

Poi

Eine Sportart
für Körper, Geist
und Seele



Copyright © 2021 SpinPoi. Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen: Jesse James und Hikari Masunaga.

Deutsche Übersetzung: Anja Lohoff und Jan Reinelt (www.janreinelt.de)

www.spinpoi.com

**Für die Welt ist es an der Zeit,
Neuseeland in seine
Vergangenheit zu folgen,
zurück zum Poi-Spielen und
damit in eine gesündere Zukunft.**

**Ka mua,
ka muri.**



Einführung

Poi - das ist ein Ball an einem Seil, der in kreisförmigen Bewegungen um den Körper herum geschwungen wird. Das Poi-Spielen wurde von den Māori – den Ureinwohnern Neuseelands – erfunden. Man nimmt an, dass es ursprünglich dazu verwendet wurde, um Kraft und Beweglichkeit zu trainieren, daneben aber auch zum reinen Vergnügen diente. Auch heute noch spielt Poi eine bedeutende Rolle in der Kultur der Māori und wird beim sogenannten “kapa haka” (Bühnenkunst der Māori) aufgeführt. Mittlerweile erfreut sich Poi immer größerer Beliebtheit – und das weltweit. Poi gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Größen. Diese werden entweder zum Spielen, für Shows oder zur Selbstentfaltung verwendet. Hinzu kommt, dass das Poi-Spiel gut für die Gesundheit ist und eine ganze Reihe von Eigenschaften besitzt, um als außergewöhnliches Hilfsmittel für die Erhaltung geistiger und körperlicher Fitness zu dienen.



“ Das Poi spielen hilft, unser Gehirn lebendig zu halten. Es macht Spaß. Es stimuliert. Es beinhaltet komplexe Handlungen, die Körper und Geist fördern. Poi-Spielen kann dabei helfen, das Auftreten von Krankheiten, z.B. der Demenz, im Alter zu verzögern

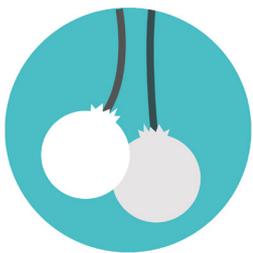
- Sir Richard Faull, KNZM FRSNZ, Neuroscientist, Distinguished Professor

Wissenschaftliche Belege



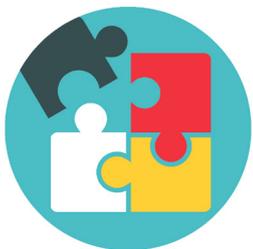
Wissenschaftliche Untersuchungen der University of Auckland haben die Wirkung von Poi auf das körperliche, kognitive und emotionale Wohlbefinden bei gesunden älteren Erwachsenen gemessen. Die Studie ergab, dass bei den Teilnehmern (60 Jahre und älter) nach einem Monat Poi-Praxis Greifkraft, Gleichgewicht und Aufmerksamkeit deutlich verbessert wurde.¹ Dies sind hochinteressante Ergebnisse, insbesondere im Hinblick auf die Lebensqualität im Alter, da einige der Hauptmerkmale des Alterungsprozesses abgemildert wurden.

Vertiefung im Spiel (Flow)



So mancher mag denken, dass Poi nur ein Spiel ist (technisch gesehen ist es das natürlich). Spielen ist aber auch wichtig für die Entwicklung des Gehirns und bringt enorme Vorteile mit sich wie z.B. die Eindämmung von Depressionen und stressbedingten Krankheiten sowie die Stärkung des Immunsystems.² Somit ist Poi also ein wahres Aushängeschild für das Spielen: Man macht es um seiner selbst willen mit dem Augenmerk auf den Genuss des Moments. Und ohne dabei einem Ziel hinterherzujagen. Poi ist von sich aus sehr rhythmisch und stimuliert sowohl Körper als auch Geist. Das Poi-Spiel verlangt volle Aufmerksamkeit und lässt einen somit frei werden von Ablenkungen, Unsicherheit und Versagensängsten. Nimmt man sich Zeit beim Erlernen, bringt es nahezu unbegrenzte Entwicklungsmöglichkeiten mit sich. Die sanften und fließenden Bewegungen lassen einen schnell in eine andere Welt abtauchen.

Flexibilität



Durch seine Vielseitigkeit ist Poi für ein breites Spektrum an Altersgruppen sowie individuellen Fähigkeiten geeignet. Poi ist unkompliziert und preisgünstig. Der Poi und die damit ausgeführten Bewegungsabläufe lassen sich problemlos an unterschiedlichste Bedürfnisse anpassen, wodurch jeder bei seinem persönlichen Leistungsniveau verbleiben kann. Ein weiterer Vorteil: Poi kann man überall ausüben. Alleine oder zusammen mit anderen.

¹ Riegle van West, K., Stinear, C., & Buck, R. (2018). The Effects of Poi on Physical and Cognitive Function in Healthy Older Adults. *Journal of aging and physical activity*, 1-24.

² Brown, S. (2009). *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York, NY: Penguin Group.

Die Poi-Arten

Die ersten Poi fertigten die Māori aus pflanzlichen Materialien, für den Ball wurde eine Sumpfpflanze namens “Raupo” verwendet, die Schnur aus Flachs gewebt.³ Heutzutage gibt es viele verschiedene Arten von Poi, einschließlich solche, die leuchten oder sogar angezündet werden können! Trotz dieser Vielzahl haben sich zwei davon besonders in der Altenpflege bewährt: die modernen Māori Poi sowie die Socken-Poi. Das folgende Kapitel erläutert die Merkmale beider Varianten und enthält außerdem eine Bastelanleitung. Das Gestalten von Poi ist eine tolle Möglichkeit, Ihr eigenes handwerkliches Geschick und das der Teilnehmer zu fördern. Scheuen Sie sich also nicht, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.

³ Huata, N. (2000). The Rhythm and Life of Poia. New Zealand: Harper Collins Publishers

Image of early Maori poi courtesy of the Museum of New Zealand Te Papa Tongarewa. Registration ME0241731/1-4..



Socken-Poi

Socken-Poi, auch als Übungs-Poi bekannt, sind bestens für alle Spieler geeignet. Sie sind leicht herzustellen, strapazierfähig und problemlos zu reinigen. Socken-Poi kann man aus jeder beliebigen Socke basteln, indem man z.B. etwas Reis in die Socke füllt. Ein Knoten verhindert, dass der Reis herausrieselt, außerdem bietet er eine weitere Möglichkeit, die Poi zu greifen.



Gewicht

Ca. 70g sollten für die meisten Poi ausreichen, das Gewicht kann aber leicht den individuellen Bedürfnissen angepasst werden



Strapazierfähigkeit

Sehr strapazierfähig, sofern eine hochwertige Socke verwendet wird



Waschbarkeit

Einfach das Gewicht herausnehmen, und die Socken können ohne Probleme gewaschen werden



Herstellungsdauer

ca. zwei Minuten pro Paar



Herstellungskosten

Etwa 5 Euro pro Paar (hängt vom Preis der Socken ab)

Wie man Socken-Poi bastelt

Materialien

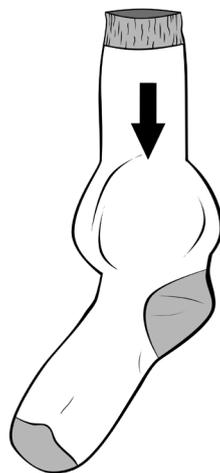
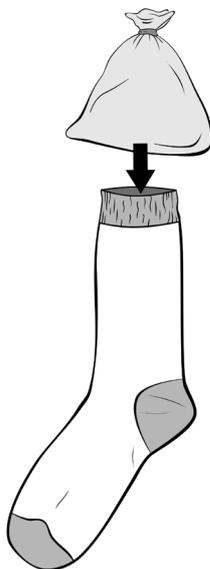


Als Gewicht für die Socken-Poi kann man eine ganze Reihe von Dingen benutzen. Sollen sie etwas schwerer sein, eignet sich Reis oder Kunststoffgranulat. Für ein leichteres Gewicht genügt eine zusammengerollte Socke. Was auch immer Sie verwenden: Achten Sie darauf, dass es weich ist (keine harten, steifen Gegenstände wie z.B. Tennisbälle!). Wenn Sie Material wie z.B. Reis verwenden und die Socken häufiger waschen möchten, füllen Sie dieses in einen Plastikbeutel. Auf diese Weise kann man die Füllung mühelos entnehmen.



Für die Poi an sich kann man ganz normale Socken verwenden. Strümpfe und Strumpfhosen eignen sich nicht, da diese zu dünn und elastisch sind. Ideal für sitzende Spieler ist eine Sockenlänge, die bis zur Mitte der Wade reicht. Spieler, die stehen, werden möglicherweise eine etwas längere Socke bevorzugen. In diesem Fall sind kniehohe Socken empfehlenswert. Sollte die Ferse hervorstehen: keine Sorge! Sobald die Poi herumwirbeln, wird der Schwung die "Beule" ausgleichen und man sieht davon nichts mehr.

Zusammenbau



Moderne Māori-Poi

Māori-Poi sind normalerweise leichter und weicher als Socken-Poi, wodurch sie eine gute Alternative für Spieler mit geringer Kraft im Oberkörper sind. (Natürlich können sie auch von jedem anderen benutzt werden.) Außerdem erfährt man durch die Māori-Poi einiges über deren Ursprung, z.B. dass sie nach dem Vorbild der jahrhundertealten traditionellen Poi hergestellt und heute für das sogenannte “kapa haka” (Bühnenkunst der Māori) benutzt werden. Darüber hinaus ist die Anfertigung von Māori-Poi eine tolle künstlerische und handwerkliche Aktivität.



Gewicht

Im Normalfall sehr leicht, zusätzliches Gewicht kann bei Bedarf hinzugefügt werden



Strapazierfähigkeit

Bei schlechter Verarbeitung kann sich der Kopf vom Seil lösen, ansonsten sehr strapazierfähig und langlebig



Waschbarkeit

Der Kunststoffkopf lässt sich leicht säubern, die Reinigung des Seils könnte unter Umständen schwierig sein



Herstellungsdauer

ca. zwanzig Minuten pro Paar

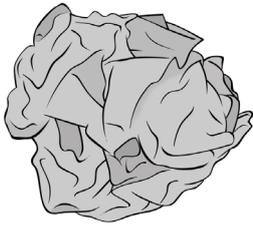


Herstellungskosten

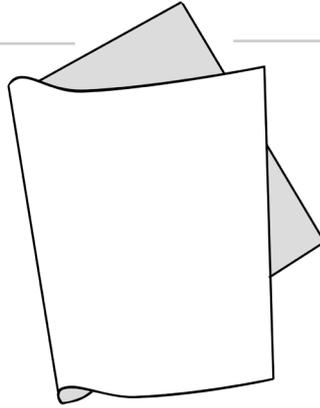
Weniger als 3 Euro (der Kunststoffkopf kann aus vielen recycelten Materialien hergestellt werden)

Wie man Māori-Poi bastelt

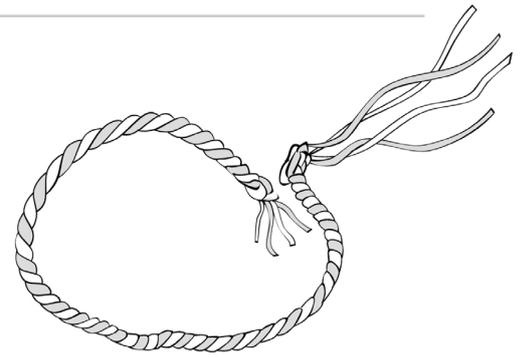
Materialien



Um den Kopf der Poi auszustopfen, verwendet man am besten zerknüllte Zeitungen, Plastiktüten oder z.B. Schaumstoff aus einem Kissen oder dem Bastelladen. Für zusätzliches Gewicht kann man eine Handvoll Reis dazugeben.

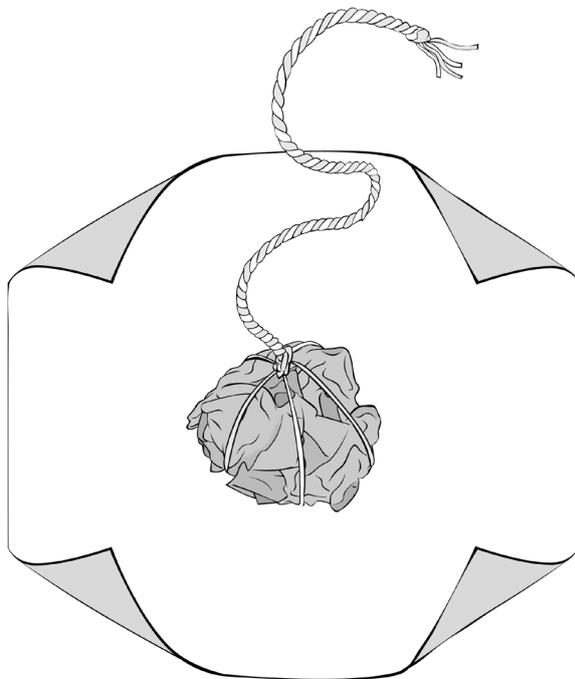


Nun wickelt man eine Plastikfolie um die Füllung, um diese zu fixieren und in Form zu bringen. Hierzu eignen sich ganz gewöhnliche Plastikbeutel, Mülltüten oder auch eine Tischdecke aus Kunststoff.



Das Seil wird aus einer Schnur geflochten, hier genügt ein Geflecht aus drei Strängen. Die Enden werden verknotet, an einem Ende lässt man ein längeres Schnurstück überstehen. Dieses wird um die Füllung gebunden, um somit Poi-Kopf und Schnur miteinander zu verbinden.

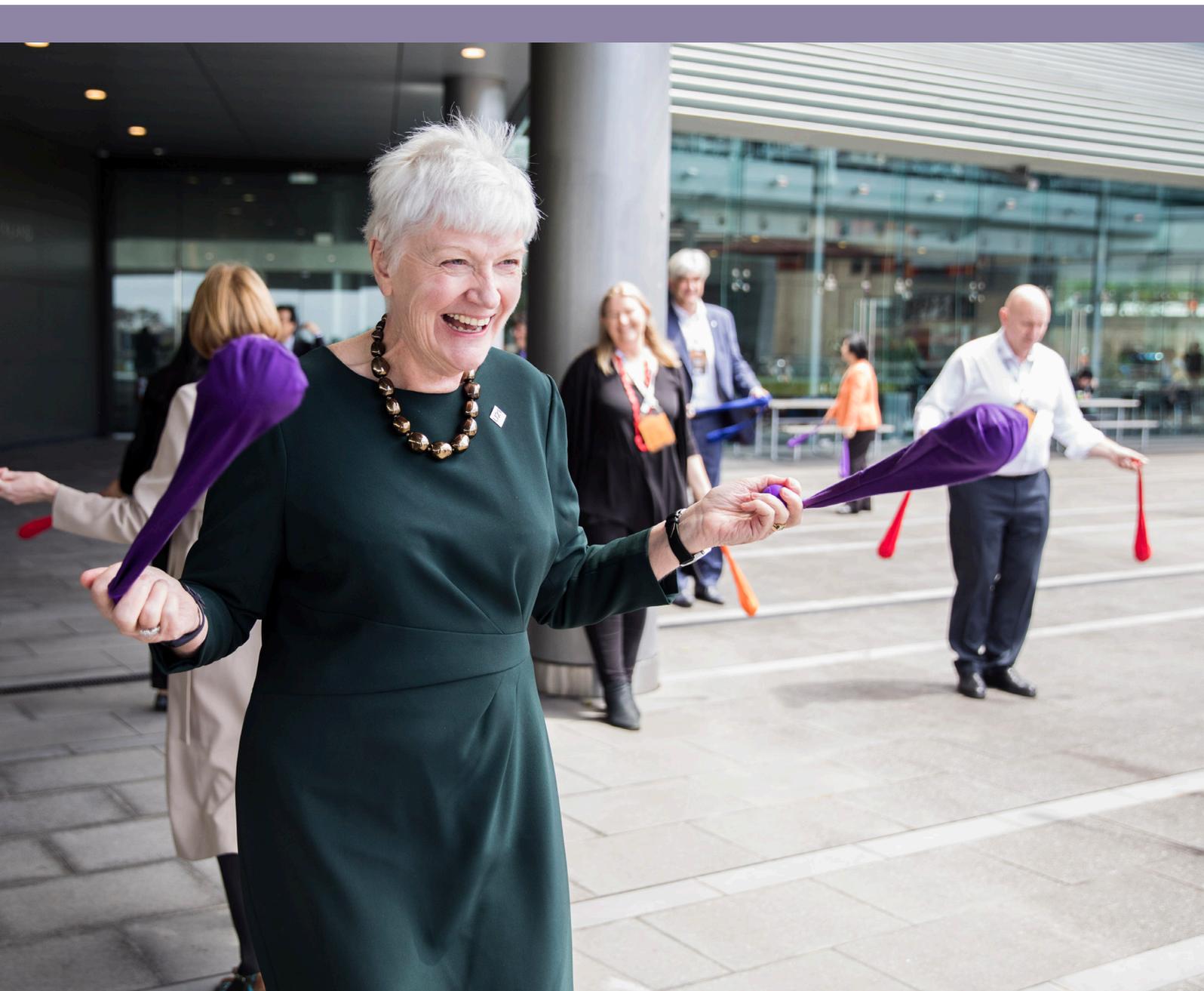
Zusammenbau



Die überstehenden Schnurenden werden nun um die Füllung gebunden. Danach wickelt man die Plastikfolie straff um die Füllung und formt eine Kugel. Zum Schluss wird die Plastikfolie am oberen Ende noch mit einer Schnur oder einem Klebeband verschlossen. Am besten funktioniert das mit zwei Personen: Eine hält die Folie straff, die andere bindet oder klebt. Die überstehende Folie kann man abschneiden oder wenn man möchte, daraus eine kleine Dekoration zaubern.

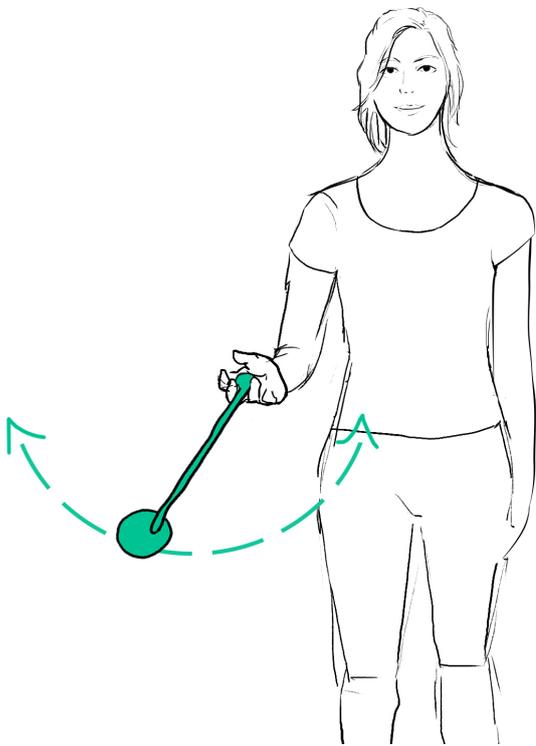
Poi Spielen

Nach dem Aufwärmen wird es jetzt endlich Zeit zu spielen. Im folgenden Abschnitt werden zwei Poi-Bewegungsformen erläutert – das Pendeln und das Kreisen in Verbindung mit Ebene, Taktung und Richtung. Aus diesen Bausteinen können unzählige Spielvariationen gebildet werden, die Sie und Ihre Teilnehmer herausfordern und großen Spaß bereiten werden. Eine kurze Anleitung zum Thema “Poi spielen” finden Sie in “Zusammenfassung“.



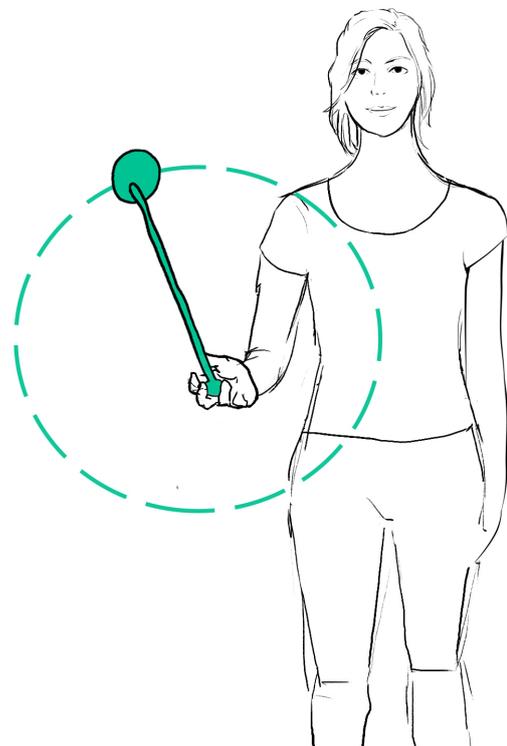
Die Bewegungsformen

Man unterscheidet zwischen zwei Hauptformen der Poi-Bewegung: das Hin- und Herpendeln und die Kreisrotation.



Das Pendeln

Die sanfte Pendelbewegung des Poi ist für Menschen jeglichen Geschicks ausführbar. Hierbei reicht die Bandbreite von einer kleinen, feinmotorischen Bewegung bis hin zu einer sehr großen, ausladenden Bewegung, bei der der gesamte Arm mitschwingt. Das Pendeln eignet sich hervorragend, um das Training entspannt zu beginnen oder zu beenden, sowie als Beschäftigung in der "Halbzeitpause".

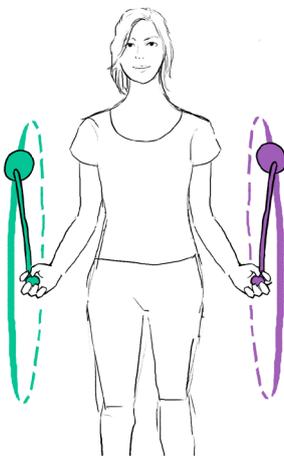


Kreisrotation

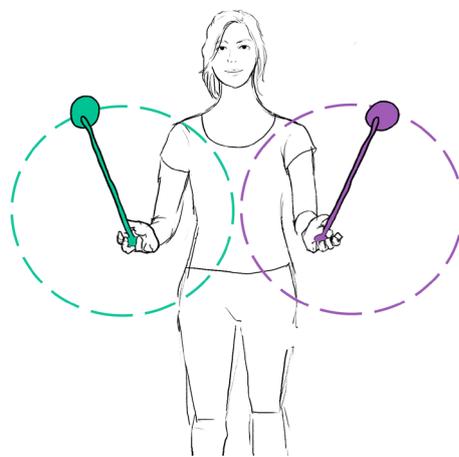
Die Kreisrotation des Poi erfordert etwas mehr Kraft als das Pendeln. Beherrscht man aber erst einmal die dafür nötige Koordination, wird einem auch diese Bewegung als sehr leicht erscheinen.

Ebenen

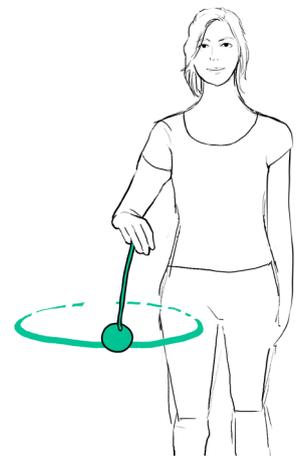
Ebenen beschreiben die Position der Poi im Raum. Die gängigsten Ebene sind “Rad” (parallel zur Körperseite), “Wand” (vor dem “Körper” und “Boden / Decke” (parallel zu Boden oder Decke).



Rad-Ebene



Wand-Ebene

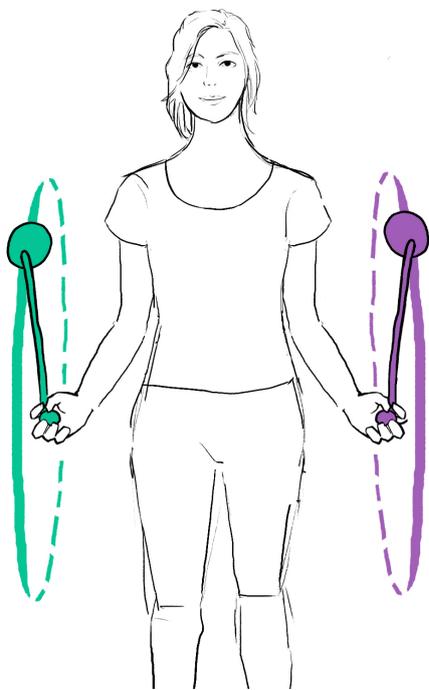


Boden/Decken-Ebene

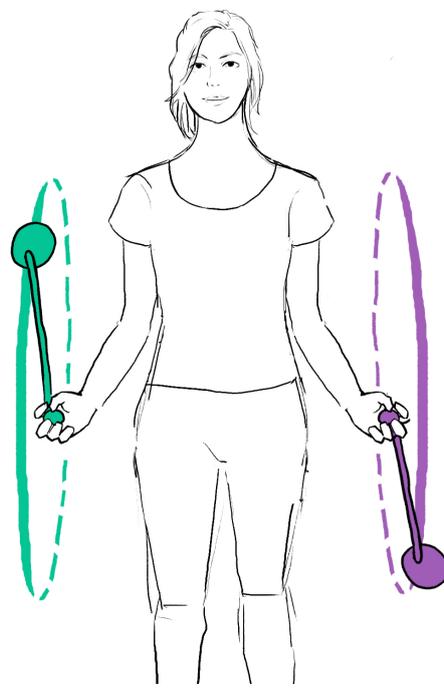
Die Einbeziehung von Ebenen in Ihren Unterricht schafft eine weitere Struktur und neue Herausforderungen. Außerdem wird die Sensibilisierung für und die Beherrschung über den Poi gefördert. Sagt man beispielsweise: “Lassen wir beide Poi herumwirbeln” ist das eher eine Aufforderung zum “Spaß am Spiel”. Sagt man aber: “Lassen wir beide Poi in der Wand-Ebene rotieren” stellt dies eine viel konkretere körperliche und mentale Herausforderung dar. Sollten die Übungen in manchen Ebenen für einige Teilnehmer nicht machbar sein, ist das kein Problem! Lassen Sie sie es einfach ohne Stress ausprobieren. Entweder klappt es irgendwann, oder auch nicht. Erinnern wir uns: am wichtigsten ist der Spaß und die Freude an der Bewegung.

Taktung

Die Taktung gibt an, wie sich die Poi im Verhältnis zueinander bewegen. Hier unterscheidet man zwischen zwei Arten der Taktung: “Gleichtakt” (die Poi bewegen sich gleichzeitig) oder “Versetzter Takt” (die Poi bewegen sich versetzt, d.h. der eine befindet sich oben, während der andere gerade unten ist).



Gleichtakt

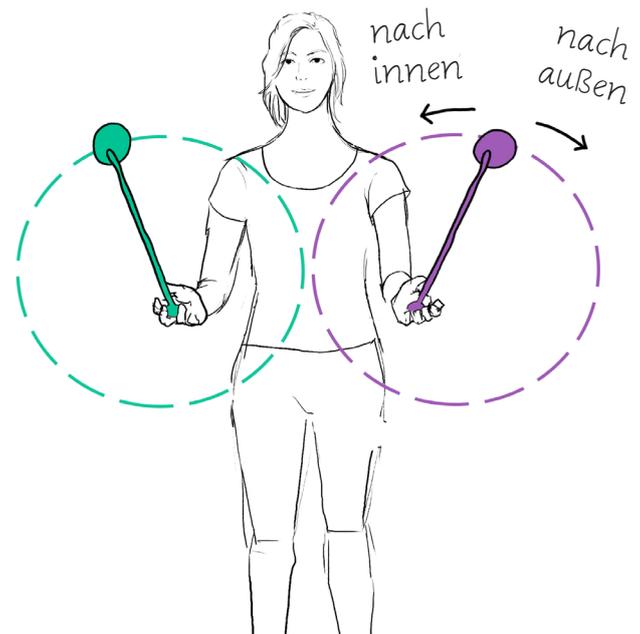
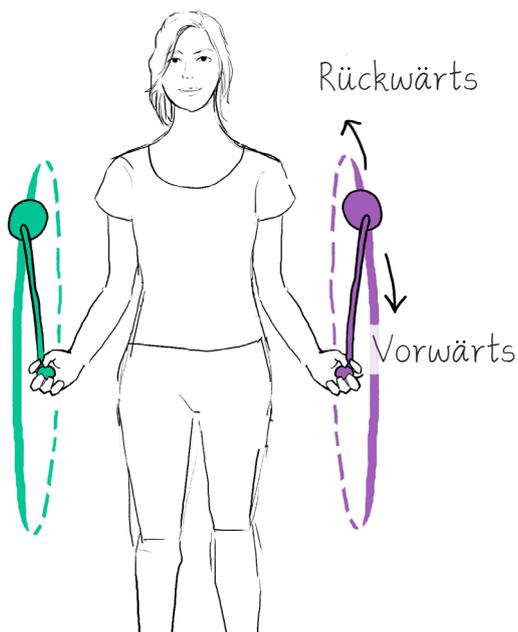


Versetzter Takt

Für einige Spieler könnte es schwierig sein, zwei Poi gleichzeitig rotieren zu lassen. Die Beherrschung der Taktung stellt eine große Herausforderung dar, insbesondere ist das beim versetzten Takt oder auch beim Seitenwechsel der Poi der Fall (beides ist vergleichbar mit dem Versuch, mit zwei Hüpfseilen gleichzeitig zu springen). Teilnehmer, die schon bei der Rotation Schwierigkeiten haben, sollte man nicht zusätzlich mit der Taktung überfordern. Bei Teilnehmern, die die Rotation beherrschen, sollte man ruhig Gleichtakt und versetzten Takt ins Spiel einbeziehen. Anfangs könnte das nicht ganz einfach sein, geben Sie aber nicht auf! Auch der versetzte Takt lässt sich – so wie alle Poi-Bewegungen – durch stetes Üben erlernen.

Richtung

Die Richtung beschreibt, auf welche Art sich die Poi in Bezug auf Ihren Körper bewegen



In der Rad-Ebene bewegen sich die Poi – jeweils vom höchsten Punkt ihrer Kreisbahn betrachtet – entweder weg von einem (nach vorne) oder auf einen zu (nach hinten). Die einfachste Möglichkeit herauszufinden, ob sich die Poi nach vorne oder nach hinten bewegen, ist, sich vorzustellen, wo einen die Poi bei der Kreisbewegung berühren würden. Wenn sie sich nach vorne bewegen, berühren sie einen am Bein, bewegen sie sich nach hinten, trafen sie auf unsere Schulter. Bei der gleichzeitigen Rotation von beiden Poi unterscheidet man zwischen vier Ebenenkombinationen: beide Poi vorwärts, beide Poi rückwärts, rechter Poi vorwärts/linker Poi rückwärts, linker Poi vorwärts/rechter Poi rückwärts.

In der Wand-Ebene bewegen sich die Poi vor dir entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn. Wenn man zwei Poi rotieren lässt, ergeben sich somit vier Ebenenkombinationen: beide Poi im Uhrzeigersinn, beide Poi gegen den Uhrzeigersinn, rechter Poi gegen den Uhrzeigersinn/linker Poi mit dem Uhrzeigersinn, linker Poi gegen den Uhrzeigersinn/rechter Poi im Uhrzeigersinn. Die Kombinationen für die Boden/Decken-Ebene entsprechen denen der Wand-Ebene.

Zusammenfassung...

Jede Poi-Bewegung besteht aus der Kombination von Ebene, Taktung und Richtung. Fügt man nun noch die beiden Bewegungsformen (Hin- und Herpendeln und Kreisrotation) hinzu, ergeben sich schier unbegrenzte Spielvariationen. Dadurch bleiben Ihre Teilnehmer motiviert, werden gefordert und haben vor allem immer Spaß.



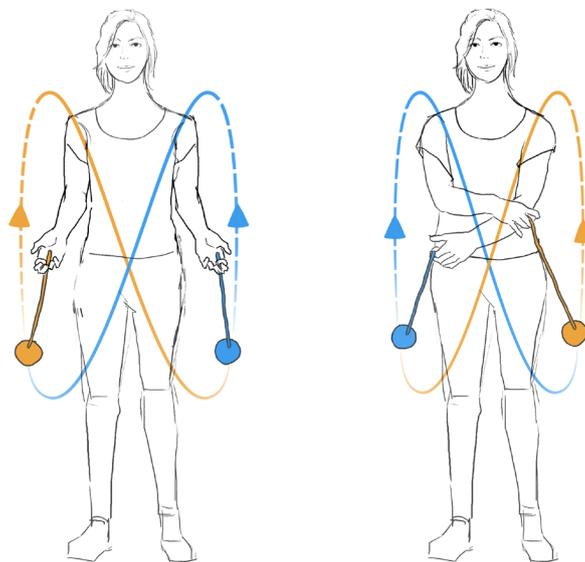
Fortgeschrittene Übungen

Figur 8

Die Figur 8 beinhaltet einen Kreis auf jeder Seite deines Körpers. Stell dir vor, du stehst in der Mitte eines Unendlichkeitszeichens, das du mit deinen Poi nachmalst.

Die meisten Leute finden es am einfachsten, die Figur 8 mit vorwärts schwingenden Poi zu spielen. Also beginne mit einer Hand den Poi in der Rad-Ebene vorwärts zu kreisen (der Poi bewegt sich von dir weg). Kurz bevor der Poi den höchsten Punkt des Kreises erreicht, kreuzt dein Arm auf die andere Seite. Lass den Poi einmal auf der anderen Seite kreisen und wenn der Poi wieder am höchsten Punkt des Kreises ist, kreuzt du wieder auf die andere Seite zurück. Voila!

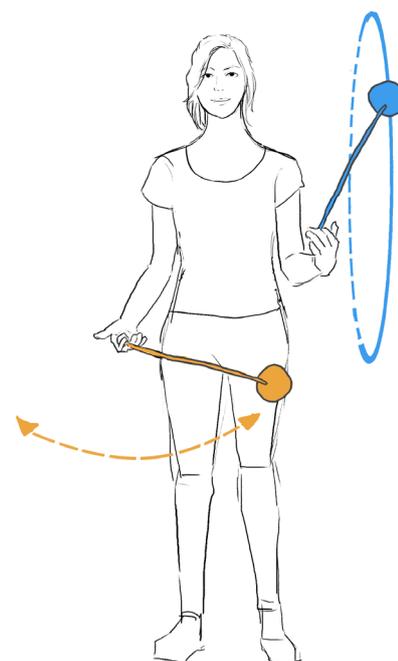
Versuche dies mit der rechten und mit der linken Hand, dann beide Hände zusammen, wie in der Zeichnung dargestellt.



Swing one, spin one

Einen Poi zu pendeln, während der andere kreist, ist eine hervorragende Möglichkeit, die Koordination zu fördern. So ähnlich, als würdest du gleichzeitig mit einer Hand an deinen Kopf tippen und mit der anderen über deinen Bauch kreisen. Auch hier ist es schwierig, unterschiedliche Aufgaben mit der rechten und der linken Hand gleichzeitig auszuführen.

Aber wie alle Poi- Bewegungsformen, lässt sich auch diese durch viel Übung meistern. Stelle sicher, dass du die Übung rechts kreisend und links pendelnd und umgekehrt, links pendelnd und rechts kreisend durchführen kannst.



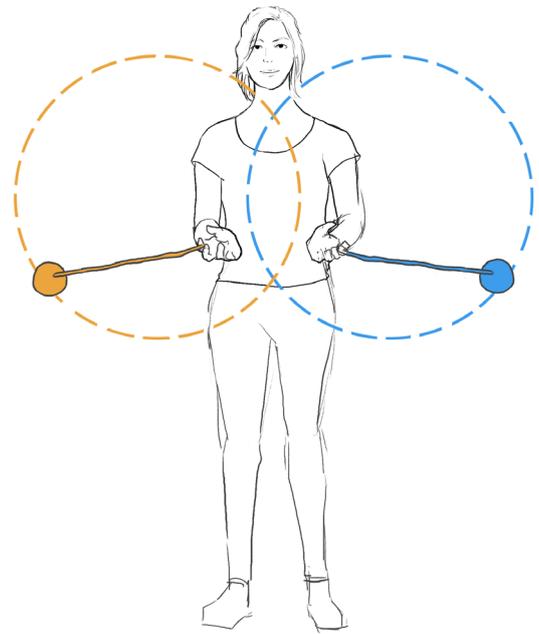
Butterfly

Beim Schmetterling kreisen beide Poi in der Wand-Ebene in entgegengesetzte Richtung (entweder aufeinander zu oder voneinander weg).

Beginne mit weit voneinander entfernten Händen. Wenn du ein gutes Timing hast und eine Hand ein bisschen höher hältst als die andere, sollte es dir möglich sein, die Hände immer näher zusammen zu bringen, ohne dass die Poi kollidieren.

Der Schmetterling ist auch eine gute Möglichkeit, die versetzte Taktung zu üben. Anstatt beide Poi gleichzeitig zu bewegen, versuche sie abwechselnd zu spielen.

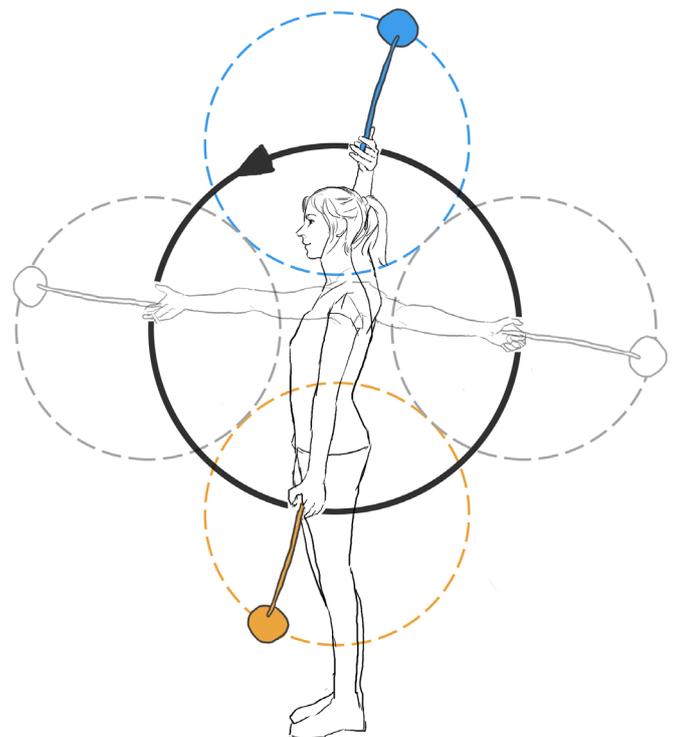
Es wird sich ein bisschen so anfühlen, als würde man zwei lange Springseile (double dutch) für jemanden schwingen.



Flower

Eine Blume ist ein Kreis aus Kreisen. Dein Arm bewegt sich in einem Kreis, während dein Poi in kleineren Kreisen herumwirbelt. Blumen können eine unterschiedliche Anzahl an „Blüten“ haben. Die Blume in der abgebildeten Zeichnung hat beispielsweise 4 Blüten. Wenn du mit deinem Poi mehr Kreise machst, bekommt sie mehr Blüten. Um die Blume zu lernen, übe erst mit einem Arm, wobei Arm und Poi sich in die gleiche Richtung bewegen. Das heißt, Du machst mit einem Arm einen großen Kreis nach vorne, während der Poi in kleinen Kreisen vorwärts wirbelt oder den großen Kreis mit dem Arm rückwärts und der Poi wirbelt in kleinen Kreisen rückwärts.

Du kannst Blumen in der Rad-Ebene und auch in der Wand-Ebene üben. Es kann erstmal schwierig erscheinen, den Poi zu kontrollieren, wenn er über deinem Kopf oder hinter dir kreist aber dann mach einfach etwas langsamer oder leg eine Pause ein, um den Poi wieder in die richtige Richtung zu bringen. Mit etwas Übung wird sich die Kontrolle über deinen Poi schnell verbessern.



Benötigen Sie weiteren Rat? Kontaktieren Sie uns.



anja.lohoff@gmx.de

Anja Lohoff

Anja Lohoff ist gelernte Heilerziehungspflegerin (HEP). Seit 2013 arbeitet sie im Inn Klinikum in Haag, überwiegend auf einer Station für Senioren mit neurologischen Erkrankungen, u.a. Parkinson. Dort lässt sie ihre Leidenschaft zum Poi-Spielen in ihre Arbeit einfließen. In Kleingruppen oder Einzelsitzungen wird gespielt und getanzt. Nicht selten finden die Patienten dadurch ein neues Hobby für sich. Im Mai 2020 schloss Anja Lohoff erfolgreich die Ausbildung zum „Spinpoi-Instructor“ ab und arbeitete gemeinsam mit Dr. Kate Riegle van West an der Studie „Poi und Parkinson“, deren Ergebnis die positive Auswirkung des Poi-Spielens auf Parkinson Patienten belegt.



kate@spinpoi.com

Dr. Kate Riegle van West

Dr. Kate Riegle van West, Gründerin von SpinPoi, ist eine Künstlerin und Wissenschaftlerin mit fächerübergreifenden Kenntnissen, deren Leidenschaft darin besteht, das Spielerische mit dem Wohlbefinden zu verbinden. Sie betreibt, erforscht und unterrichtet Poi seit über einem Jahrzehnt und führte die erste umfassende wissenschaftliche Untersuchung über die gesundheitlichen Vorteile von Poi für ältere Erwachsene durch. Derzeit unterstützt sie weltweit Unternehmen, um Poi zur Verbesserung des körperlichen, kognitiven und emotionalen Wohlbefindens einzusetzen.

www.spinpoi.com

@spinpoi     