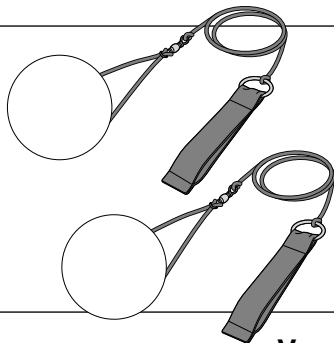




LED-es poi



Használat előtt feltétlenül olvassa el!
Késinlikle önceden okuyun!

Biztonsága érdekében

FIGYELEM. Nem alkalmas 36 hónapos kor alatti gyermekek számára. Hosszú zsinór. Megfojtás veszélye.

- A termék használatát 5 éves kor feletti gyermeknek javasoljuk.
- A termék szerkezetén változtatni tilos. Kiváltképp tilos a termékre kemény, nehéz, hegyes és éles tárgyat rögzíteni. A poi-t tüzes poiként vagy petárdával együtt használni tilos!

A poi történetéről

A poi szó a maorik nyelvéből származik, és labdát jelent. A kb. ezer éves múltra visszatekintő művészi hatású játék Új-Zélandról ered. A maori nők kezük mozgékony-ságát 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 mozgatásával 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 „hétköznapi” művészeti formaként honosodott meg, illetve a koncentrációs és koordinációs készség játékos fejlesztésére használják.

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 túloldalon három alapfigurát ismertetünk. A szakkereskedésekben vagy az interneten is nagyon sok információ található további gyakorlatokról. Természetesen fantáziáját is segítségül hívhatja.

Vegye figyelembe:

- A gyakorlás során viseljen sportos, kényelmes ruházatot és cipőt.
- 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

1. A zsinórok hosszának beállítása:

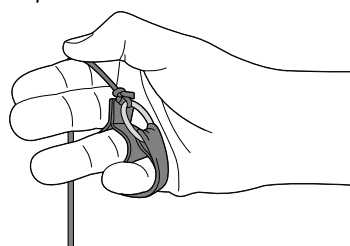
Max. hossz: álljon egyenesen, lazán leengedett karral. Szorítsa öklébe a kezét, és mérje le a távolságot az öklétől a talajig.

Min. hossz: tenyerét lefelé fordítva nyújtsa ki az egyik karját vízszintesen. Mérje le a távolságot ujjtőtől 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 jól.

2. A poi tartása a kézben:



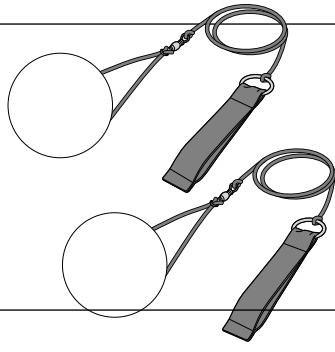
Helyezze be 3 ujját a hurokba, majd húzza ki a középső ujját. Így biztosan tarthatja kezében a hurkot. Kezdetben legegyszerűbb, ha a tenyerét rázárja a hurokra, és mutatóujjával vezeti a zsinórt.

3. Először minden gyakorlatot csak egy poival végezzen, hogy ráérezzen a mozgásra. Majd a másik poit is vegye kezébe.
4. Kezdetben inkább lassan pörgetse a poit, hogy jobban érezze a mozgást, és megfelelően tudja irányítani.



www.tchibo.hu/utmutatok

LED-Poi



Cikkszám / Ürün numarası: 387 062



Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu / www.tchibo.com.tr

Kendi güvenliğiniz için

DİKKAT. 36 aydan küçük çocuklar için uygun değildir. Uzun ip içerir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur.

- 5 yaşından büyük çocukların kullanmasını öneriyoruz.
- Poi'lerin yapısı değiştirilmemelidir. Özellikle de sert, ağır, sivri veya keskin kenarlı nesneler takılmamalıdır. Poi'ler, ateş poi'si veya havai fişek olarak kullanılmamalıdır!

Geçmişte Poi

Poi, Maori dilinden gelir ve top anlamındadır.

Bu yaklaşık bin yıllık sanatsal oyunun kaynağı Yeni Zelanda'dır. Maori kadınlarında ellerinin hareketliliğini korumak ve erkeklerinde, savaşta ve avlanmada koordinasyon ve dayanıklılık sağlamak amacıyla antrenman yapımları için kullanılıyordu. Buna uygun olarak şarkılar söylenip köyün hikayeleri anlatılırdı.

Poi oyununda her elde bir poi tutulur ve havada hareket ettirerek ve döndürerek hep yeniden oluşturulan koreografilerle bağlantılı artistik figürler yaratılır.

Günümüzde poi pek çok ülkede yaygınlaştı ve esasen özenli şekilde hazırlanmış koreografilerle artistik gösteri biçimi olarak veya koordinasyon ve konsantrasyona yönelik oyun amaçlı çalışma şekli olarak kullanılmaktadır.

Poi figürleri

Poi figürleri için seçenekler neredeyse sınırsız. Yeni başlayanlar için önce vücudun her iki yanında ve ileri yönde paralel zıplama hareketleri oldukça kısa bir sürede öğrenilebilir. Bu zıplama hareketleri aynı veya aksi yönde, aynı hızda veya farklı hızlarda yapılabilir. Ayrıca kolayca öğrenilebilen basit simetrik çapraz figürler de bulunur.

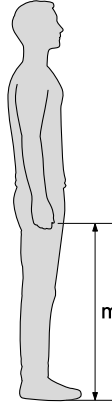
Vücudun arkasından veya zemine ya da tavana paralel yapılan daha zor hareketler, asimetrik hareketler ve münferit hareketlerin sıvı kombinasyonları biraz daha fazla alıştırmayı gerektirir.

Arka sayfada size üç temel figürü tanıtıyoruz. Piyasada veya internette pek çok farklı alıştırmayı bulabilirsiniz. Ya da sadece yaratıcılığınızı kullanın.

Aşağıdakilere dikkat edin:

- Alıştırma esnasında rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin.
- Etrafınızda yeterince boş alan bulunan, en iyisi açık havada uygun bir alıştırmaya yeri tespit edin. Sağlam ve emniyetli şekilde duruş için düz bir zemin olmasına dikkat edin.
- Diğer kişileri, özellikle de küçük çocukları (ve hayvanları da) çalışma sırasında uzak tutun.

Hazırlık

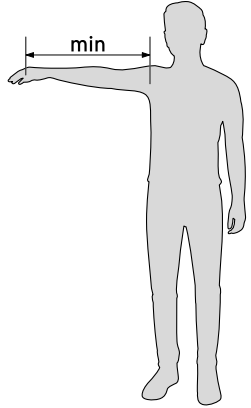


1. İplerin uzunluğunu belirleme:

Maks. uzunluk: Kollarınız yanda serbest şekilde dik durun. Yumruğunuzu sıkın ve yumruğunuzdan yere kadar olan mesafeyi ölçün.

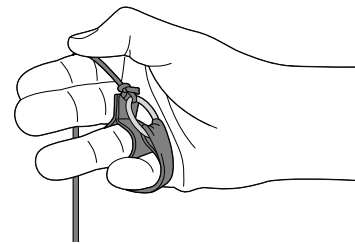
Min. uzunluk: Bir kolunuzu yatay şekilde uzatın, avuç içi yere bakıyor. Parmaklarınızdan omzunuzun altına kadar olan mesafeyi ölçün.

Halkadaki düğümü çözerek uzunluğunu ayarlayın, ipi istediğiniz kadar içinden çekip geçirin ve tekrar sıkıca düğümleyin.



İpucu: Bazı figürler sadece kısa iplerle doğru şekilde yapılabilir.

2. Poi'yi tutma:



3 parmağınızı halkadan geçirin ve orta parmağınızı tekrar dışarı çekin.

Bu şekilde halkayı çok iyi tutarsınız.

Başlangıçta elinizi ipin

etrafına kapatmak ve ipi işaret parmağınızla yönlendirmek en kolaydır.

3. Hareketi rahatça kavrayabilmek için her bir alıştırmayı önce sadece bir poi ile yapın. Sonra ikinci poi'yi kullanın.

4. Hareketleri daha iyi anlamak ve kontrol altında tutmak için poi'leri önce yavaşça hareket ettirin.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Alapgyakorlatok

Temel alıştırások

A két poi egyidejű pörgetése:

Egymással párhuzamosan pörgetse előre mindkét poi-t a teste mellett. Képzeld el, hogy 2 fal között áll, amelyeket nem érinthetnek meg a poi-k. A poi-k körpályája ne törjön meg se oldalra, se előre, se hátra.

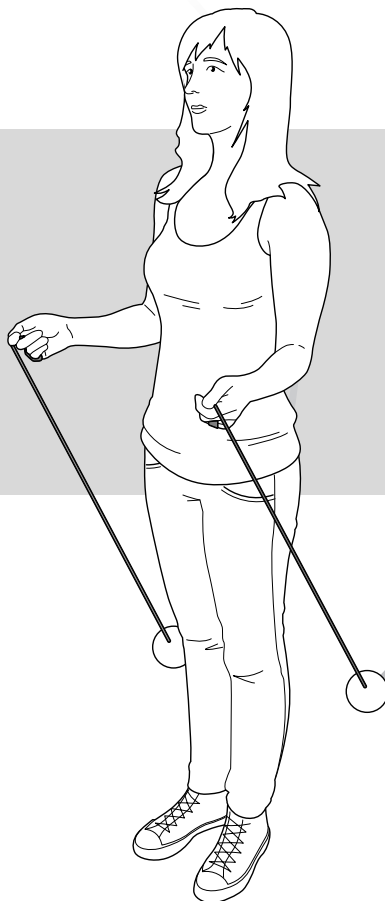
Ha ezt már jól tudja, pörgetse a poi-t hátrafelé.

Ha jól elsajátította ezeket a gyakorlatokat, ferde irányú körpályával is próbálkozhat.

Különböző forgástípusok használhatók, hogy törés nélkül váltson át az előre történő mozgásból a hátra történő mozgásba.

Fontos, hogy közben két mozdulattal tegyen 180°-os fordulatot; eközben a poi-k 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.



A két poi eltérő pörgetése:

Egymással párhuzamosan pörgetse előre mindkét poi-t a teste mellett.

Az egyik poi pörgetését rövid ideig gyorsítsa fel, amíg pontosan 180°-os eltéréssel nem pörög 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.

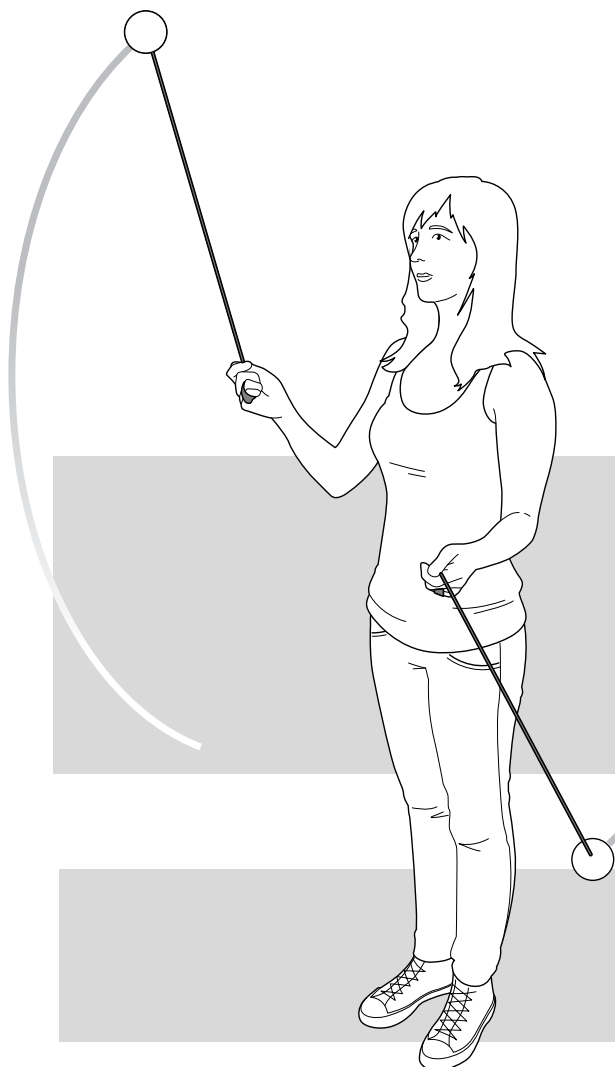
Ha ezt már jól tudja, pörgetse az egyik poi-t előre, a másikat hátrafelé.



Her iki poi'yi birbirinden farklı şekilde hareket ettirmek:

Her iki poi'yi vücudunuzdan öne doğru birbirine paralel şekilde hareket ettirin. Şimdi poi'lerden birini, diğerine 180° farklı yönde hareket edecek şekilde hızlandırın. Dengeli bir ayar elde etmek için birlikte saymak duruma göre yardımcı olabilir: örn. 1'de sağ poi yukarıda, 2'de sol poi yukarıda.

Doğru şekilde yapabildiğiniz zaman bir poi'yi öne doğru diğerini arkaya doğru hareket ettirin.



Az interneten sok további gyakorlat és videó található a gyakorlatok kivitelezéséről. Bizonyos gyakorlatok A sikernek azonban annál jobban fog örülni! Vagy tanfolyamok vagy találkozók segítségével a já

Her iki poi'yi aynı anda hareket ettirmek:

Her iki poi'yi vücudunuzdan öne doğru birbirine paralel şekilde hareket ettirin. Poi'lerin değmemesi gereken 2 duvar arasında durduğunuzu düşünün. Poi'lerin yörüngesi ne yanal olarak ne de öne veya aşağıya devrilmemelidir.

Doğru şekilde yapabildiğiniz zaman poi'leri geriye doğru hareket ettirin.

Bu alıştırmaları yeterince iyi yapabiliyorsanız çapraz yönleri de deneyebilirsiniz.

İleri hareketten geri harekete kolayca geçmek için çevirme hareketinin çeşitli türleri bulunur. Burada önemli olan sizin kendinizi bu esnada 2 hamlede 180° döndürmenizdir, poi'lerin hareket yönü aynı kalır!

Sizin dönüşünüzün ilk 90°'lik kısımları, poi'lerin aşağıya gitme hareketinde olur. Poi'ler en derin noktadayken dönüşünüzün ikinci 90°'lik kısımları başlar ve kol hareketlerinizin yönünü değiştirirsiniz.

Mindkét poi test előtti pörgetése:

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

A két poi elkezdi 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!

Her iki poi'yi vücudun önünde hareket ettirmek:

Her iki poi'yi vücudunuzdan öne doğru birbirine paralel şekilde hareket ettirin. Sonra her iki poi'yi yavaşça öne doğru vücudunuzun önüne getirin.

Poi'ler, altta ve üstte karşılaşarak birbirine çapraz şekilde hareket etmeye başlar, bu sırada birbirine çarpmamasına dikkat edilmelidir. Bunun için poi'lerden biri diğerinden çok kısa bir süre önce aşağıda veya yukarıda olmalıdır. Bu poi'yi tutan elinizi diğer elinizden biraz daha aşağıda tutun.

Her iki poi düz, paralel bir düzeyde tam önünüzde birbirine çarpmadan aksi yönde hareket edecek şekilde dönmelidir!