

Name:

Klasse:

Hallo, liebe angehenden Zirkusstars!

kennt ihr Pois? Solltet ihr kennenlernen.

Damit man mit Pois spielen kann, braucht man zuerst welche. Heute basteln wir, beim nächsten Mal spielen wir.



Zirkus Übung 6: Pois basteln

Was sind Pois überhaupt?

Ein Poi ist ein Ball oder ein Säckchen, welches an einer Schnur geschwungen wird.

Manchmal sind an den Pois auch noch leichte Tücher befestigt.

Das sieht dann wie der Schweif eines Kometen aus.

Man kann mit **einem Poi** schöne Figuren schwingen, aber besonders toll wird es mit **zwei Pois**. In jeder Hand einen.

Ein kleine Herausforderung ist, dass sich die Pois nicht miteinander verheddern oder dass ihr sie euch nicht z.B. ans Bein schleudert. Je nachdem woraus der Ball besteht, kann das auch schon mal blaue Flecken geben. Doch dazu später.

Die einfachsten selbst hergestellten Pois sind: **Socken-Pois!**

Dazu braucht ihr nur ein Paar längere Strümpfe.

Zum Beispiel Kniestrümpfe plus noch zwei weitere Paar normale Strümpfe (zusammengerollt).

Jetzt steckt ihr jedes zusammengerollte Paar in einen Kniestrumpf... **fertig!**

Allerdings ist das gerollte Sockenpaar nicht besonders schwer... aber weich.

Damit gibt's keine blauen Flecken.

Oder ihr tut einen **Tennisball** in den Kniestrumpf.

(fliegt super, aber... Blaue-Flecken-Gefahr)

Oder ihr probiert was aus: z.B. 80g **ungekochten** Reis (o.ä.) in einer kleinen Plastiktüte.

Ihr könnt euch auch einen **Poi mit Schnur** bauen:

Ihr zieht durch einen alten Tennisball mit Hilfe einer stabilen Nähnadel (Obacht: Verletzt euch nicht, lasst euch helfen!) eine stabile Schnur. Ans Ende der Schnur macht ihr einen dicken Knoten, damit die Schnur nicht durchrutscht: **Fertig ist der Poi!**

Wenn ihr in den Knoten noch einen Schlüsselring bindet und in diesen dann ein ganz leichtes Tuch, (z.B. Chiffon oder ein Jongliertuch) hat euer Poi einen **Schweif!**

Wenn ihr jetzt noch mit einem Handy diesen **QR-Code** einlest, führt euch das zu einem **Youtube Video**, wo alles sehr schön erklärt wird.

<https://youtu.be/0o4n1hZWaqU>

Wir freuen uns über **Bilder** von euren Pois:

Hier die Nummer der Zirkustrainer: **0177 70 34 057**

