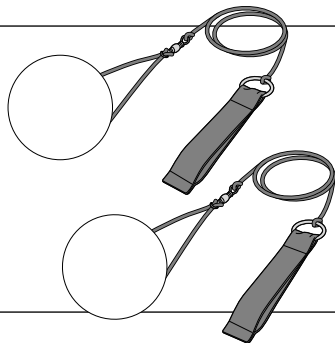




LED-Poi



de Übungsanleitung

en Exercise instructions



Unbedingt zuerst lesen!
Important! Read before use!

Zu Ihrer Sicherheit

ACHTUNG. Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Lange Schnur. Strangulationsgefahr.

- 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!

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, die Beweglichkeit der Hände zu erhalten, und den Männern, um Koordination und Ausdauer für den Kampf und die Jagd zu trainieren. Dazu wurden auch Gesänge angestimmt oder Geschichten aus dem Dorf erzählt.

Beim Poispielen hält man in jeder Hand einen Poi und kreiert durch Bewegen und Kreisen artistische Figuren in der Luft, die zu immer neuen Choreografien verbunden werden.

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

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.

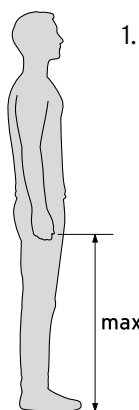
Schwierigere Schwünge hinter dem Körper oder parallel zu Boden oder Decke, asymmetrische Schwünge und die flüssige Kombination der einzelnen Figuren erfordern schon etwas mehr Übung und Ausdauer.

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.

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



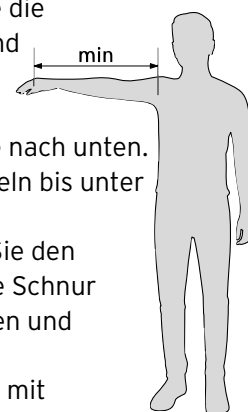
1. Länge der Schnüre bestimmen:

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.

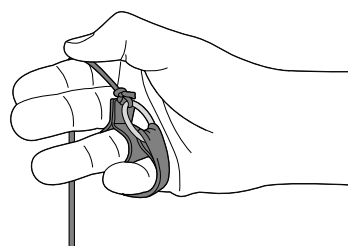
Min. Länge: Strecken Sie einen Arm waagerecht aus, Handfläche nach unten. Messen Sie von den Fingerknöcheln bis unter die Achsel.

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.



2. 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

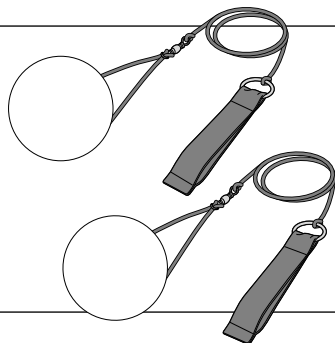
am einfachsten, die Hand um die Schnur zu schließen und die Schnur mit dem Zeigefinger zu führen.

3. 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.
4. Schwingen Sie die Poi zu Beginn eher langsam, um die Bewegung besser zu spüren und unter Kontrolle zu halten.



www.tchibo.de/anleitungen

LED Poi



Artikelnummer / Product number: 387 062



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

For your safety

WARNING. Not suitable for children under 36 months.
Long cord. Risk of strangulation!

- Recommended for use by children aged 5 years and up.
- Do not make any alterations to the poi. In particular, no hard, heavy, pointed or sharp-edged objects should be attached to the product. The poi are not to be used as fire poi or in conjunction with fireworks!

The history of poi

The word "poi" comes from Maori language and means "ball".

This artistic game originates from New Zealand and is around one thousand years old. It was done as a way for Maori women to increase wrist agility and for the men to train their coordination and stamina for war and hunting. Songs were also sung or stories from the village were told during performances.

A poi is held in each hand and through movement and loops, artistic shapes are created in the air, which are continuously being combined with new choreography. These days, poi has spread to many countries and is mainly practised either as a small-scale form of performance art with elaborate choreography or as a playful way to train coordination and concentration skills.

Poi routines

The possibilities in poi are virtually unlimited. Beginners can pick up parallel swinging in front and on both sides of the body in a relatively short time. These moves can be done in the same direction or in opposite ones; at the same speed or at different ones. As well as this, there are simple, symmetrical, cross-over patterns that can also be mastered in a short amount of time.

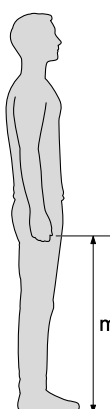
However, difficult moves behind the body or parallel to the ground or ceiling, asymmetrical moves and the flowing combination of individual movements require a bit more practice and perseverance!

Overleaf we will show you three basic routines. You can find a large variety of further exercises in specialist shops or online. Or you can simply follow your own imagination!

Please note:

- Wear comfortable and appropriate clothes and shoes for doing sport.
- Find a suitable place to practise - ideally outside - with lots of space all around you. Make sure the ground is level so that you can stand with optimum stability.
- While practising, make sure you stay well out of the reach of other people, especially small children (and animals).

Before exercising



1. Deciding the length of the cord:

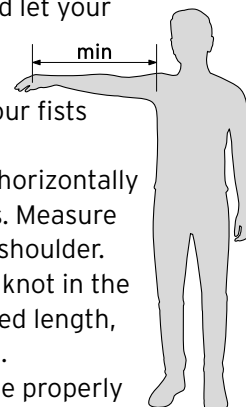
Max. length: Stand up straight and let your arms hang loosely at your sides.

Make balls with your fists and measure the distance between your fists and the ground.

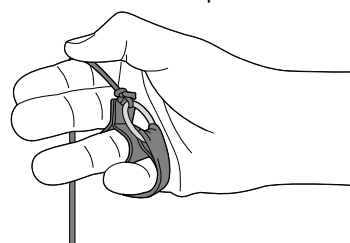
Min. length: Stretch one arm out horizontally with your palm facing downwards. Measure between your knuckles and your shoulder.

Adjust the length by undoing the knot in the loop, pulling the cord to the desired length, and then retying a good knot in it.

Tip: Some moves can only be done properly with shorter lengths.



2. How to hold the poi:



Put 3 fingers through the loop and then take the middle finger out again. This ensures you have a good grip on the loop. In the beginning, it is easiest

to close your hand around the cord and guide the cord with your forefinger.

3. To begin with, do each exercise with only one poi at a time to get a feel for the movements involved. Then add in the second poi.
4. Swing the poi slowly at first. This way you will feel the movement more and have more control.



www.tchibo.de/instructions

(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

Basis-Übungen Basic exercises

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.

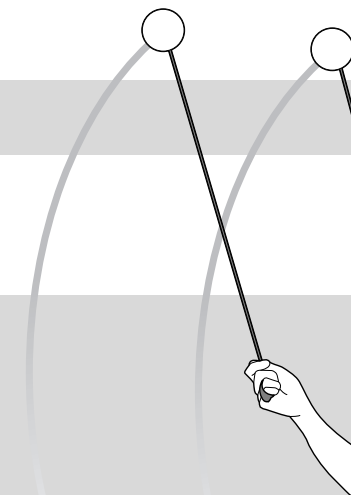
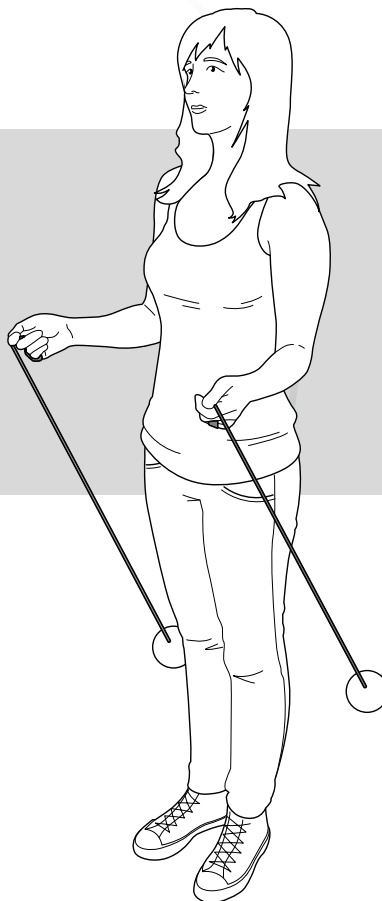
Die Kreisbahnen der Poi sollen weder seitlich noch nach vorne oder unten wegkippen.

Sobald dies gut klappt, schwingen Sie die Poi rückwärts.

Wenn Sie diese Übungen gut beherrschen, können Sie auch schräge Bahnen versuchen.

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:

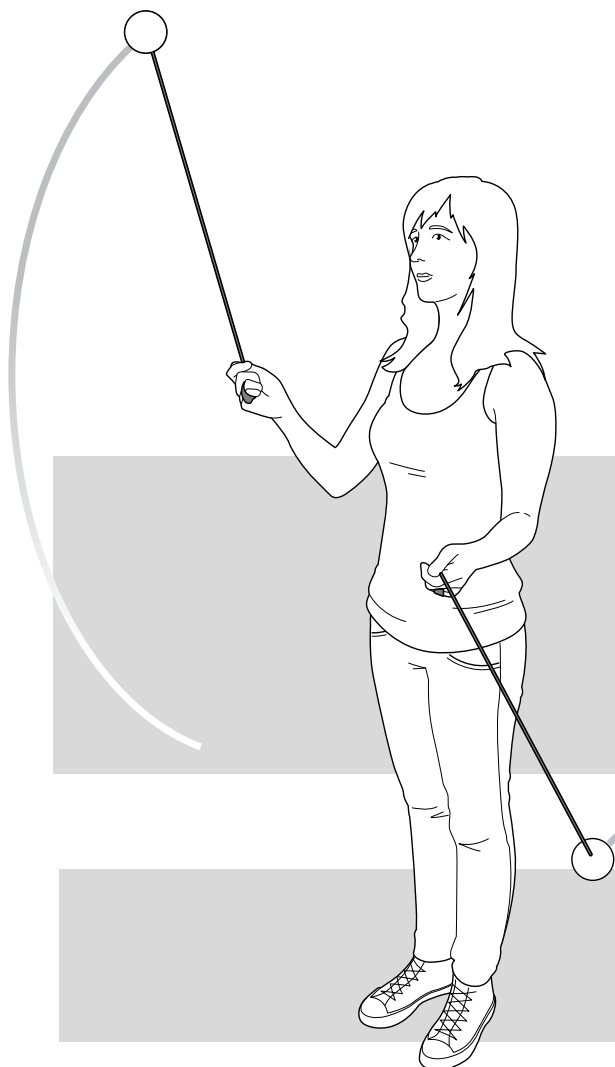
Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts. Beschleunigen Sie jetzt kurz einen der Poi, bis er genau um 180° versetzt zu dem anderen bewegt. Um einen gleichmäßigen Takt hinzubekommen, hilft es eventuell, mitzuzählen: z.B. auf 1 ist der rechte Poi oben, auf 2 ist der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

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

Swinging both poi at alternating times:

On each side of your body, swing both poi forwards and parallel to each other. Now increase the swinging speed of one of the poi until it is exactly 180° from the other one. Counting may help you keep a steady rhythm: e.g. on the count of 1 the right poi is at the top, on 2 the left one at the top.

Once you have the hang of this, try swinging one poi forwards and the other backwards.



Im Internet finden Sie viele weitere Übungen auszuführen sind. Etliche Übungen erfordern über den Erfolg ist dann umso größer! In einigen oder ungezwungene Treffen besuchen, um vor

Swinging both poi at the same time:

On each side of your body, swing both poi forwards and parallel to each other. Imagine that you are standing between two walls and the poi must not come into contact with them. The circular paths of the poi should not tilt to either side, or forwards or downwards.

Once you get the hang of this, try swinging the poi backwards.

Once you have mastered these exercises, try swinging the poi in diagonal paths.

To transition smoothly between swinging the poi forwards and backwards, there are different ways of turning. The important thing is that you yourself have to turn through a full 180° in two stages, with the poi keeping their direction of movement.

As the poi swing downwards, make the first 90° turn. When the poi are at the lowest point of the cycle, start the second 90° turn and change the direction of your arm movements.

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.

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.

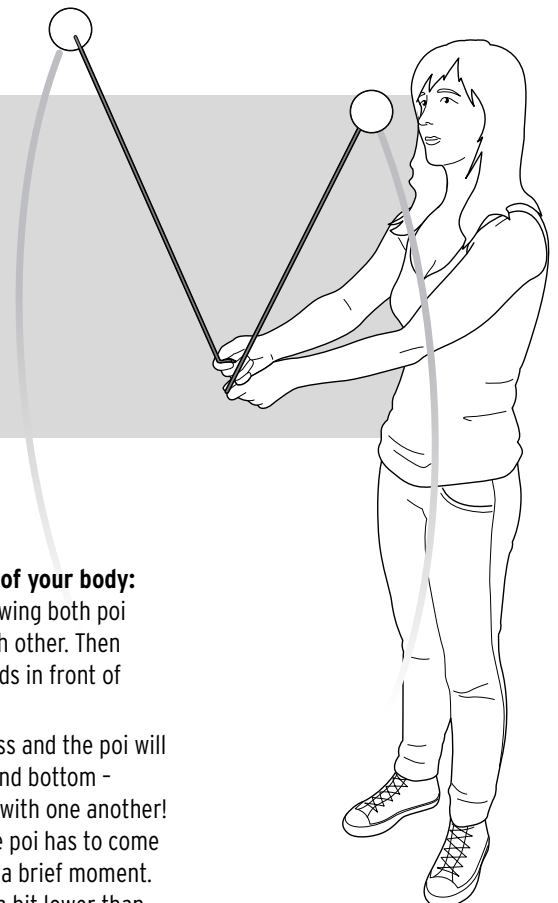
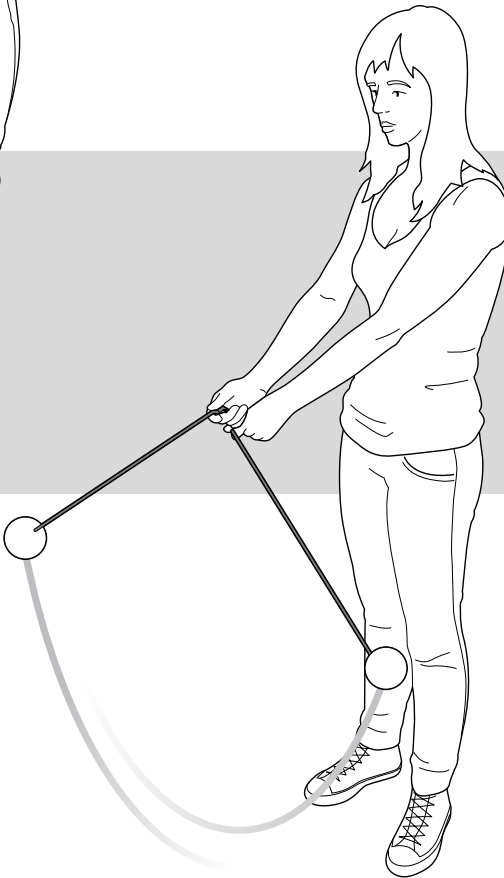
Die beiden Poi sollten in einer geraden, parallelen Ebene genau vor Ihnen sich gegenläufig drehen, ohne aneinanderzustoßen!

Swinging both poi in front of your body:

On each side of your body, swing both poi forwards and parallel to each other. Then slowly bring both poi forwards in front of your body.

Their paths will begin to cross and the poi will pass each other at the top and bottom - preferably without colliding with one another! To avoid colliding, one of the poi has to come in front of the other one for a brief moment. Keep the hand with this poi a bit lower than the other hand.

Both poi should flow in straight, parallel lines in opposite directions in front of you, but without getting caught in each other!



und Videos mit Anleitungen, wie diese Übungen viel Geduld, bis man Sie beherrscht. Aber die Freude an Großstädten können Sie auch Workshops, Kurse miteinander zu lernen.

You can find many more exercises and videos with instructions on how to perform these exercises online. Many exercises require quite a lot of patience to master them fully, but when you do manage it, it's a great feeling! In some large cities you can also attend workshops, take classes and arrange casual meet-ups to learn from others.