



LED-es poi

Biztonsága érdekében

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

- A termék használatát 5 éves kor feletti gyermekeknek javasoljuk.
- A termék szerkezetén változtatni tilos. Kiváltképp tilos a termékre kemény, nehéz, hegyes és éles tárgyat rögzíteni. A poit 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.

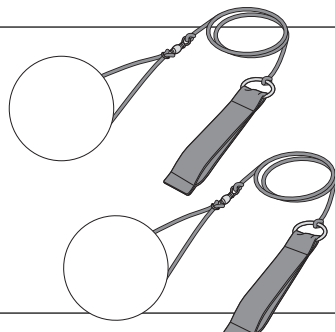
Mára a poi sok országban elterjedt, kifinomult koreográfiára épülő „hétköznapi” művészeti formaként honosodott meg, illetve a koncentrációs és koordinációs készség játékos fejlesztésére használják.

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



hu Gyakorlati útmutató

tr Çalışma kılavuzu



Használat előtt feltétlenül olvassa el! Késinlikle önceden okuyun!

Vegye figyelembe:

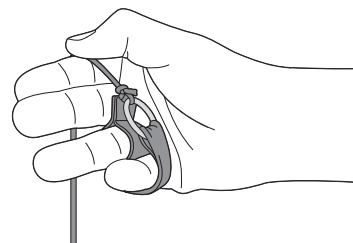
- A gyakorlás során viseljen sportos, kényelmes ruházatot és cipőt.
- Válasszon megfelelő helyet a gyakorláshoz, - legjobb a szabadban - ahol elegendő szabad tér van Ön körül. Próbáljon sima talajt keresni, hogy biztosan és stabilan álljon.
- Gyakorlás közben ügyeljen arra, hogy ne legyen a közelben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

Előkészítés

1. A zsinórok hosszának beállítása:
Max. hossz: álljon egyenesen, lazán leengedett karral. Szorítsa ökölbe 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 szoroson.

Tipp: Bizonyos figurák csak rövidebb zsinórral végezhetők jól.

2. A poi tartása a kézben:

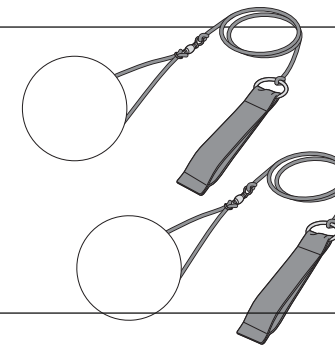


Helyezze be 3 ujját a hurokba, majd húzza ki a középső ujját. Így biztosan tarthatja kezében a hurkot. Kezdetben legegyszerűbb, ha a tenyerét rázárja a hurokra, és mutatóujjával vezeti a zsinórt.

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



www.tchibo.hu/utmutatok



Cikkszám / Ürün numarası: 370 917



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

LED-Poi

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.

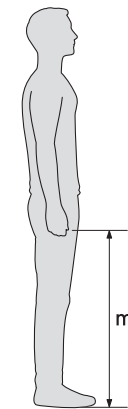
Vücudun arkasından veya zemine ya da tavana paralel yapılan daha zor hareketler, asimetrik hareketler ve münferit hareketlerin sıvı kombinasyonları biraz daha fazla alıştırma yapılmasını ve dayanıklılık gerektirir.

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

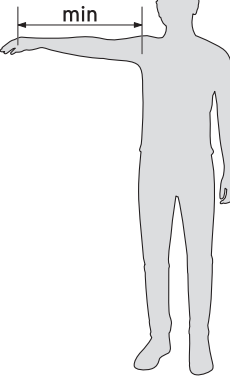
Aşağıdakilere dikkat edin:

- Alıştırma esnasında rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin.
- Etrafınızda yeterince boş alan bulunan, en iyisi açık havada uygun bir alıştırma 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

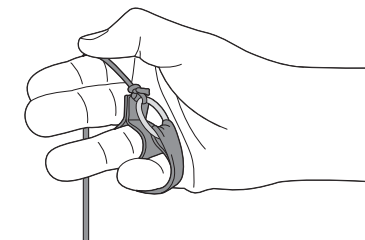


1. İplerin uzunluğunu belirleme:
Maks. uzunluk: Kollarınız yanda serbest şekilde dik durun. Yumruğunuzu sıkın ve yumruğunuzdan yere kadar olan mesafeyi ölçün.
Min. uzunluk: Bir kolunuzu yatay şekilde uzatın, avuç içi yere bakıyor. Parmaklarınızdan omzunuzun altına kadar olan mesafeyi ölçün.
Halkadaki düğümü çözerek uzunluğu 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 alıştırma-yı 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 pörgesse előre mindkét poit a teste mellett. Képzelje el, hogy 2 fal között áll, amelyeket nem érinthetnek meg a poik. A poik körpályája ne törjön meg se oldalra, se előre, se hátra.

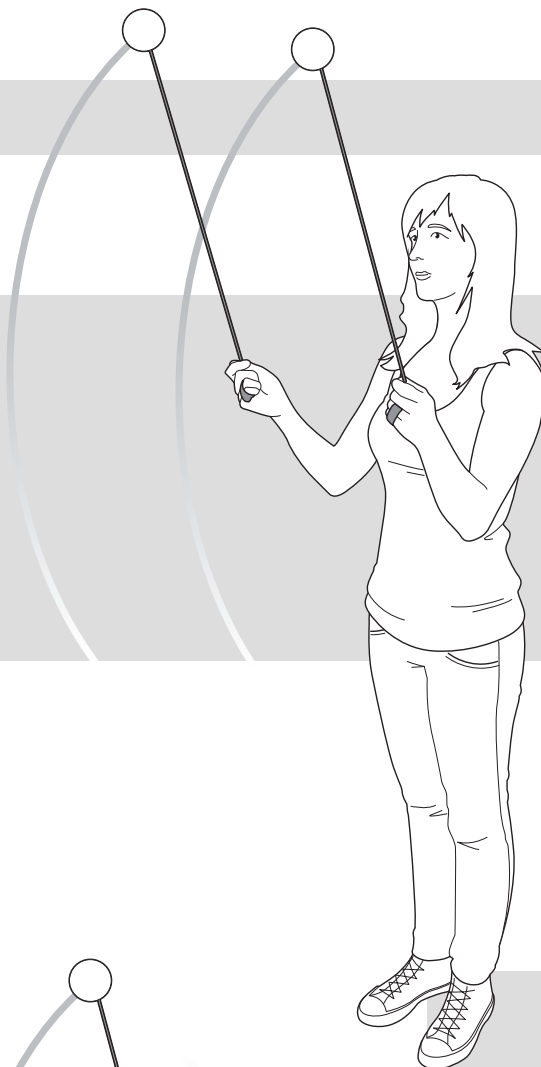
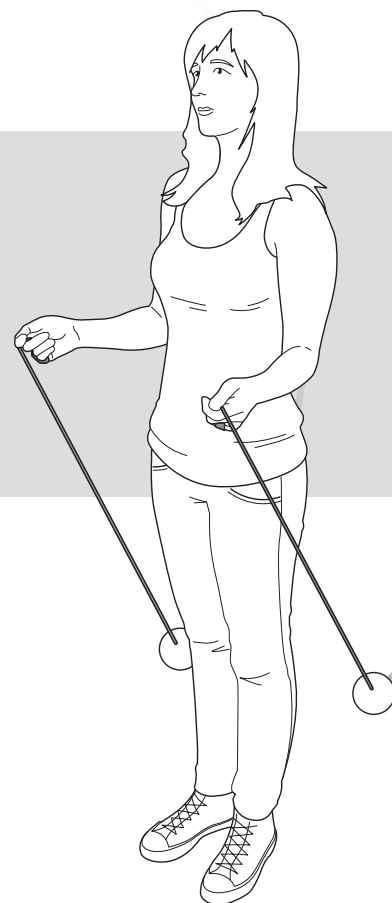
Ha ezt már jól tudja, pörgesse a poit hátrafelé.

Ha 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 poik 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 pörgesse előre mindkét poit 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.

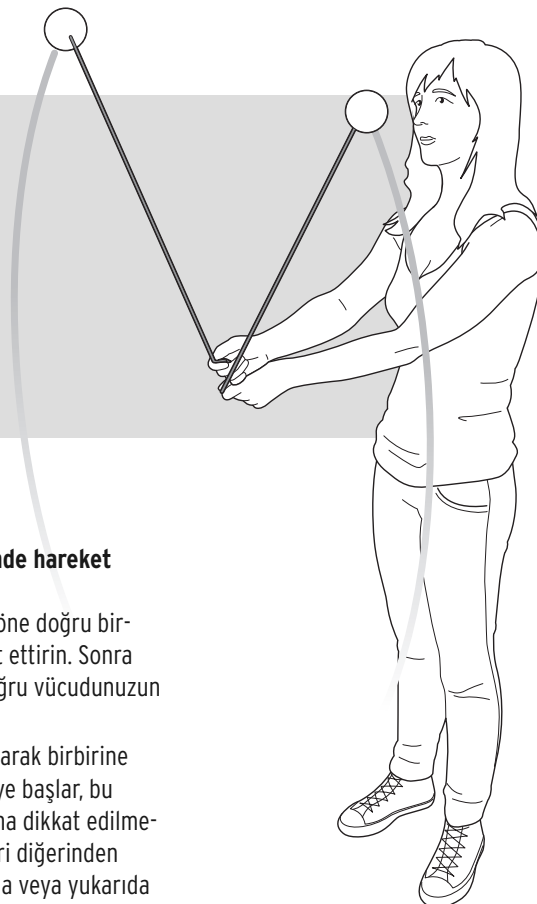
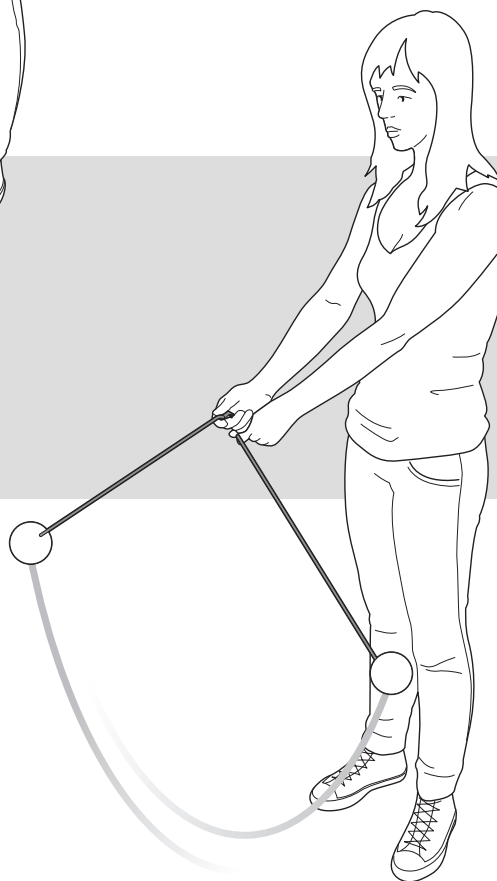
Ha ezt már jól tudja, pörgesse az egyik poit előre, a másikat hátrafelé.



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.



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.

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 karşılaşıp birbirine çapraz şekilde hareket etmeye başlar, bu sırada birbirine çarpymasına 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!



Az interneten sok további gyakorlat és videó található, amelyek információkat tartalmaznak a gyakorlatok kivitelezéséről. Bizonyos gyakorlatok elsajátításához nagy türelemre van szükség. A sikernek azonban annál jobban fog örülni! Vannak olyan nagyvárosok, ahol workshopok, tanfolyamok vagy találkozók segítségével a játékosok egymástól is tanulhatnak.

Internette bu çalışmaların nasıl yapılması gerektiği ile ilgili açıklamalı başka pek çok alıştırma ve video bulabilirsiniz. Birçok alıştırma başarıyla gerçekleştirilmek için sabırlı olmak gerekir. Ancak başarılıldığı zaman alınan keyif de o oranda yüksek olur! Bazı büyükşehirlerde bilgi alışverişi içinde bulunmak için workshop, kurs veya görüşmelere de katılabilirsiniz.