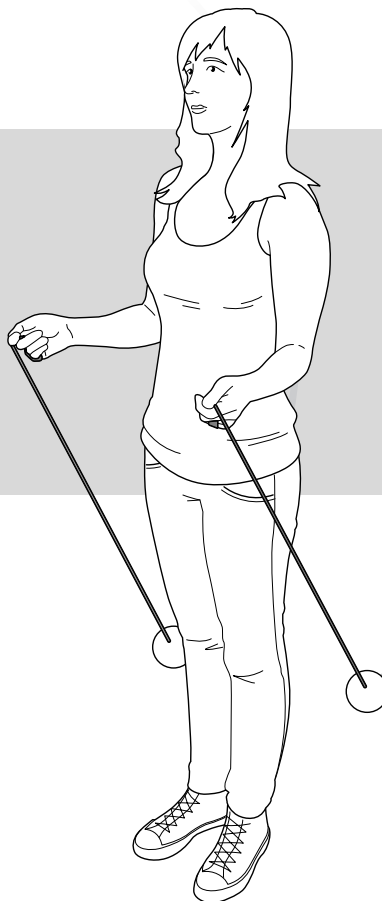
Obracaj obieka wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Wyobraź sobie przy tym, że stoisz między dwoma ścianami, których nie mogą dotykać wstążki Poi. Tory ruchu okrężnego wstążek Poi nie powinny się odchyłać ani na boki, ani też do przodu lub w dół.

Gdy ruch ten zostanie już opanowany, obracaj teraz wstążkami Poi w przeciwnym kierunku.

Gdy oba warianty ćwiczenia wykonywane są już pewnie, możesz też spróbować ukośnych torów ruchu okrężnego wstążek.

Aby płynnie przechodzić od ruchu w przód do ruchu w tył, przewidziano różne rodzaje obrotów ciała. Ważne jest, aby w dwóch ruchach nastąpił obrót ciała o 180° , przy czym wstążki Poi zachowują kierunek swojego ruchu!

Pierwsze 90° obrotu następuje w czasie, gdy wstążki Poi poruszają się w dół. W najniższym punkcie wstążek rozpoczyna się drugie 90° obrotu ciała, przy czym zmieniasz kierunek ruchu swoich rąk.



Obracanie obieka wstążkami Poi z przesunięciem czasowym:

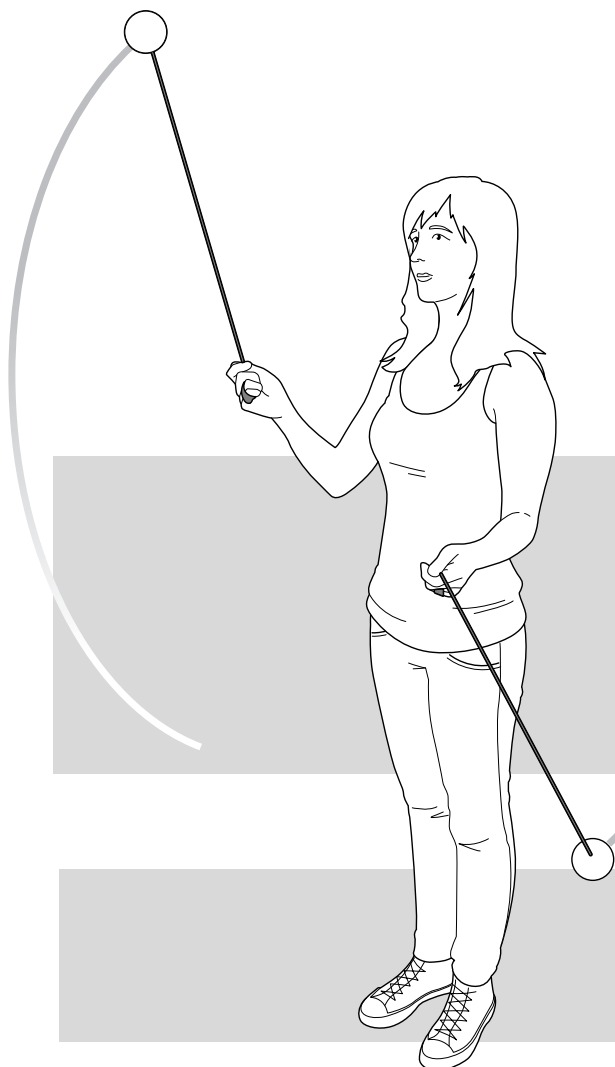
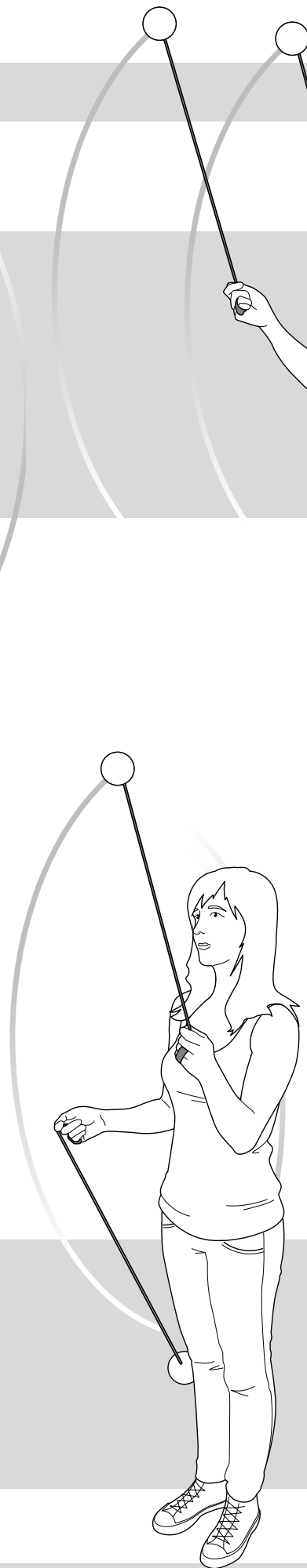
Obracaj obieka wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Przyspiesz teraz ruch jednej ze wstążek Poi, tak aby poruszała się ona względem drugiej wstążki dokładnie z przesunięciem o 180° . W uzyskaniu równomiernego taktu może ewentualnie pomóc liczenie: np. na „1” prawa wstążka Poi jest w górze, na „2” lewa wstążka Poi jest w górze.

Gdy ruch ten zostanie już opanowany, spróbuj teraz obracać jedną wstążką Poi w przód, a drugą w tył.

Rotation en décalé:

Balancez un poi de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles. Accélérez brièvement la rotation d'un poi jusqu'à ce qu'il soit décalé de 180° par rapport à l'autre. Pour obtenir une cadence régulière, vous pouvez essayer de compter: à 1, le poi de droite est en haut, à 2, le poi de gauche est en haut.

Dès que cela marche bien, faites tourner un poi vers l'avant, l'autre vers l'arrière.



W Internecie można znaleźć wiele innych ćwiczeń, które należy wykonywać te ćwiczenia. Niektóre z nich zostaną opanowane. Jednak radość z dużych miastach organizowane są także w formie uczenia się od doświadczonych użytkowników.

Faire tourner les deux pois en même temps:

Balancez un poi de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles. Imaginez-vous que vous êtes entre deux murs et que les pois ne doivent pas toucher les murs. Les trajectoires des pois ne doivent basculer ni sur le côté, ni vers l'avant, ni vers le bas.

Dès que cela marche bien, faites tourner les pois en arrière.

Quand vous maîtriserez bien ces exercices, vous pourrez aussi essayer des trajectoires obliques.

Il existe différents types de rotation permettant d'obtenir une transition fluide entre le mouvement vers l'avant et le mouvement vers l'arrière.

Il est important que vous pivotiez de 180° sur vous-même en deux étapes de 90° et que les pois continuent à tourner dans le même sens!

Les premiers 90° de votre pivotement se font pendant que les pois descendent. Quand ils sont à leur point le plus bas, effectuez la deuxième étape de 90° et changez le sens de mouvement de vos bras.

Obracanie obiema wstążkami Poi przed sobą:

Obracaj obiema wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Następnie powoli przemieść obie wstążki do przodu, przed siebie.

Wstążki zaczynają się krzyżować, przy czym spotykają się każdorazowo na dole i na górze - najlepiej bez żadnego kontaktu. W tym celu jedna ze wstążek Poi musi docierać do punktu górnego /dolnego chwilę wcześniej niż druga. Dłoń z tą wstążką trzymaj nieco niżej niż drugą dłoń.

Obie wstążki Poi powinny się obracać w przeciwnych kierunkach w dwóch równoległych płaszczyznach z przodu osoby ćwiczącej, nie zderzając się ze sobą!

Faire tourner les deux pois devant votre corps:

Balancez un poi de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles. Amenez ensuite lentement les deux pois vers l'avant, devant votre corps.

Les pois commencent à se croiser en haut et en bas, l'idéal étant qu'ils ne se heurtent pas. Pour cela, il faut que l'un arrive en haut et en bas juste avant l'autre. La main qui tient ce poi doit être un peu plus basse que l'autre.

Les deux pois doivent tourner dans un plan droit et parallèle, exactement devant vous, sans se heurter!

ćwiczeń i filmów instruktażowych pokazujących, jak ćwiczenia wymagają dużej cierpliwości i wytrwałości, z sukcesu będzie wtedy jeszcze większa! W niektórych warsztaty, kursy lub nieformalne spotkania, umożliwiający...

Vous trouverez sur Internet de nombreux autres exercices et des vidéos avec les instructions indiquant comment les exécuter. Il faut toujours beaucoup de patience avant de pouvoir maîtriser ces exercices, mais la joie de la réussite sera d'autant plus grande! Dans certaines grandes villes, il existe des ateliers, des cours ou des rencontres informelles qui vous permettront de progresser avec les autres participants.