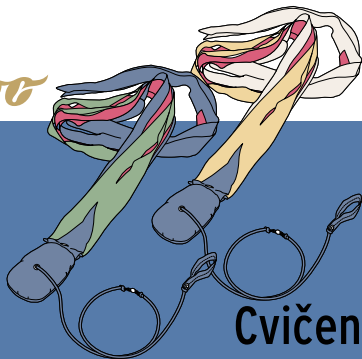


Tchibo

Stuhy poi



Cvičení

Historie poi

Slovo poi pochází z maorského jazyka a znamená míč.

Tato zhruba tisíc let stará umělecká hra má původ na Novém Zélandu. Sloužila maorským ženám k udržování pohyblivosti rukou a mužům k tréninku koordinace a vytrvalosti pro boj a lov. Zpívaly se přitom také písně a vyprávěly se místní historky.

Při hře poi drží hráč v každé ruce jeden na šňůrce kmitající poi a pomocí různých pohybů vytváří ve vzduchu umělecké figury, které se spojují do stále nových choreografií.

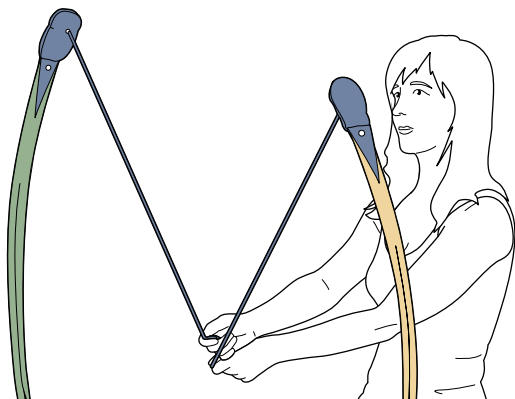
Dnes je hra poi rozšířena v mnoha zemích a používá se především jako forma artistického umění s vybroušenou choreografií nebo jako hra určená pro trénink koordinace a koncentrace.

www.tchibo.cz/navody



Číslo výrobku: 697 431

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



Figury Poi

Možnosti figur poi jsou téměř neomezené. Začátečníci si nejprve mohou poměrně rychle osvojit paralelní švihy před tělem a vpravo/vlevo podél boků. Tyto švihy je možné provádět stejným směrem nebo proti sobě, a to jak stále stejnou rychlostí, tak i proměnným tempem. Kromě toho existují jednoduché symetrické zakřížené figury, které je rovněž možné rychle zvládnout.

Obtížné švihy za tělem nebo rovnoběžně s podlahou či stropem, asymetrické švihy a plynulé kombinace jednotlivých figur již vyžadují delší trénink a úsilí.

Dále v návodu uvádíme popis tří základních figur. Ve specializovaném obchodě nebo na internetu naleznete řadu dalších cvičení. Nebo se jednoduše řiďte Vaší vlastní fantazií.

Přejeme Vám s poi mnoho zábavy!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Poi hra je určena pro soukromé použití.

Není vhodné pro komerční nebo profesionální použití ve sportovní, terapeutické nebo umělecké oblasti.

Nebezpečí pro děti

UPOZORNĚNÍ:

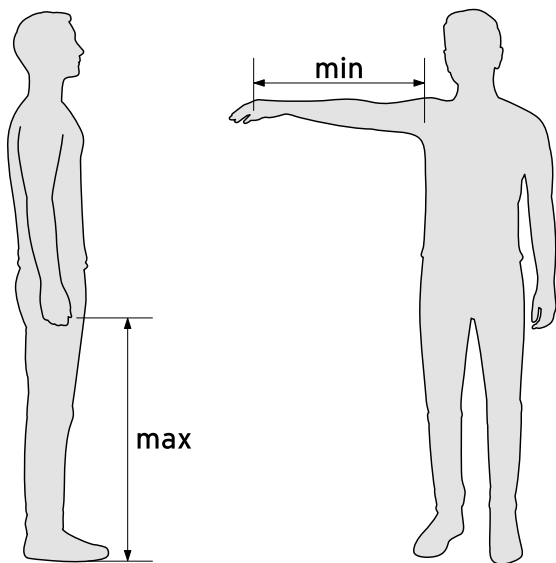
- Není vhodné pro děti mladší 36 měsíců. Dlouhá šňůra. Nebezpečí uškrcení. Také obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
 - Používání doporučujeme pro děti od 5 let.
 - Konstrukce poi se nesmí měnit. Zejména nesmíte připevňovat žádné tvrdé, těžké, špičaté nebo ostré předměty. Poi se nesmí používat jako ohnivé poi nebo spolu s ohňostroji!
-

Mějte na paměti ...

- Při cvičení používejte pohodlný sportovní oděv a boty.
- Najděte si pro cvičení vhodné místo - ideálně venku - kde budete mít kolem sebe dostatek místa. Zvolte rovný podklad, abyste mohli bezpečně a pevně stát.
- Dbejte na to, aby během Vašeho cvičení nebyly v dosahu žádné jiné osoby - zejména malé děti (ani zvířata).

Příprava

Určení délky šňůr



- **Maximální délka:**

Postavte se zpříma s volně visícími pažemi. Sevřete ruku v pěst a změřte vzdálenost od pěsti k podlaze.

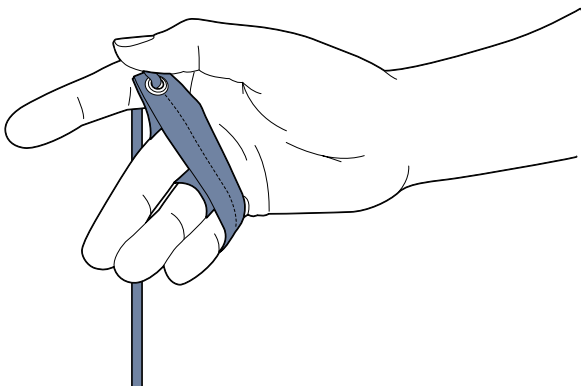
- **Minimální délka:**

Upažte s dlaní dolů. Změřte vzdálenost od kloubů prstů k podpaží.

K přizpůsobení délky povolte uzel na smyčce, nastavte žádanou délku šňůry a opět zavažte uzel.

Tip: Některé figury lze provádět pouze s kratšími šňůrami.

Držení poi



- Protáhněte 3 prsty smyčkou a prostřední prst vytáhněte zpět. Takto můžete smyčku dobře kontrolovat. Pro začátek je nejsnazší sevřít šňůru rukou a kontrolovat ji ukazováčkem.
- Každé cvičení provádějte nejprve pouze s jedním poi, abyste získali cit pro daný pohyb. Poté si vezměte i druhý poi.
- Švihy s poi provádějte nejprve pomalu, abyste pohyb lépe cítili a dokázali ho kontrolovat.

Základní cviky

Švihání oběma poi současně



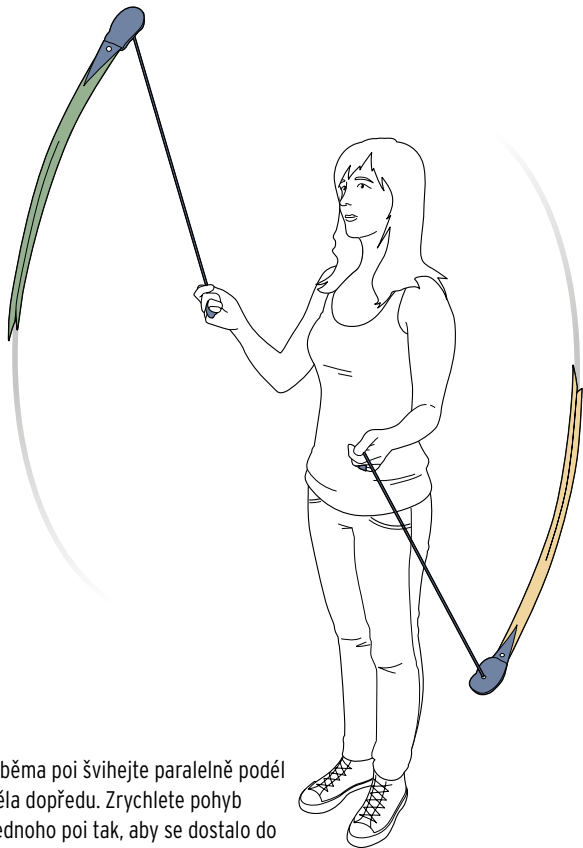
- ▷ Oběma poi švihejte paralelně podél těla dopředu. Představte si, že stojíte mezi dvěma stěnami, kterých se poi nesmí dotknout. Kruhové dráhy poi se nesmí naklánět do strany ani dopředu nebo dozadu.
- ▷ Jakmile se Vám to podaří, zkuste švihání dozadu.
- ▷ Pokud tyto cviky dobře zvládnete, můžete zkusit i šikmé dráhy.



Švihání oběma poi současně

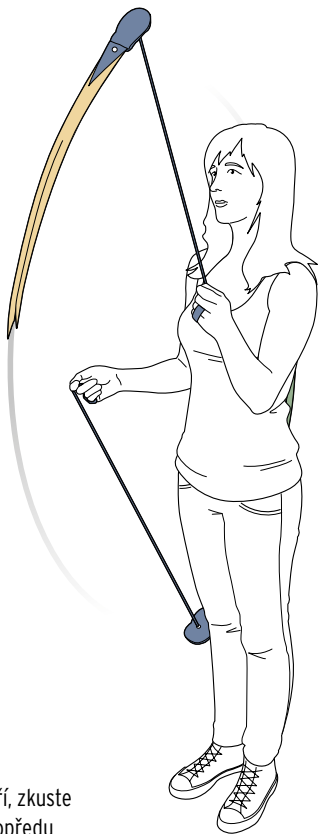
- ▷ Pro plynulý přechod mezi pohybem vpřed a vzad existují různé druhy otočení. Důležité je, abyste se přitom sami ve 2 krocích otočili o 180° , poi si udrží svůj směr otáčení!
- ▷ Prvních 90° Vaší otáčky je třeba provést, když se poi pohybují směrem dolů. Když jsou poi v nejnižším bodě, proveďte druhých 90° Vaší otáčky a změňte směr pohybu Vašich paží.

Střídavé švihání poi



- ▷ Oběma poi švihejte paralelně podél těla dopředu. Zrychlete pohyb jednoho poi tak, aby se dostalo do polohy o 180° před druhým. Pro dosažení rovnoměrného taktu Vám případně pomůže, když si budete počítat: např. na 1 je pravé poi nahoře, na 2 je nahoře levé poi.

Střídavé švihání poi



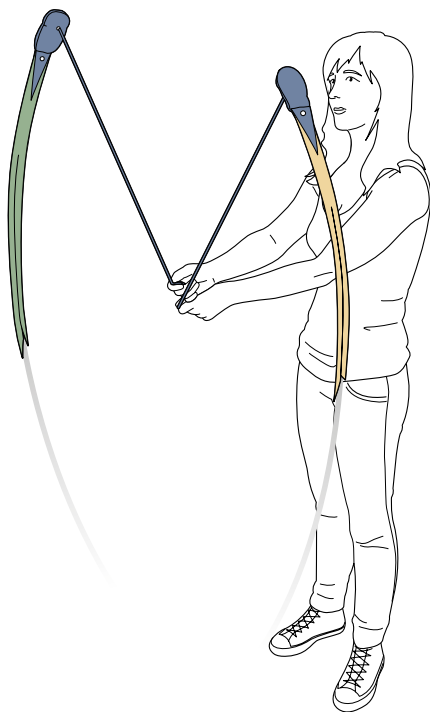
- ▷ Jakmile se Vám to podaří, zkuste pohybovat jedním poi dopředu a druhým dozadu.

Švihání oběma poi před tělem



- ▷ Oběma poi švihejte paralelně podél těla dopředu. Poté obě poi pomalu přesuňte dopředu před tělo.

Švihání oběma poi před tělem



- ▷ Poi se začnou křížit a měla by se setkávat nahoře a dole - pokud možno bez srážky. Aby nedošlo ke srážce, musí jedno poi dorazit do horní resp. spodní úvratě o něco dříve než druhé. Držte proto ruku s jedním poi o něco níže než druhou ruku.
- ▷ Obě poi by se měla otáčet přesně před Vámi protiběžně v rovných, paralelních rovinách tak, aby se nesrazila!



Na internetu najdete řadu dalších cvičení a videí s návody, jak tato cvičení provádět. Některá cvičení vyžadují značnou trpělivost, než je zvládnete. Ale radost z úspěchu je pak o to větší! V některých větších městech existují také workshopy, kurzy i neoficiální setkání, kde se můžete učit od jiných.

Ošetřování

- ▷ V případě potřeby výrobek otírejte hadříkem lehce navlhčeným vodou.
- ▷ Výrobek skladujte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením a před ostrými, špičatými nebo drsnými předměty a povrchy.



Made exclusively for:

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