

Tchibo

Kuyruklu Poi



Egzersizler

Geçmişte Poi

Poi, Maori dilinden gelir ve top anlamındadır.

Bu yaklaşık bin yıllık sanatsal oyunun kaynağı Yeni Zelanda'dır. Maori kadınlarında ellerinin hareketliliğini korumak ve erkeklerinde, savaşta ve avlanmada koordinasyon ve dayanıklılık sağlamak amacıyla antrenman yapmaları için kullanılıyordu. Bununla birlikte şarkılar söylenip, köyün hikayeleri anlatılırdı.

Poi oyununda her elde bir poi tutulur ve havada hareket ettirerek ve döndürerek hep yeniden oluşturulan koreografilerle bağlantılı artistik figürler yaratılır.

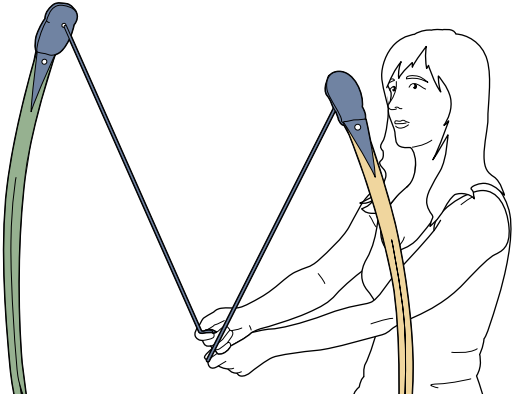
Günümüzde poi pek çok ülkede yaygınlaştı ve esasen özenli şekilde hazırlanmış koreografilerle artistik gösteri biçimi olarak veya koordinasyon ve konsantrasyona yönelik oyun amaçlı çalışma şekli olarak kullanılmaktadır.

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



Ürün numarası: 697 431

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



Poi figürleri

Poi figürleri için seçenekler neredeyse sınırsızdır.

Yeni başlayanlar, vücudun önünde ve her iki yanında paralel çevirme hareketlerini nispeten kısa sürede öğrenebilirler.

Bu hareketler aynı veya aksi yönde, aynı hızda veya farklı hızlarda yapılabilir. Ayrıca kolayca öğrenilebilen basit simetrik çapraz figürler de bulunur.

Vücudun arkasından veya zemine ya da tavana paralel yapılan daha zor hareketler, asimetric hareketler ve münferit hareketlerin akıcı kombinasyonları biraz daha fazla alıştırma yapılmasını ve dayanıklılık gerektirir.

Aşağıda sunulmuştur üç temel figürü tanıtıyoruz.

Özel dükkanlarda veya internette pek çok farklı alıştırma bulabilirsiniz.

Ya da sadece yaratıcılığınızı kullanın.

Poi ile iyi eğlenceler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Kullanım amacı

Poi, özel kullanım için tasarlanmıştır.

Spor, terapi veya sanat alanlarında ticari veya profesyonel kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için tehlike

DİKKAT:

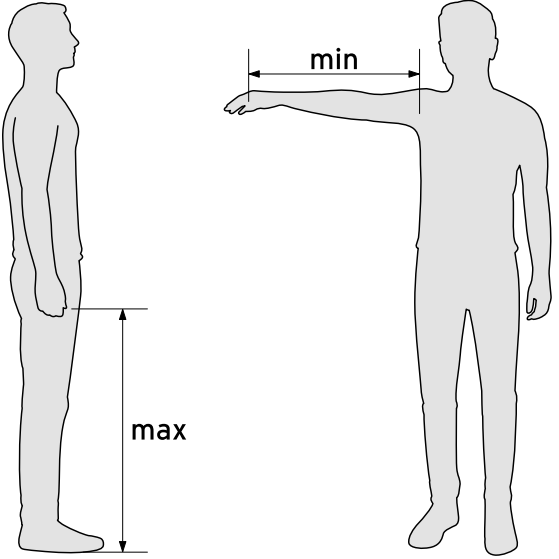
- 36 aydan küçük çocuklar için uygun değildir. Uzun ip içerir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusu. Çocukları ambalaj malzemesinden de uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- 5 yaşından büyük çocukların kullanmasını öneriyoruz.
- Poi'lerin yapısı değiştirilmemelidir. Özellikle de sert, ağır, sivri veya keskin kenarlı nesneler takılmamalıdır. Poi'ler, ateş poi'si veya havai fişek ile kullanılmamalıdır!

Şunlara dikkat edin ...

- Alıştırma esnasında rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin.
- Etrafınızda yeterince boş alan bulunan, en iyisi açık havada uygun bir alıştırma yeri tespit edin. Sağlam ve emniyetli şekilde duruş için düz bir zemin olmasına dikkat edin.
- Diğer kişileri, özellikle de küçük çocukları (ve hayvanları da) çalışma sırasında uzak tutun.

Hazırlıklar

İplerin uzunluğunu belirleme



- **Maks. uzunluk:**

Kollarınız yanda serbest şekilde dik durun.

Yumruğunuzu sıkın ve yumruğunuzdan yere kadar olan mesafeyi ölçün.

- **Min. uzunluk:**

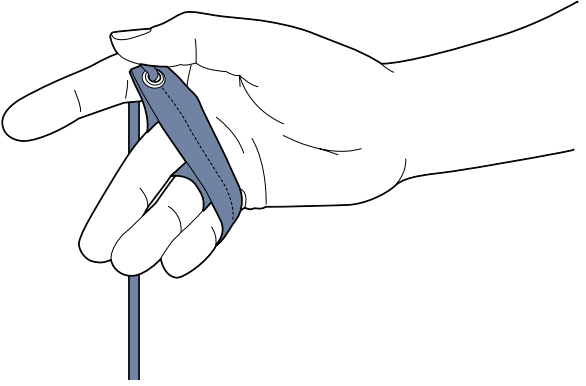
Bir kolunuzu yatay şekilde uzatın, avuç içi yere baksın.

Parmaklarınızdan omzunuzun altına kadar olan mesafeyi ölçün.

Halkadaki düğümü çözerek uzunluğu ayarlayın, ipi istediğiniz kadar içinden çekip geçirin ve tekrar sıkıca düğümleyin.

Öneri: Bazı figürler sadece kısa iplerle doğru şekilde yapılabilir.

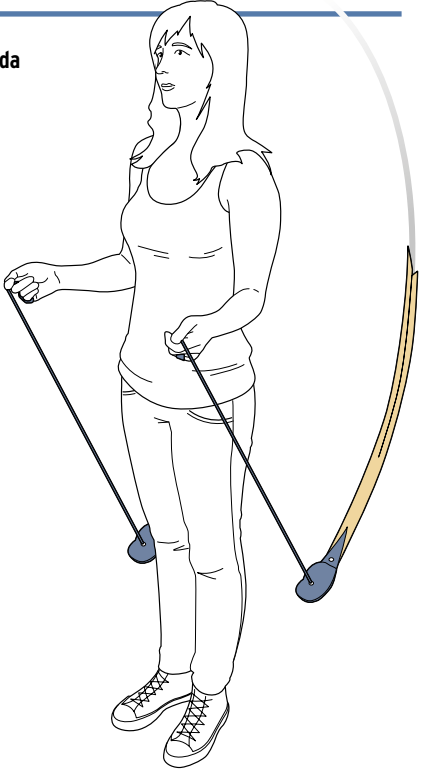
Poi'yi tutma



- 3 parmağınızı halkadan geçirin ve orta parmağınızı tekrar dışarı çekin. Bu şekilde halkayı çok iyi tutarsınız. Başlangıçta elinizi ipin etrafına kapatmak ve ipi işaret parmağınızla yönlendirmek en kolayıdır.
- Hareketi rahatça kavrayabilmek için her bir alıştırmayı önce sadece bir poi ile yapın. Sonra ikinci poi'yi kullanın.
- Hareketleri daha iyi anlamak ve kontrol altında tutmak için poi'leri önce yavaşça hareket ettirin.

Temel alıştırılmalar

Her iki poi'yi aynı anda hareket ettirmek



- ▷ Her iki poi'yi vücudunuzdan öne doğru birbirine paralel şekilde hareket ettirin.
Poi'lerin değmemesi gereken 2 duvar arasında durduğunuzu düşünün. Poi'lerin yörüngesi ne yana, ne de öne veya aşağıya devrilmemelidir.
- ▷ Doğru şekilde yapabildiğiniz zaman poi'leri geriye doğru hareket ettirin.
- ▷ Bu alıştırılmaları yeterince iyi yapabiliyorsanız çapraz yönleri de deneyebilirsiniz.



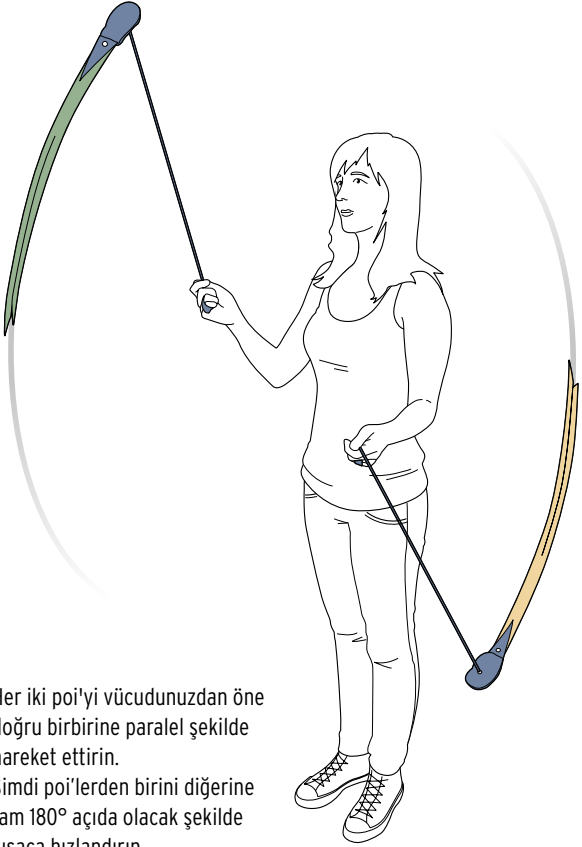
Her iki poi'yi aynı anda hareket ettirmek

- İleri hareketten geri harekete kolayca geçmek için çevirme hareketinin çeşitli türleri bulunur.

Burada önemli olan sizin kendinizi bu esnada 2 hamlede 180° döndürmenizdir, poi'lerin hareket yönü aynı kalır!

- Sizin dönüşünüzün ilk 90° 'lik kısımları, poi'lerin aşağıya gitme hareketinde olur. Poi'ler en derin noktadayken dönüşünüzün ikinci 90° 'lik kısımları başlar ve kol hareketlerinizin yönünü değiştirirsiniz.

Her iki poi'yi birbirinden farklı şekilde hareket ettirmek



► Her iki poi'yi vücudunuzdan öne doğru birbirine paralel şekilde hareket ettirin.

Şimdi poi'lerden birini diğerine tam 180° açıda olacak şekilde kısaca hızlandırın.

Dengeli bir ayar elde etmek için birlikte saymak duruma göre yardımcı olabilir:

örn. 1'de sağ poi yukarıda,

2'de sol poi yukarıda.

Her iki poi'yi birbirinden farklı şekilde hareket ettirmek



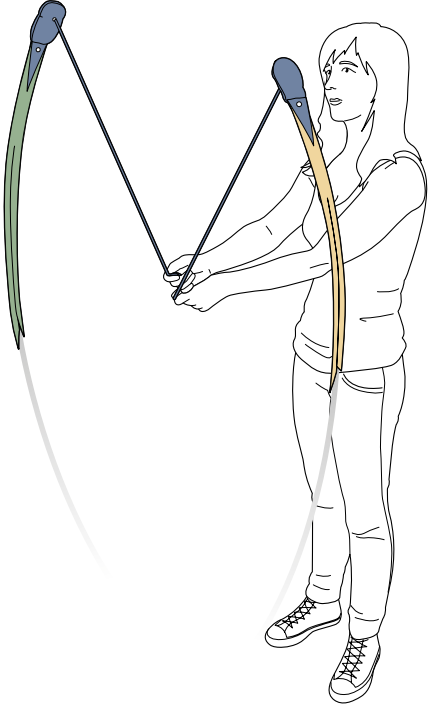
- Doğru şekilde yapabildiğiniz zaman bir poi'yi öne doğru diğerini arkaya doğru hareket ettirin.

Her iki poi'yi vücudun önünde hareket ettirmek



- Her iki poi'yi vücudunuzdan öne doğru birbirine paralel şekilde hareket ettirin. Sonra her iki poi'yi yavaşça öne doğru vücudunuzun önüne getirin.

Her iki poi'yi vücudun önünde hareket ettirmek



- ▷ Poi'ler, altta ve üstte karşılaşılarak birbirine çapraz şekilde hareket etmeye başlar, bu sırada birbirine çarpmamasına dikkat edilmelidir. Bunun için poi'lerden biri diğerinden çok kısa bir süre önce aşağıda veya yukarıda olmalıdır. Bu poi'yi tutan elinizi diğer elinizden biraz daha aşağıda tutun.
- ▷ Her iki poi düz, paralel bir düzeyde tam önünüzde birbirine çarpmadan aksi yönde hareket edecek şekilde dönmelidir!



İnternette bu çalışmaların nasıl yapılması gerektiği ile ilgili açıklamalı başka pek çok alıştırma ve video bulabilirsiniz. Birçok alıştırmayı başarıyla gerçekleştirmek için sabırlı olmak gerekir. Ancak başarılıldığı zaman alınan keyif de o oranda yüksek olur! Bazı büyükşehirlerde bilgi alışverişinde bulunmak için workshop, kurs veya görüşmelere de katılabilirsiniz.

Bakım

- ▷ Gerektiğinde ürünü hafif şekilde su ile nemlendirilmiş bir bezle temizleyin.
- ▷ Ürünü serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.



Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.com.tr