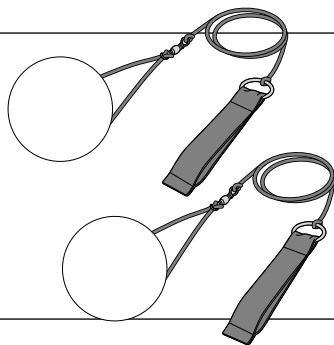




sk Návod na cvičenie

cs Návod ke cvičení



Bezpodmienečne
si najprv prečítajte!
Nutno najprv prečíst!

Loptičky Poi s LED

Pre vašu bezpečnosť

UPOZORNENIE! Nevhodné pre deti do 36 mesiacov.
Dlhá šnúrka. Nebezpečenstvo uškrtienia.

- Odporúčame pre deti staršie ako 5 rokov.
- Nesmieme meniť konštrukciu loptičiek Poi.
Neupevňujte na ne najmä žiadne tvrdé, ťažké, špicaté alebo ostrohranné predmety. Nepoužívajte loptičky Poi ako ohnivé kmitajúce loptičky Poi alebo v kombinácii s produktmi zábavnej pyrotechniky!

O histórii loptičiek Poi

Slovo Poi pochádza z maorijčiny a označuje guľu.

Táto asi tisíc rokov stará hra s umeleckými prvkami pochádza z Nového Zélandu. Slúžila maorijským ženám na zachovanie pohyblivosti rúk a mužom na tréning koordinácie a výdrže v boji a pri love. Počas nej sa spievali piesne a rozprávali sa miestne historky.

Pri hre Poi sa v každej ruke drží jedna loptička Poi a pohybmi, ako aj krúžením sa vo vzduchu vytvárajú umelecké obrazce, ktoré sa neustále spájajú do nových choreografií.

V súčasnosti sa hra Poi rozšírila do mnohých krajín a využíva sa predovšetkým ako malá kabaretná forma s vybrúsenými choreografiami alebo na hravé precvičovanie koordinácie a koncentrácie.

Obrazce v hre Poi

Možnosti obrazcov sú v rámci hry Poi takmer neobmedzené. Začiatocníci sa spočiatku môžu za relatívne krátky čas naučiť paralelné kmity pred telom a vpravo alebo vľavo vedľa tela. Tieto kmity môžu byť vzájomne súbežné alebo protibežné, vykonávané rovnako alebo odlišne rýchlo. Okrem toho existujú jednoduché symetrické obrazce s prekrížením, ktoré sa dajú zvládnuť tiež rýchlo.

Náročnejšie kmity za telom alebo rovnobežne s podlahou či stropom, asymetrické kmity a plynulé kombinácie jednotlivých obrazcov si vyžadujú cvik a vytrvalosť.

Na rubovej strane prezentujeme tri základné obrazce. V špecializovaných predajniach alebo v sieti internet nájdete množstvo ďalších obrazcov. Alebo sa jednoducho nechajte viesť vlastnou fantáziou.

Rešpektujte:

- Noste pri cvičení pohodlný športový odev a pohodlnú športovú obuv.
- Nájdite si miesto vhodné na cvičenie - najlepšie v exteriéri - s dostatkom voľného priestoru okolo seba. Veľký dôraz kladte na rovnosť podkladu, aby ste mohli zaujať pevný a bezpečný postoj.
- Zabráňte prístupu iných osôb, najmä malých detí (ako aj zvierat), do oblasti cvičenia.

Príprava

1. Určenie dĺžky šnúrok:

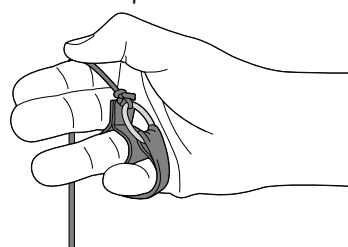
Max. dĺžka: Postavte sa vzpriamene s voľne visiacimi pažami. Zovrite ruky v päst' a zmerajte vzdialenosť päste od podkladu.

Min. dĺžka: Upažte s dlaňou nadol. Zmerajte vzdialenosť medzi medzičlánkovými kĺbmi prstov ruky a plecom.

Na úpravu dĺžky rozviažte uzol na slučke, vytiahnite šnúrku na želanú dĺžku a opäť ju dobre zauzlite.

Tip: Niektoré obrazce sa dajú realizovať iba pri krátkych šnúrkach.

2. Držanie loptičiek Poi:



Zasuňte do slučky 3 prsty a prostredník z nej následne vytiahnite.

Docielite tak dobré držanie slučky.

Na začiatku bude

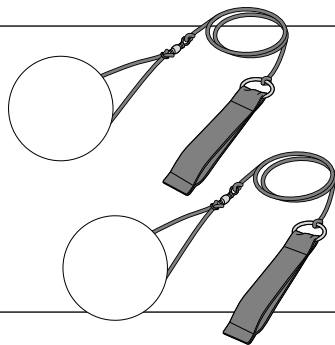
pre vás najjednoduchšie, keď zovriete slučku prstami a šnúrku budete usmerňovať ukazovákom.

3. Pri každom obrazci cvičte najskôr iba s jednou loptičkou Poi, aby ste získali cit pre pohyb. Následne pridajte aj druhú loptičku Poi.

4. Loptičkami Poi švihajte spočiatku skôr pomalšie, pretože tak získate lepší cit pre pohyb a budete ich vedieť kontrolovať.



www.tchibo.sk/navody



Číslo výrobku / Číslo výrobku: 387 062



Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.sk / www.tchibo.cz

Míčky poi s LED

Pro Vaši bezpečnost

POZOR. Nevhodné pro děti mladší 36 měsíců. Dlouhá šňůra. Nebezpečí uškrcení.

- Doporučeno pro děti starší 5 let.
- Konstrukce cvičební pomůcky poi se nesmí měnit. Především se na poi nesmí připevňovat žádné tvrdé, těžké, špičaté nebo ostré předměty. Míčky poi se nesmí používat jako ohnivé poi ani v kombinaci s ohnivými atrakcemi!

Historie poi

Slovo poi pochází z maorského jazyka a znamená míč. Tato zhruba tisíc let stará umělecká hra má původ na Novém Zélandu. Sloužila maorským ženám k udržování pohyblivosti rukou a mužům k tréninku koordinace a vytrvalosti pro boj a lov. Zpívaly se přitom také písně a vyprávěly se místní historky.

Při hře poi drží hráč v každé ruce jeden na šňůrce kmitající míč a pomocí různých pohybů vytváří ve vzduchu umělecké figury, které se spojují do stále nových choreografií.

Dnes je hra poi rozšířena v mnoha zemích a používá se především jako forma artistického umění s vybroušenou choreografií nebo jako hra určená pro trénink koordinace a koncentrace.

Figury poi

Možnosti figur poi jsou téměř neomezené. Začátečníci si nejprve mohou poměrně rychle osvojit paralelní švihy před tělem a vpravo/vlevo podél boků. Tyto švihy je možné provádět stejným směrem nebo proti sobě, a to jak stále stejnou rychlostí, tak i proměnným tempem. Kromě toho existují jednoduché symetrické zakřížené figury, které je rovněž možné rychle zvládnout.

Obtížné švihy za tělem nebo rovnoběžně s podlahou či stropem, asymetrické švihy a plynulé kombinace jednotlivých figur již vyžadují delší trénink a úsilí.

Na další straně uvádíme popis tří základních figur. Ve specializovaném obchodě nebo na internetu naleznete řadu dalších cvičení. Nebo se jednoduše řiďte Vaší vlastní fantazií.

Dbejte na následující:

- Při cvičení používejte pohodlný sportovní oděv a boty.
- Najděte si pro cvičení vhodné místo - ideálně venku - kde budete mít kolem sebe dostatek místa. Zvolte rovný podklad, abyste mohli bezpečně a pevně stát.
- Dbejte na to, aby během Vašeho cvičení nebyly v dosahu žádné jiné osoby ani zvířata.

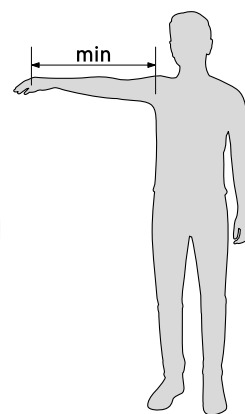
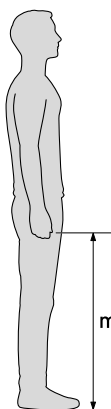
Příprava

1. Úprava délky šňůr:

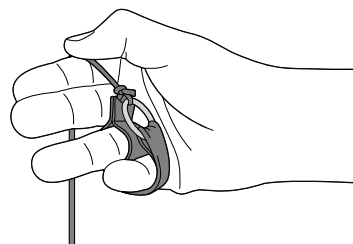
Maximální délka: Postavte se zpříma s volně visícími pažemi. Sevřete ruku v pěst a změřte vzdálenost od pěsti k podlaze.

Minimální délka: Upažte s dlaní dolů. Změřte vzdálenost od kloubů prstů k podpaží.

K přizpůsobení délky povolte uzel na smyčce, nastavte žádanou délku šňůry a opět zavažte uzel. Tip: Některé figury lze provádět pouze s kratšími šňůrami.



2. Držení poi:



Protáhněte 3 prsty smyčkou a prostřední prst vytáhněte zpět. Takto můžete smyčku dobře kontrolovat. Pro začátek je nej-
snazší sevřít šňůru

rukou a kontrolovat ji ukazováčkem.

3. Každé cvičení provádějte nejprve pouze s jedním míčkem poi, abyste získali cit pro daný pohyb. Poté si vezměte i druhý míček poi.
4. Švihy s míčky poi provádějte nejprve pomalu, abyste pohyb lépe cítili a dokázali ho kontrolovat.



www.tchibo.cz/navody

Základné obrazce Základní cvičení

Súčasný švihanie loptičkami Poi:

Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Predstavte si, že stojíte medzi 2 stenami, ktorých sa loptičky Poi nesmú dotknúť.

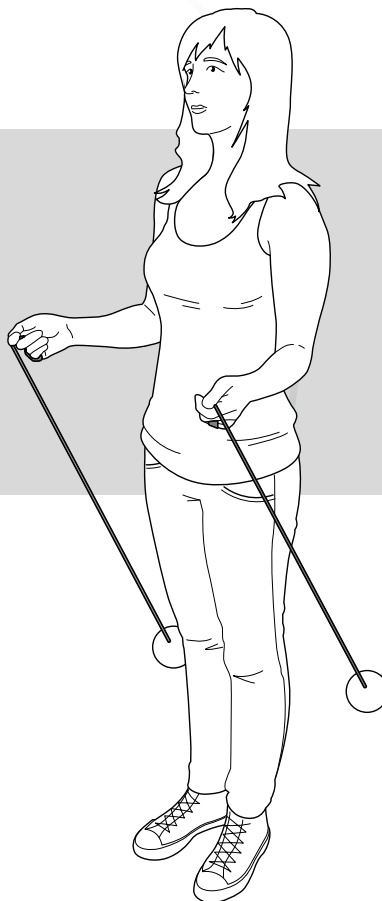
Kruhové dráhy kmitajúcich loptičiek Poi sa nesmú odkloniť ani nabok, ani dopredu a ani nadol.

Akonáhle zvládnete tento pohyb, švihajte loptičkami Poi dozadu.

Po zvládnutí týchto obrazcov môžete skúsiť šikmé švihanie.

Na dosiahnutie plynulého prechodu zo švihania dopredu do švihania dozadu existuje viacero rôznych spôsobov krúženia. Dôležité je, aby ste sa pritom otočili v 2 krokoch o 180°, pričom loptičky Poi si zachovávajú smer svojho pohybu!

Prvé otočenie o 90° vykonajte, keď sa loptičky Poi pohybujú smerom nadol. Len čo sa loptičky Poi ocitnú v najnižšom bode, začnite sa otáčať o ďalších 90° a zmeňte smer pohybu svojich paží.



Striedavé švihanie loptičkami Poi:

Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Nakrátko teraz zrýchlite švihanie jednej z loptičiek Poi, kým sa nebude pohybovať voči druhej loptičke s posunutím presne o 180°.

Na dosiahnutie rovnomerného taktu pomáha prípadne počítanie: Napr. na 1 je pravá loptička Poi hore, na 2 je ľavá loptička Poi hore.

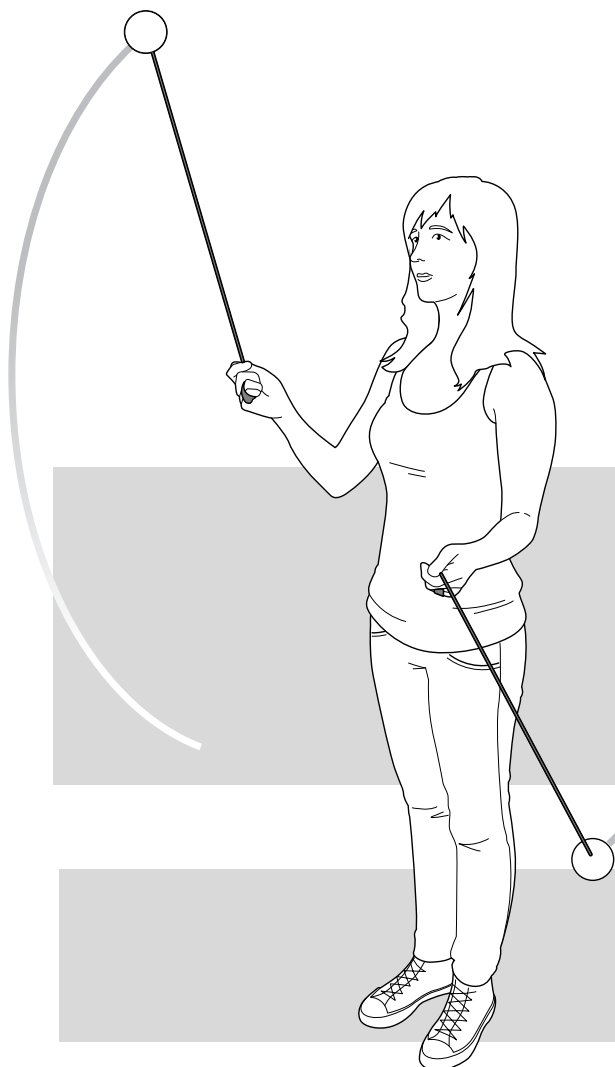
Akonáhle zvládnete tento pohyb, švihajte jednou loptičkou Poi dopredu a druhou dozadu.



Švihání oběma míčky poi za sebou:

Oběma poi švihejte paralelně podél těla dopředu. Zrychlete pohyb jednoho poi tak, aby se dostalo do polohy o 180° před druhým. Pro dosažení rovnomerného taktu Vám případně pomůže, když si budete počítat: např. na 1 je pravé poi nahoře, na 2 je nahoře levé poi.

Jakmile se Vám to podaří, zkuste pohybovat jedním poi dopředu a druhým dozadu.



V síti internet nájde mnoho ďalších obrázkov. Zvládnutie niektorých obrazcov si vyžaduje veľa trpezlivosti a to väčšia radosť z úspechu! V niektorých prípadoch môžete navštíviť kurzy alebo spontánne stretnutia, kde sa môžete naučiť viac.

Švihání oběma míčky poi současně:

Oběma poi švihejte paralelně podél těla dopředu. Představte si, že stojíte mezi dvěma stěnami, kterých se poi nesmí dotknout. Kruhové dráhy poi se nesmí naklánět do strany ani dopředu nebo dozadu.

Jakmile se Vám to podaří, zkuste švihání dozadu.

Pokud tyto cviky dobře zvládnete, můžete zkusit i šikmé dráhy.

Pro plynulý přechod mezi pohybem vpřed a vzad existují různé druhy otočení. Důležité je, abyste se přitom sami ve 2 krocích otočili o 180°, poi si udrží svůj směr otáčení!

Prvních 90° Vaší otáčky je třeba provést, když se poi pohybují směrem dolů. Když jsou poi v nejnižším bodě, proveďte druhých 90° Vaší otáčky a změňte směr pohybu Vašich paží.

Švihanie oboma loptičkami Poi pred telom:

Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Následne pomaly premiestnite obe loptičky Poi dopredu pred telo.

Loptičky sa začnú križovať, pričom sa mívajú v hornom a spodnom vrchole oblúka - podľa možnosti by nemali do seba narážať. Na to sa jedna z loptičiek musí ocitnúť na hornom, resp. spodnom vrchole oblúka o niečo skôr ako druhá. Ruku s touto loptičkou Poi držte o niečo nižšie ako druhú ruku.

Obe loptičky Poi by sa mali krútiť pred vami protiběžne v rovnnej, paralelnej rovine bez toho, aby do seba narážali!

Švihání oběma míčky poi před tělem:

Oběma poi švihejte paralelně podél těla dopředu. Poté obě poi pomalu přesuňte dopředu před tělo.

Poi se začnou křížit a měla by se setkávat nahoře a dole - pokud možno bez srážky. Aby nedošlo ke srážce, musí jedno poi dorazit do horní resp. spodní úvratě o něco dříve než druhé. Držte proto ruku s jedním poi o něco níže než druhou ruku.

Obě poi by se měla otáčet přesně před Vámi protiběžně v rovných, paralelních rovinách tak, aby se nesrazila!