

Name:

Klasse:

## Diesmal: Pois spielen!

Beim letzten Mal haben wir sie gebastelt, diesmal spielen (drehen) wir sie. Passt auf euch und auf teure chinesische Vasen auf. Am besten ist: Zum Üben geht ihr raus...



### Zirkus Übung 7: Pois spielen

Zunächst nehmt ihr **einen** Poi.

(egal ob das ein Socken-Poi, einer mit Schnur oder einer mit Schweif ist. Die Übung gilt für alle.)

Ihr stellt euch gerade hin, der Griff (das Ende der Schnur oder der Socke) wird von eurer Hand festgehalten, der Arm hängt entspannt herunter, **der Poi berührt nicht den Boden** (sonst die Schnur umgreifen). Falls ihr einen Poi mit Schweif habt: Der Schweif darf den Boden berühren.

Ihr dreht den Poi jetzt in eurer Hand. Schön gleichmäßig. Der Poi macht jetzt **neben** euch (nicht vor euch!) Kreise. Wichtig dabei ist, dass euer Arm sich dabei kaum bewegt, fast alles an der Bewegung kommt aus eurem **Handgelenk**. Das probiert ihr in beide Drehrichtungen: **Vorwärts und Rückwärts**. Wenn das gleichmäßig funktioniert, übt ihr es mit dem anderen Arm. Soweit – so einfach. Jetzt wird es (nur etwas) schwieriger:

Euer Poi macht neben euch seine gleichmäßigen **Vorwärts-Kreise**, dann nehmt ihr im richtigen Moment eure Hand etwas nach vorn und schwingt den Poi auf die andere Seite und macht dort eine Drehung... und kehrt nach dieser einen Drehung gleich wieder zurück! Hat's geklappt? Falls ja könnt ihr das so üben, dass ihr öfter mal wechselt. Vielleicht sogar so oft, dass der Poi abwechselnd links und rechts seinen Drehungen macht... und ihr steht mittendrin, eure Hand wandert gleichmäßig hin und her ... und ihr guckt cool aus der Wäsche.

**Bravo!**

**Übrigens 1:** Es geht nicht darum, den Poi so doll wie möglich zu schwingen, sondern so lässig wie möglich. Die Pois halten dann länger und es sieht auch besser aus!

**Übrigens 2:** Bei der Übung dreht sich der Poi auf der einen Seite vorwärts und auf der anderen Seite rückwärts. Ganz automatisch.

Als nächste Übung lasst ihr den Poi zweimal über eurem Kopf drehen. So wie ein **Hubschrauber-Rotor**. Eure Hand liegt dabei fast auf eurem Kopf auf und der Poi macht seine Kreise parallel zum Boden... aber über eurem Kopf.

Dann probiert diese **Abfolge**:

2x Rechts (Vorwärts) / 2 x Links (Rückwärts) / 2 x Über Kopf (???) / und wieder von vorn

Warum stehen hinter der Kopf-Drehung Fragezeichen?

Weil die Drehrichtung nicht vorgegeben ist. Beide Richtungen sind möglich. Probiert aus, was für euch am einfachsten ist. Vielleicht ergibt sich daraus, dass bei der **zweiten Abfolge** alle Drehrichtungen umgekehrt sind. (Also Rechts: Rückwärts / Links: Vorwärts usw.) Und die dritte Abfolge ist dann wieder so wie die erste.

Zum Schluß ein wenig **Free-Style**: Probiert eigene Abfolgen und eigene Bewegungen und kombiniert sie miteinander. Am tollsten wäre es, wenn ihr uns von euren Poi-Übungen ein **Video** schickt! Beim nächsten Mal kommt der **zweite Poi** dazu.

Hier die Nummer der Zirkustrainer: **0177 70 34 057** (Whats App oder Signal)

Außerdem legen wir euch **PlaiPoi** ans Herz. Einfach mal gucken. Es ist auf Englisch, aber durch die Bilder auch so zu verstehen:

[www.youtube.com/watch?v=HfWtSAvsZaE](http://www.youtube.com/watch?v=HfWtSAvsZaE)

