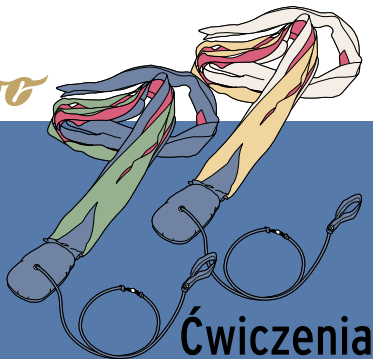


Wstążki ogoniaste Poi



Ćwiczenia

O historii Poi

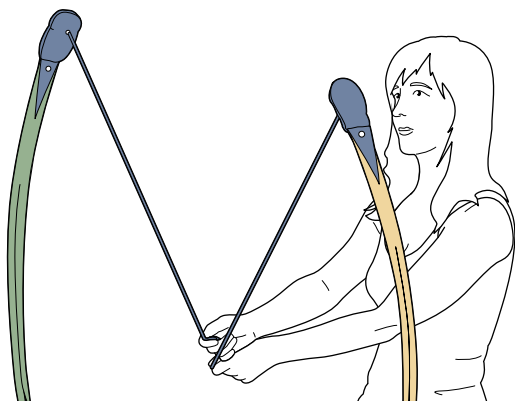
Słowo „poi” pochodzi z języka Maori i oznacza piłkę.

Ta licząca sobie około tysiąca lat zabawa wywodzi się z Nowej Zelandii. Służyła ona kobietom Maori do utrzymania sprawności dłoni, a mężczyznom do ćwiczenia koordynacji i wytrzymałości w walce oraz na polowaniu. Przy okazji śpiewane były też pieśni lub opowiadane historie związane z daną wsią.

Uczestnik występu Poi w obu dłoniach trzyma wstążkę Poi i poprzez wykonywanie różnych ruchów dłońmi oraz krążenie wykonuje w powietrzu artystyczne figury, które zestawiane są w coraz to nowe choreografie.

Do dnia dzisiejszego Poi rozprzestrzeniło się na wiele innych krajów i jest praktykowane głównie jako mała forma artystyczna z dopracowaną choreografią lub też do ćwiczenia koordynacji i koncentracji przez zabawę.





Figury Poi

Możliwości tworzenia figur Poi są niemalże nieograniczone. Osoby początkujące mogą w stosunkowo krótkim czasie opanować równoległe obroty przed sobą oraz przy lewym/prawym boku. Obroty te mogą być wykonywane w tym samym lub przeciwnych kierunkach, z jednakową lub różną prędkością. Poza tym istnieją proste symetryczne figury krzyżowe, których również można się nauczyć w stosunkowo krótkim czasie.

Trudniejsze figury wykonywane za plecami lub równoległe do podłogi/sufitu, obroty asymetryczne oraz płynne łączenie poszczególnych figur wymagają już trochę więcej ćwiczeń i wytrwałości.

Na kolejnych stronach zamieściliśmy i opisaliśmy trzy figury podstawowe. W sklepach branżowych oraz w Internecie można znaleźć wiele innych propozycji ćwiczeń. Można też po prostu puścić wodze fantazji.

Życzymy dobrej zabawy ze wstążkami Poi.

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Wstążki Poi przeznaczone są do użytku w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych lub profesjonalnych w zakresie sportowym, terapeutycznym ani artystycznym.

Niebezpieczeństwo – zagrożenie dla dzieci

OSTRZEŻENIE:

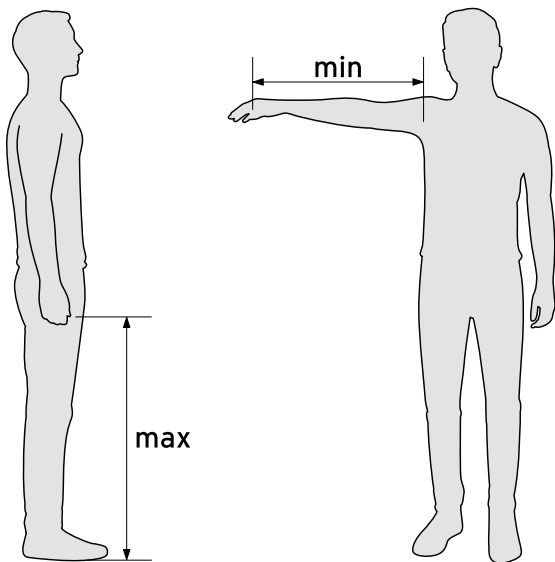
- Nie nadaje się dla dzieci poniżej 36 miesięcy. Długi sznur. Niebezpieczeństwo uduszenia. Dzieci nie mogą mieć również dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
 - Zalecamy używanie produktu przez dzieci od lat 5.
 - Nie wolno zmieniać konstrukcji wstążek Poi. W szczególności nie wolno umieszczać na nich żadnych twardych, ciężkich, spiczastych ani ostrych przedmiotów. Wstążki Poi nie mogą być używane jako ogniste Poi ani też w połączeniu z fajerwerkami!
-

Należy pamiętać o następujących zasadach:

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną, sportową odzież oraz obuwie.
- Należy znaleźć sobie odpowiednie miejsce do ćwiczeń (najlepiej na wolnym powietrzu), zapewniające wystarczającą ilość wolnego miejsca dookoła osoby ćwiczącej. Zwrócić uwagę na równe podłoże, tak aby zapewnić sobie stabilną pozycję treningową.
- Inne osoby (zwłaszcza małe dzieci) oraz zwierzęta nie powinny zbliżać się do ćwiczącej osoby.

Przygotowanie

Ustalanie długości sznurków



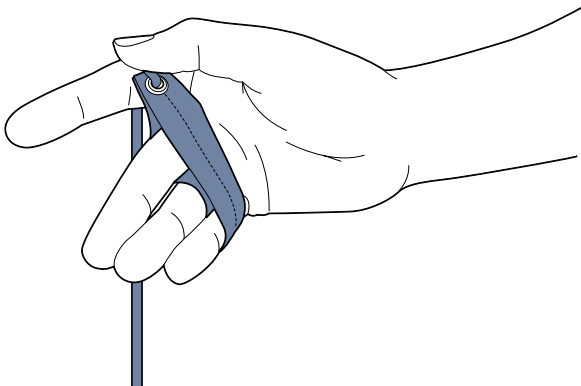
- **Długość maksymalna:**

Stańc prosto z luźno opuszczonymi rękami. Zaciśnąc pięść i zmierz odległość od pięści do podłogi.

- **Długość minimalna:**

Wyprostować rękę w poziomie, wewnętrzna powierzchnia dłoni skierowana w dół. Zmierz odległość od kostek palców do pach. Aby dostosować długość sznurka, rozwiązać węzeł na pętli, przeciągnąć sznurek na żadaną długość i ponownie zawiązać węzeł. Rada: Niektóre figury można wykonać poprawnie tylko z krótszymi sznurkami.

Trzymanie wstążki Poi



- Przełożyć trzy palce przez pętlę, a następnie wyjąć środkowy palec. Dzięki temu zapewnione będzie stabilne umocowanie pętli na dłoni. Na początku najprostsze będzie zamknięcie dłoni na pętli i prowadzenie sznurka za pomocą palca wskazującego.
- Na początku każde ćwiczenie wykonywać tylko z jedną wstążką Poi, aby nabrać wprawy w wykonywaniu ruchów. Następnie włączyć do ćwiczeń również drugą wstążkę Poi.
- Początkowo wykonywać ruchy okrężne wstążkami Poi raczej powoli, tak aby lepiej wyczuć ruch i lepiej go kontrolować.

Ćwiczenia podstawowe

Obracanie oboma wstążkami Poi jednocześnie



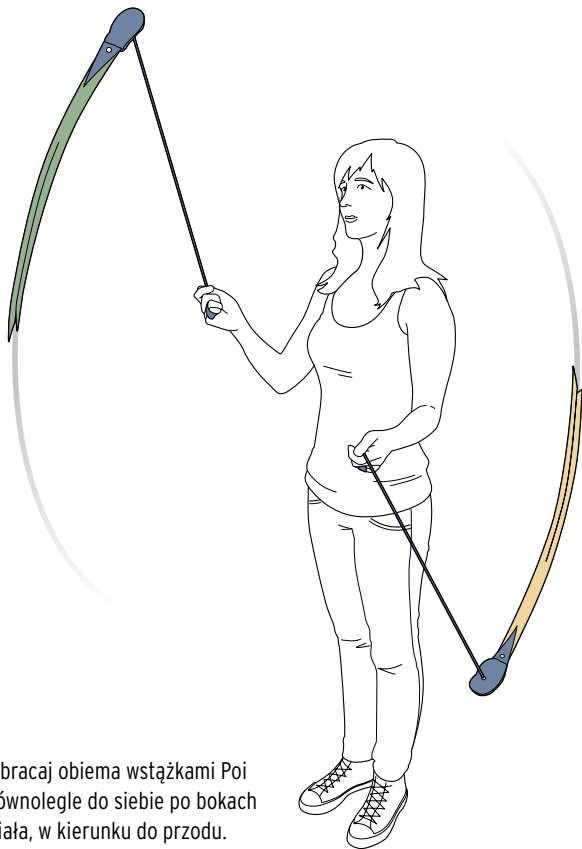
- ▷ Obracaj oboma wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Wyobraź sobie przy tym, że stoisz między dwoma ścianami, których nie mogą dotykać wstążki Poi. Tory ruchu okrężnego wstążek Poi nie powinny się odchylać ani na boki, ani też do przodu lub w dół.
- ▷ Gdy ruch ten zostanie już opanowany, obracaj teraz wstążkami Poi w przeciwnym kierunku.
- ▷ Gdy oba warianty ćwiczenia wykonywane są już pewnie, możesz też spróbować ukośnych torów ruchu okrężnego wstążek.



Obracanie oboma wstążkami Poi jednocześnie

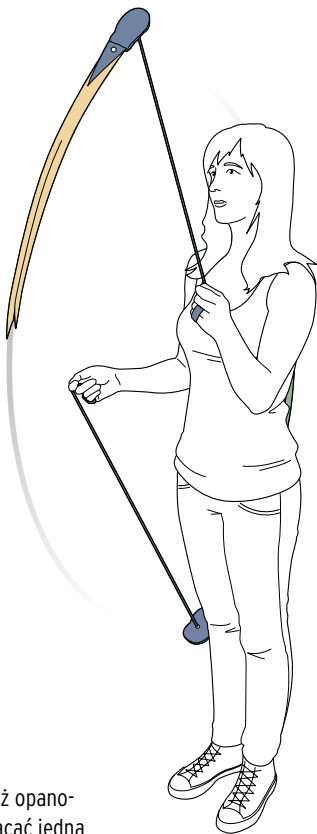
- ▷ Aby płynnie przechodzić od ruchu w przód do ruchu w tył, przewidziano różne rodzaje obrotów ciała. Ważne jest, aby w dwóch ruchach nastąpił obrót ciała o 180° , przy czym wstążki Poi zachowują kierunek swojego ruchu!
- ▷ Pierwsze 90° obrotu następuje w czasie, gdy wstążki Poi poruszają się w dół. W najniższym punkcie wstążek rozpoczyna się drugie 90° obrotu ciała, przy czym zmieniasz kierunek ruchu swoich rąk.

Obracanie obiema wstążkami Poi z przesunięciem czasowym



- ▷ Obracaj obiema wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Przyspiesz teraz ruch jednej ze wstążek Poi, tak aby poruszała się ona względem drugiej wstążki dokładnie z przesunięciem o 180° . W uzyskaniu równomiernego taktu może ewentualnie pomóc liczenie: np. na „1” prawa wstążka Poi jest w górze, na „2” lewa wstążka Poi jest w górze.

Obracanie obiema wstążkami Poi z przesunięciem czasowym



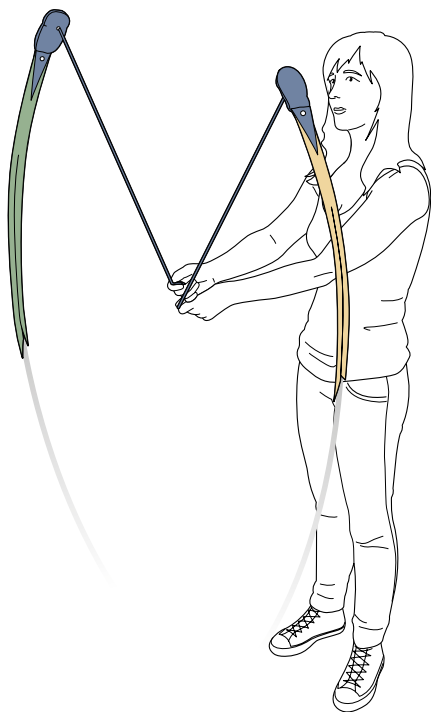
- ▷ Gdy ruch ten zostanie już opanowany, spróbuj teraz obracać jedną wstążką Poi w przód, a drugą w tył.

Obracanie obiema wstążkami Poi przed sobą



- ▷ Obracaj obiema wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Następnie powoli przemieść obie wstążki do przodu, przed siebie.

Obracanie obiema wstążkami Poi przed sobą



- ▷ Wstążki zaczynają się krzyżować, przy czym spotykają się każdorazowo na dole i na górze - najlepiej bez żadnego kontaktu.
W tym celu jedna ze wstążek Poi musi docierać do punktu górnego/dolnego chwilę wcześniej niż druga. Dłoń z tą wstążką trzymaj nieco niżej niż drugą dłoń.
- ▷ Obie wstążki Poi powinny się obracać w przeciwnych kierunkach w dwóch równoległych płaszczyznach z przodu osoby ćwiczącej, nie zderzając się ze sobą!



W Internecie można znaleźć wiele innych ćwiczeń i filmów instruktażowych pokazujących, jak należy wykonywać te ćwiczenia. Niektóre ćwiczenia wymagają dużej cierpliwości i wytrwałości, zanim zostaną opanowane. Jednak radość z sukcesu będzie wtedy jeszcze większa! W niektórych dużych miastach organizowane są także warsztaty, kursy lub nieformalne spotkania, umożliwiające uczenie się od doświadczonych użytkowników.

Czyszczenie

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć produkt lekko zwilżoną w wodzie ściereczką.
- ▷ Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl