

POI spielen

Paula Hennings

Hier musst du sehr darauf achten gerade zu spielen, sonst verheddern sich deine Poi und du schlägst dich. Viel Spaß, du schaffst das!

Butterfly

Das geht auch mit beiden Händen.

Helikopter überm Kopf
Tischplatte vorm Bauch
Kochtopf überm Kopf und vorm Bauch

Hier wird der Poi neben dem Körper gespielt und muss die Seite wechseln. Dazu malt der Arm vor der Brust eine 8.

Over-Cross

Mit Übung geht das auch mit beiden Händen. Gleichzeitg oder versetzt.

Poi können ganz unterschiedlich aussehen:



Die Hauptsache ist, dass sie sich gut schwingen lassen.

Wichtig ist, dass... der Schwung aus den Handgelenken kommt.

deine Ellenbogen nah am Körper sind.

du alles mit beiden Händen übst.

Es gibt 3 Ebenen auf denen oft gespielt wird:

Neben dem Körper,
Vor oder hinter dem Körper und
waagrecht, zum Beispiel über dem Kopf.

Wenn du schief spielst stoßen deine Poi zusammen.



Lass das besser sein!

Versuche beide Poi **parallel** zueinander, neben deinem Körper, zu schwingen. Das kannst du **vorwärts** und **rückwärts**, **gleichzeitig** mit beiden Poi oder **versetzt** machen.

Du kannst auch die anderen Ebenen ausprobieren.