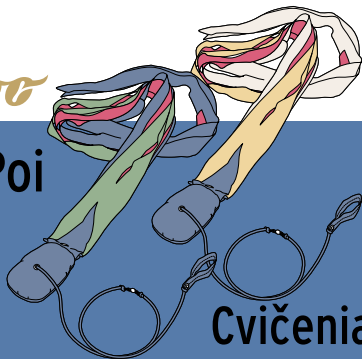


Tchibo

Loptičky Poi



Cvičenia

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.

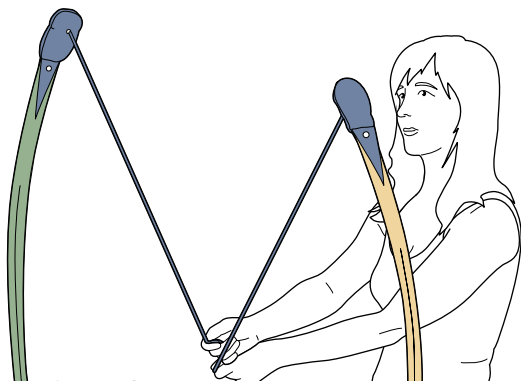
V súčasnosti sa hra Poi rozšírila do mnohých krajín a využíva sa predovšetkým ako malá kabaretná forma s vybrúsenými choreografiami alebo na hravé precvičovanie koordinácie a koncentrácie.

www.tchibo.sk/navody



Číslo výrobku: 697 431

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 144902AB2X2XV · 2024-10



Obrazce v hre Poi

Možnosti obrazcov sú v rámci hry Poi takmer neobmedzené. Začiatčníci 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 ďalších stranách prezentujeme tri základné cviky. V špecializovaných predajniach alebo na internete nájdete množstvo ďalších cvikov. Alebo sa jednoducho nechajte viesť vlastnou fantáziou.

Prajeme vám veľa zábavy s loptičkami Poi!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Loptičky Poi sú určené na súkromné použitie.

Nie sú vhodné na komerčné alebo profesionálne použitie v športovej, terapeuticknej alebo umeleckej oblasti.

Nebezpečenstvo pre deti

UPOZORNENIE:

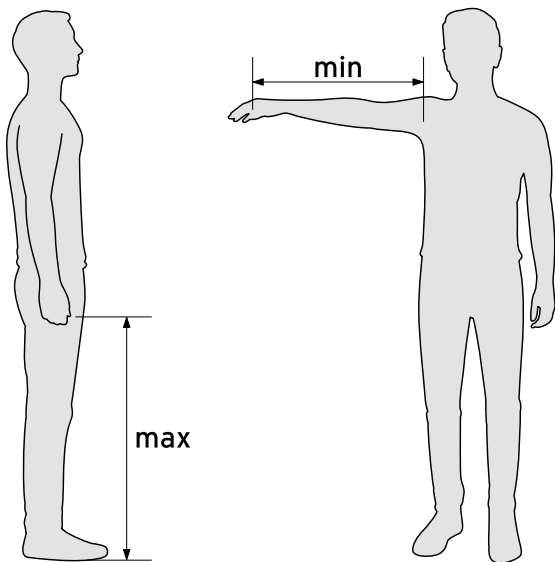
- Nevhodné pre deti do 36 mesiacov. Dlhá šnúra. Nebezpečenstvo uškrtenia. Aj obalový materiál udržiajte mimo dosahu detí.
O. i. hrozí nebezpečenstvo udusenía!
 - Používanie odporúčame pre deti od 5 rokov.
 - Konštrukcia loptičiek Poi sa nesmie meniť. Obzvlášť sa nesmú na ne pripieňovať žiadne tvrdé, ťažké, špicaté predmety ani predmety s ostrými hranami. Loptičky Poi sa nesmú používať ako ohnivé Poi ani spoločne s pyrotechnikou!
-

Rešpektujte...

- Pri cvičení noste 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

Určenie dĺžky šnúrok



- **Max. dĺžka:**

Postavte sa vzpriamene s voľne visiacerými pažami.

Zovrite ruky v päse a zmerajte vzdialenosť päste od podkladu.

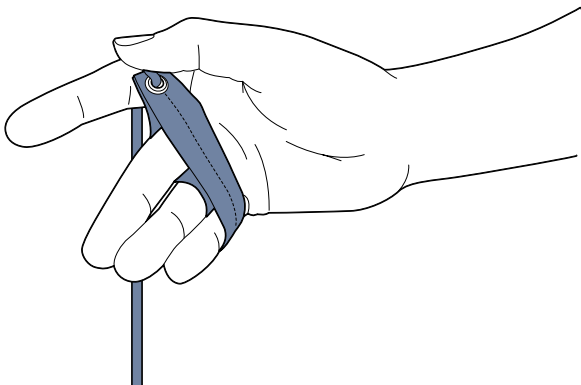
- **Min. dĺžka:**

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

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

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

Držanie loptičiek Poi



- Zasuňte do slučky 3 prsty a prostredík z nej následne vytiahnite. Docielite tak dobré držanie slučky. Na začiatku bude pre vás najjednoduchšie, keď zovriete slučku prstami a šnúrkou budete usmerňovať ukazovákom.
- Pri každom obrazci cvičte najskôr iba s jednou loptičkou Poi, aby ste získali cit pre pohyb. Následne pridajte aj druhú loptičku Poi.
- Loptičkami Poi švihajte spočiatku skôr pomalšie, pretože tak získate lepší cit pre pohyb a budete ich vedieť kontrolovať.

Základné cvičenia

Súčasné švihanie loptičkami Poi



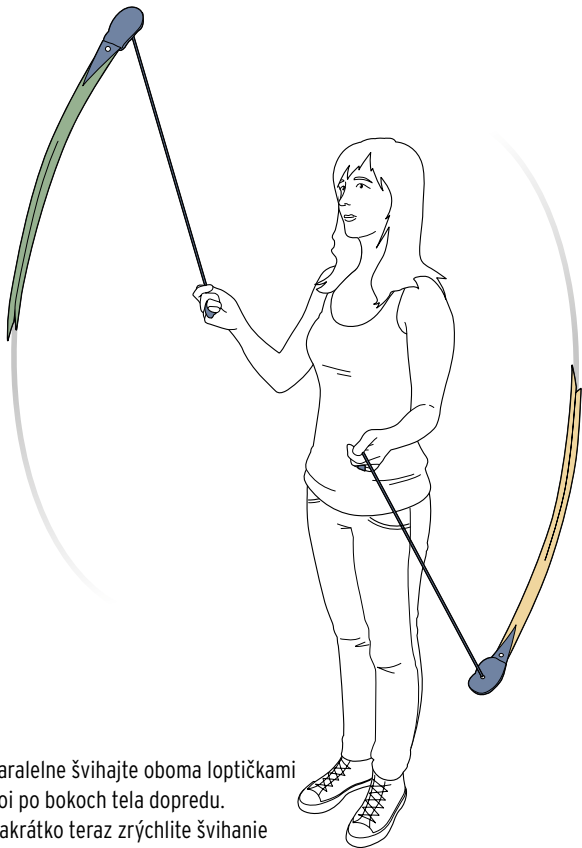
- ▷ Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Predstavte si, že stojíte medzi 2 stenami, ktorých sa loptičky Poi nesmú dotknúť. Kruhovú dráhu kmitajúcich loptičiek Poi sa nesmú odkloniť ani nabok ani dopredu a ani nadol.
- ▷ Akonáhle tento pohyb zvládnete, švihajte loptičkami Poi dozadu.
- ▷ Po zvládnutí týchto cvičení môžete skúsiť šikmé švihanie.



Súčasné švihanie loptičkami Poi

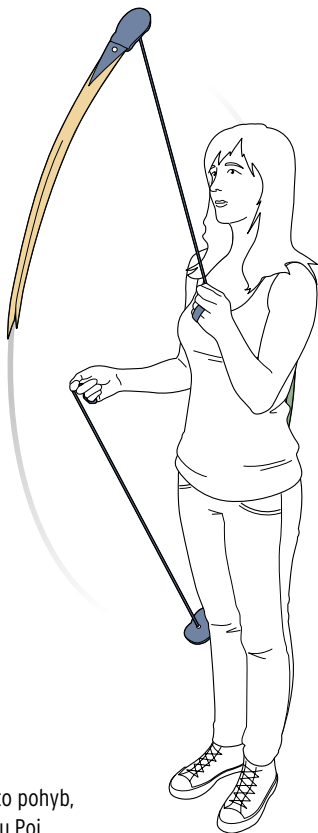
- ▷ Na dosiahnutie plynulého prechodu zo švihania dopredu do švihania dozadu existuje viacero rôznych spôsobov krúženia. Dôležité je, aby ste sa pritom otočili v 2 krokoch o 180° , pričom loptičky Poi si zachovávajú smer svojho pohybu!
- ▷ Prvé otočenie o 90° vykonajte, keď sa loptičky Poi pohybujú smerom 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.

Striedavé švihanie loptičkami Poi



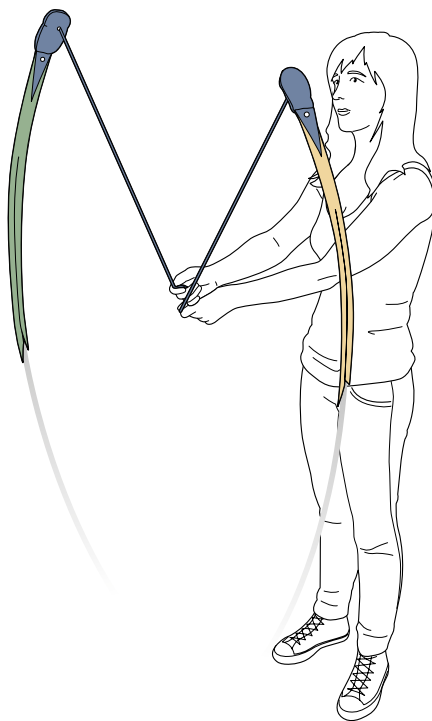
- ▷ Akonáhle zvládnete tento pohyb, švihajte jednou loptičkou Poi dopredu a druhou dozadu.

Švihanie oboma loptičkami Poi pred telom



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

Švihanie oboma loptičkami Poi pred telom



- ▷ Loptičky sa začnú križovať, pričom sa míňajú 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 protibežne v rovnej, paralelnej rovine bez toho, aby do seba narážali!



Na internete nájdete mnoho ďalších cvikov a inštruktážnych videí s návodom na ich realizáciu. Zvládnutie niektorých cvikov si vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti.

Odmenou vám však bude o to väčšia radosť z úspechu!

V niektorých veľkých mestách môžete navštevovať aj workshopy, kurzy alebo sponánne stretnutia, kde sa môžete učiť vzájomne.

Ošetrovanie

- ▷ Výrobok čistite v prípade potreby handričkou mierne navlhčenou vo vode.
- ▷ Výrobok skladujte na chladnom a suchom mieste.
Chráňte ho pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.



Made exclusively for:

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