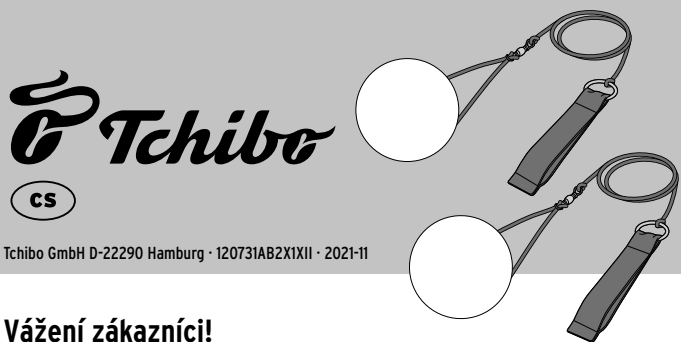




Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 120731AB2X1XII · 2021-11

Vážení zákazníci!

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 míč 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.

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.

Na další straně uvádíme popis tří základních figur. Ve specializovaném obchodě nebo na internetu naleznete řadu dalších cvičení. Nebo se jednoduše řiďte Vaší vlastní fantazií.

Váš tým Tchibo

Bezpečnostní pokyny

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

POZOR:

- 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!
- Použité baterie okamžitě zlikvidujte. Baterie mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Pokud dojde ke spolknutí baterie, může to vést během pouhých 2 hodin k těžkému poleptání vnitřních orgánů a ke smrti. Uchovávejte proto nové i vybité baterie a výrobek mimo dosah dětí. Pokud máte podezření, že došlo k spolknutí baterie nebo že se baterie dostala do těla nějakým jiným způsobem, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Míčky poi s LED

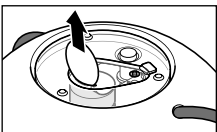
Návod na cvičení



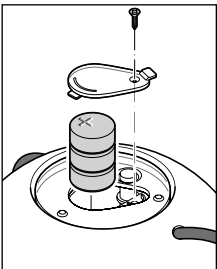
Nutno nejprve přečíst!

Příprava

Vložení / výměna baterií



Při dodání jsou baterie již vloženy. Vytáhněte z přihrádky na baterii izolační proužek (obr. 1).

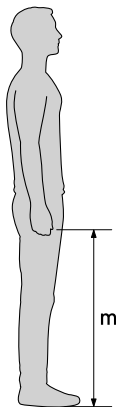


Povolte šroub na víčku přihrádky na baterie a víčko sejměte.

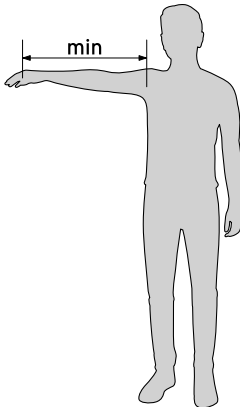
• Vložte baterie plusovým pólem nahoru (obr. 2).

• Víčko přihrádky na baterii opět nasadte a šroub zašroubujte.

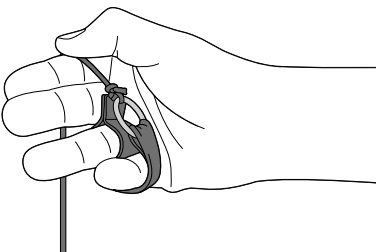
Určení délky šňůr



Max. délka: Postavte se zpříma s volně visícími pažemi. Sevrete 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 míčkem poi, abyste získali cit pro daný pohyb. Poté si vezměte i druhý míček poi.
- Švihy s míčky poi provádějte nejprve pomalu, abyste pohyb lépe cítili a dokázali ho kontrolovat.

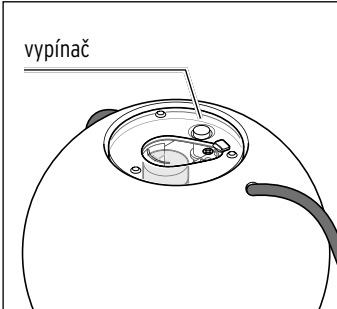


www.tchibo.cz/navody



Číslo výrobku: 629 381

Změna barvy



▷ Stiskněte vypínač ...

... krátce a opakovaně, abyste poi zapnuli, přepnuli barvu nebo změnili rychlost automatické změny barvy.

... dlouze, abyste poi vypnuli (obr. 3).

Ošetřování

▷ Výrobek otírejte hadříkem lehce navlhčeným vodou.

Technické parametry

Model:	629 381
Osvětlovací prostředky:	světelná dioda (LED)
Baterie:	3x LR44/1,5 V na Poi
Okolní teplota:	+10 až +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Likvidace

Výrobek, jeho obal a dodané baterie byly vyrobeny z cenných recyklovatelných materiálů.

Recyklace snižuje množství odpadu a chrání životní prostředí.

Obal roztřídte a zlikvidujte. Využijte místních možností ke sběru papíru, lepenky a lehkých obalů.



Přístroje označené tímto symbolem se nesmí vyhazovat do domovního odpadu!

Staré přístroje jste ze zákona povinni likvidovat samostatně, odděleně od domovního odpadu. Elektrická zařízení obsahují nebezpečné látky. Tyto mohou při neodborném skladování a likvidaci škodit zdraví a životnímu prostředí. Informace o sběrných místech, na kterých bezplatně přijímají staré přístroje, získáte u obecní nebo městské správy.



Baterie a akumulátory nepatří do domovního odpadu!

Vybité baterie a akumulátory jste ze zákona povinni odevzdávat ve sběrně určené obecní nebo městskou správou nebo ve specializované prodejně, ve které se prodávají baterie.

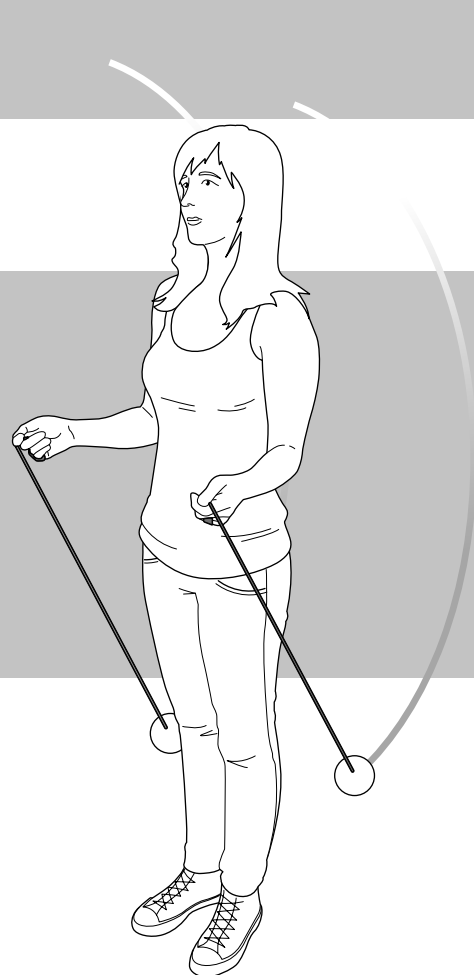
Základní cviky

Švihání oběma míčky 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.

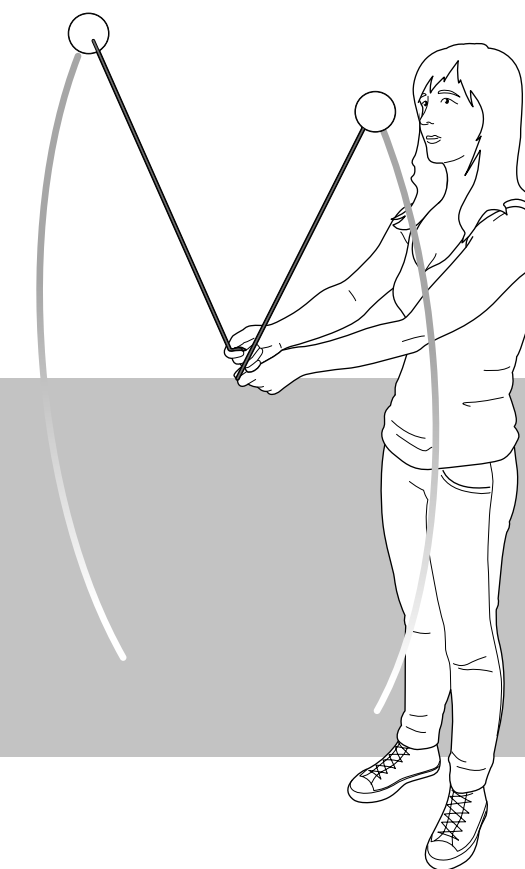


i Na internetu najdete řadu dalších cvičení a videí s návody, jak tato cvičení provádět. Některá cvičení vyžadují značnou trpělivost, než je zvládnete. Ale radost z úspěchu je pak o to větší!

V některých větších městech existují také workshopy, kurzy i neoficiální setkání, kde se můžete učit od jiných.

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!

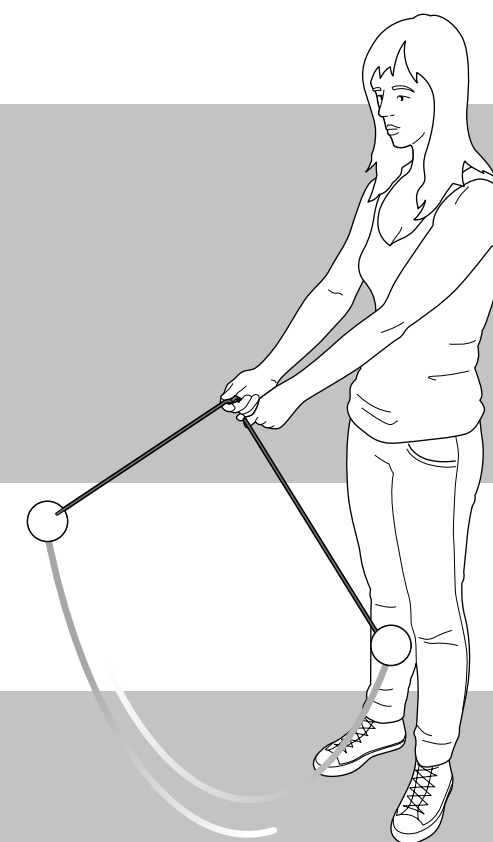
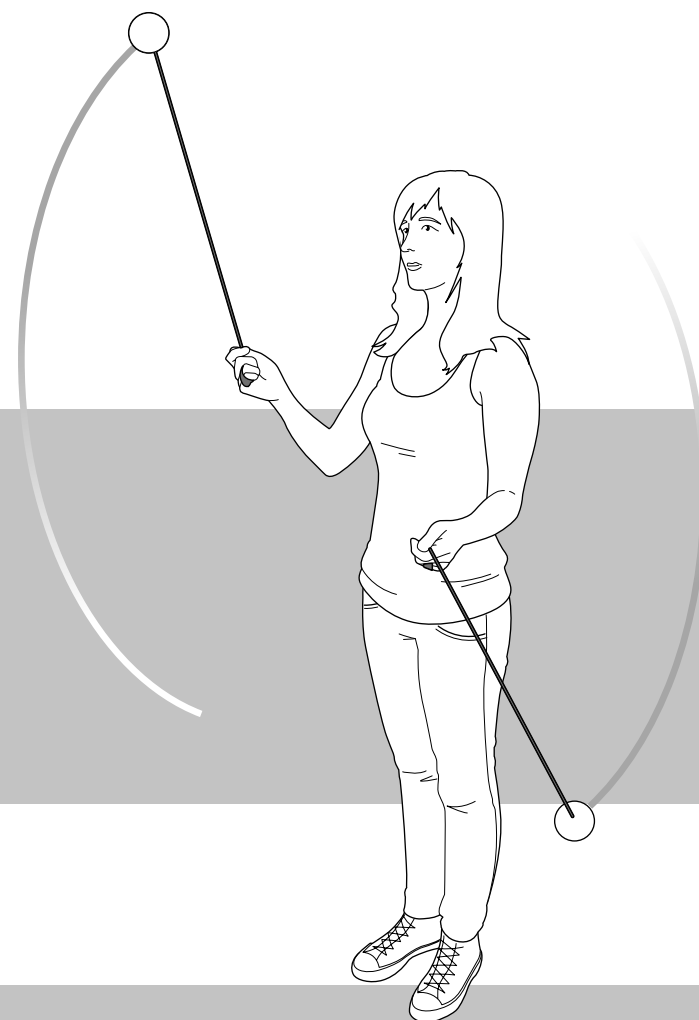
Prvních 90° Vaší otáčky je třeba provést, když se poi pohybují směrem dolů. Když jsou poi v nejnižším bodě, proveďte druhých 90° Vaší otáčky a změňte směr pohybu Vašich paží.



Střídavé švihání míčky 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.

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



Švihání oběma míčky poi před tělem:

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

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!