

# LED-Poi Übungsanleitung



Unbedingt zuerst lesen!



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

### Über die Geschichte des Poi

Poi kommt aus der Maori-Sprache und bedeutet Ball.

Dieses ca. eintausend Jahre alte künstlerische Spiel hat seinen Ursprung in Neuseeland. Es diente den Maori-Frauen, die Beweglichkeit der Hände zu erhalten, und den Männern, um Koordination und Ausdauer für den Kampf und die Jagd zu trainieren. Dazu wurden auch Gesänge angestimmt oder Geschichten aus dem Dorf erzählt.

Beim Poispielen hält man in jeder Hand einen Poi und kreiert durch Bewegungen und Kreisen künstlerische Figuren in der Luft, die zu immer neuen Choreografien verbunden werden.

Heutzutage hat sich Poi in viele Länder verbreitet und wird hauptsächlich als künstlerische Kleinkunstform mit ausgefeilten Choreografien oder zum spielerischen Training von Koordination und Konzentration genutzt.

### Poi-Figuren

Die Möglichkeiten für Poi-Figuren sind nahezu unbegrenzt. Für Anfänger sind zunächst parallele Schwünge vor und beidseitig neben dem Körper in relativ kurzer Zeit erlernbar. Diese Schwünge können gleichgerichtet oder entgegengesetzt laufen, gleich schnell oder in verschiedenen Geschwindigkeiten. Außerdem gibt es einfache symmetrische Überkreuz-Figuren, die auch bald beherrschbar sind.

Schwierigere Schwünge hinter dem Körper oder parallel zu Boden oder Decke, asymmetrische Schwünge und die flüssige Kombination der einzelnen Figuren erfordern schon etwas mehr Übung und Ausdauer.

Umseitig stellen wir Ihnen drei Basis-Figuren vor. Im Fachhandel oder im Internet finden Sie eine Vielzahl von weiteren Übungen. Oder Sie folgen einfach Ihrer Fantasie.

### Ihr Tchibo Team

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

### ACHTUNG:

- Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Lange Schnur. Strangulationsgefahr. Halten Sie Kinder auch von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickengefahr!
- Wir empfehlen die Benutzung für Kinder ab 5 Jahren.
- Die Poi dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Insbesondere dürfen keine harten, spitzen oder scharfkantigen Gegenstände angebracht werden. Die Poi dürfen nicht als Feuer-Poi oder mit Feuerwerkskörpern verwendet werden!
- Entsorgen Sie verbrauchte Batterien umgehend. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie verschluckt, kann dies innerhalb von 2 Stunden zu schweren inneren Verätzungen und zum Tode führen. Bewahren Sie deshalb sowohl neue als auch verbrauchte Batterien und den Artikel für Kinder unerschwingbar auf. Wenn Sie vermuten, eine Batterie könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.

• Batterien/Akkus dürfen ausschließlich von Erwachsenen eingelegt oder ausgetauscht werden. Wenn Sie einen Akku (eine wiederaufladbare Batterie) verwenden, darf diese nur unter Aufsicht eines Erwachsenen und in einem geeigneten Ladegerät geladen werden. Er muss zum Laden aus dem Artikel genommen werden.

• Achtung! Lithium-Batterien können explodieren, wenn sie falsch eingesetzt werden. Achten Sie deshalb beim Einsetzen unbedingt auf die Polarität (+/-). Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp (siehe „Technische Daten“).

• Batterien dürfen nicht geladen, auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

• Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn diese verbraucht sind. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

• Ersetzen Sie immer alle Batterien. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien, verschiedene Batterie-Typen, -Marken oder welche mit unterschiedlicher Kapazität.

• Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

• Aufgrund ihrer extrem langen Lebensdauer ist ein Wechseln der Leuchtdiode nicht nötig. Sie kann und darf nicht gewechselt werden. Die Leuchtdiode ist fest im Kopf des Artikels montiert. Beim Öffnen wird der Artikel beschädigt.

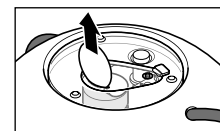
• Schützen Sie den Artikel vor Tropf- und Spritzwasser. Setzen Sie ihn keinem Regen aus.

### Beachten Sie ...

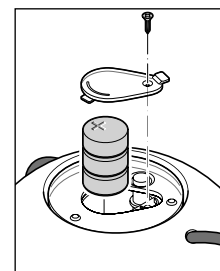
- Tragen Sie beim Üben sportlich-bequeme Kleidung und Schuhe.
- Suchen Sie sich einen geeigneten Übungsort - am besten im Freien - mit reichlich Freiraum um Sie herum. Achten Sie auf einen ebenen Untergrund, damit Sie einen festen, sicheren Stand haben.
- Halten Sie andere Personen, insbesondere Kleinkinder (und auch Tiere), fern, während Sie üben.

## Vorbereitung

### Batterien einlegen / wechseln



Bei Anlieferung sind die Batterien bereits eingelegt. Ziehen Sie den Isolierstreifen aus dem Batteriefach heraus (Bild 1).

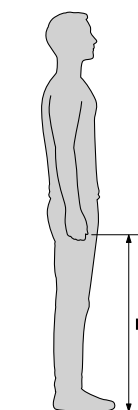


Lösen Sie die Schraube am Batteriefachdeckel und nehmen Sie den Deckel ab.

• Legen Sie die Batterien mit dem Pluspol nach oben ein (Bild 2).

• Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf und drehen Sie die Schraube fest.

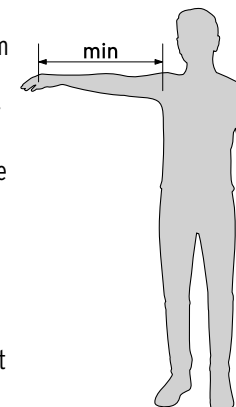
### Länge der Schnüre bestimmen



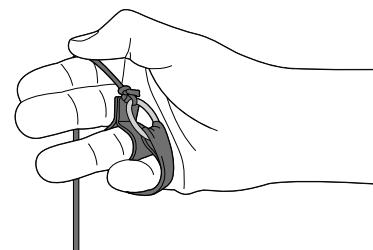
Max. Länge: Stellen Sie sich aufrecht mit locker hängenden Armen hin. Ballen Sie die Faust und messen Sie den Abstand von der Faust bis zum Boden.

Min. Länge: Strecken Sie einen Arm waagrecht aus, Handfläche nach unten. Messen Sie von den Fingerknöcheln bis unter die Achsel. Passen Sie die Länge an, indem Sie den Knoten an der Schlaufe lösen, die Schnur soweit wie gewünscht durchziehen und wieder gut verknoten.

Tipp: Manche Figuren lassen sich nur mit kürzeren Schnüren korrekt ausführen.



### Poi halten

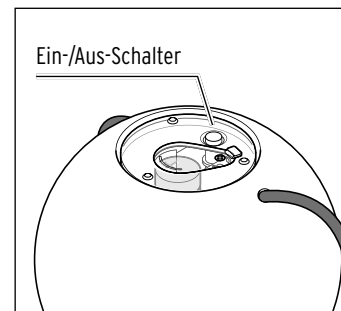


• Führen Sie 3 Finger durch die Schlaufe und ziehen Sie den Mittelfinger wieder heraus. So haben Sie guten Halt auf die Schlaufe. Für den Anfang ist es am einfachsten, die Hand um die Schnur zu schließen und die Schnur mit dem Zeigefinger zu führen.

• Führen Sie jede Übung zu Beginn mit nur einem Poi aus, um ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen. Nehmen Sie dann den zweiten Poi dazu.

• Schwingen Sie die Poi zu Beginn eher langsam, um die Bewegung besser zu spüren und unter Kontrolle zu halten..

### Farbwechsel



▷ Drücken Sie den Ein-/Aus-Schalter ...

... wiederholt kurz, um den Poi einzuschalten, zwischen den verschiedenen Farben oder dem schnellen bzw. dem langsamen automatischen Farbwechsel zu wechseln.

... lang, um den Poi auszuschalten (Bild 3).

## Pflege

▷ Wischen Sie den Artikel mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.

## Technische Daten

Modell:	629 381
Leuchtmittel:	Leuchtdiode (LED)
Batterie:	3x LR44/1,5 V pro Poi
Umgebungstemperatur:	+10 bis +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

## Entsorgen

Der Artikel, seine Verpackung und die mitgelieferten Batterien wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwertet werden können. Dies verringert den Abfall und schont die Umwelt.

Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.

**Geräte**, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Elektrogeräte enthalten gefährliche Stoffe. Diese können bei unsachgemäßer Lagerung und Entsorgung der Umwelt und Gesundheit schaden. Informationen zu Sammelstellen, die Altgeräte kostenlos entgegennehmen, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Wir sind Mitglied des Rücknahmesystems take-e-back.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.tchibo.de/entsorgung](http://www.tchibo.de/entsorgung).

**Batterien und Akkus** gehören nicht in den Hausmüll! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, leere Batterien und Akkus bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder beim batterievertreibenden Fachhandel abzugeben.

## Basis-Übungen

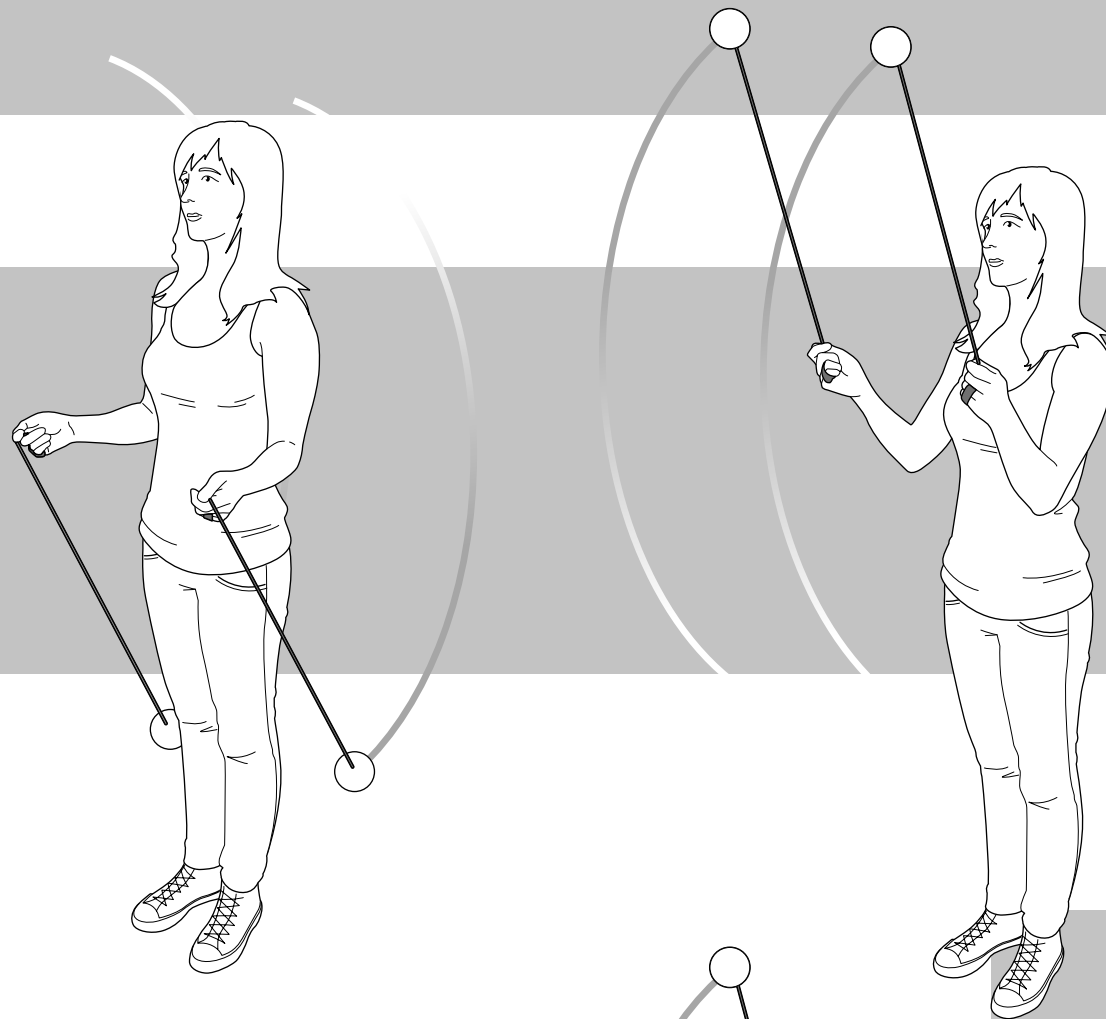
**i** Im Internet finden Sie viele weitere Übungen und Videos mit Anleitungen, wie diese Übungen auszuführen sind. Etliche Übungen erfordern viel Geduld, bis man Sie

beherrscht. Aber die Freude über den Erfolg ist dann umso größer! In einigen Großstädten können Sie auch Workshops, Kurse oder ungezwungene Treffen besuchen, um voneinander zu lernen.

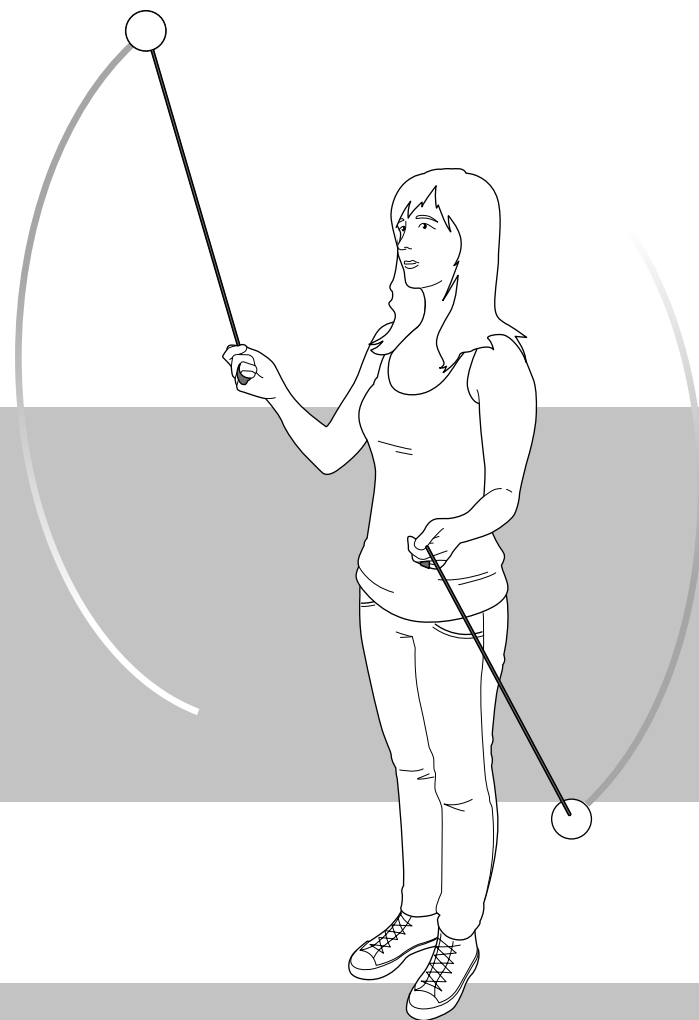
### Beide Poi gleichzeitig schwingen:

Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts. Stellen Sie sich vor, Sie stehen zwischen 2 Wänden, die die Poi nicht berühren dürfen. Die Kreisbahnen der Poi sollen weder seitlich noch nach vorne oder unten wegkippen. Sobald dies gut klappt, schwingen Sie die Poi rückwärts.

Wenn Sie diese Übungen gut beherrschen, können Sie auch schräge Bahnen versuchen.



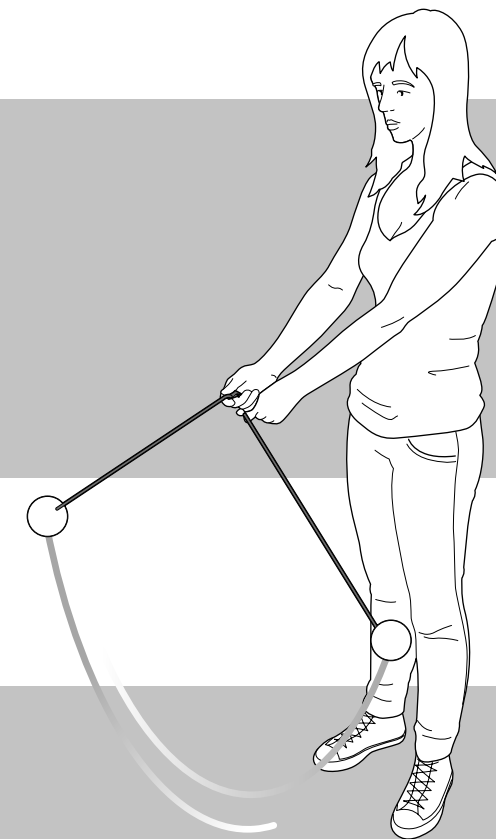
Um flüssig von der Vorwärtsbewegung in die Rückwärtsbewegung zu gelangen, gibt es verschiedene Arten der Drehung. Wichtig ist, dass Sie sich selbst dabei in 2 Zügen um 180° drehen, die Poi behalten ihre Bewegungsrichtung bei! Die ersten 90° Ihrer Drehung erfolgen in der Abwärtsbewegung der Poi. Am tiefsten Punkt der Poi beginnen die zweiten 90° Ihrer Drehung und Sie wechseln die Richtung Ihrer Armbewegungen.



### Beide Poi zeitversetzt schwingen:

Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts. Beschleunigen Sie jetzt kurz einen der Poi, bis er genau um 180° versetzt zu dem anderen bewegt. Um einen gleichmäßigen Takt hinzubekommen, hilft es eventuell, mitzuzählen: z.B. auf 1 ist der rechte Poi oben, auf 2 ist der linke Poi oben.

Sobald dies gut klappt, schwingen Sie einen Poi vorwärts, den anderen rückwärts.



### Beide Poi vor dem Körper schwingen:

Schwingen Sie beide Poi parallel zueinander seitlich von Ihrem Körper vorwärts. Bringen Sie dann beide Poi langsam nach vorne vor Ihren Körper.

Die Poi beginnen sich zu kreuzen, wobei sie sich jeweils unten und oben begegnen - möglichst ohne zusammenzustoßen. Dafür muss einer der Poi einen kurzen Moment vor dem anderen unten bzw. oben ankommen. Halten Sie die Hand mit diesem Poi etwas tiefer als die andere Hand.

Die beiden Poi sollten in einer geraden, parallelen Ebene genau vor Ihnen sich gegenläufig drehen, ohne aneinanderzustoßen!

