

POI – Faszination fliegender Kugeln

Timo Schlotter, Haupt- und Werkrealschule Horb a. N.

Poispielen findet bei vielen Schülern der HWRS Horb einen positiven Anklang. Seit einem Jahr bietet die Schule eine Poi-AG in ihrem Ganztagesbetrieb an.

Poi kommt ursprünglich aus Neuseeland. Es wird einfach eine Kugel an eine Schnur befestigt und am anderen Ende der Schnur befindet sich eine Fingerschleife – das ist ein Poi. Die Poi werden aus dem Handgelenk geschwungen und beschreiben durch ihre Drehung eine Kreisbahn. Mit möglichst abwechslungsreichen Kreis-

bahnen werden die Poi um den Körper geschwungen. Ziel ist es, die Flugbahnen beider Poi möglichst kunstvoll und kreativ zu kombinieren.

Es gibt mehrere und verschiedene Poi. Nachfolgend werden Poi, die für den Einsatz in der Schule geeignet sind, dargestellt:

Übungspoi oder einfache Sockenpoi kann man mit Schülern ganz leicht herstellen. In Verbindung mit dem Fach Hauswirtschaft können Schüler ihre eigenen Doppel-, Socken- oder sogar

Flaggenpoi nähen.

Nicht für die Schule geeignet sind Feuerpoi. Viele Schüler werden diese aber kennenlernen, wenn sie im Internet nach Poi suchen. Deshalb sollte in der Schule über die Gefahren von Feuerpoi aufgeklärt werden.

Poispielen verbindet Bewegung, Körper, Geist, Emotion, Musik, Sprache, visuelle Wahrnehmung und Kreativität in idealer Form. Die schnellen Anfangserfolge, die Begeisterung der Schüler für etwas Neues und die vielen Bereiche,



Übungspoi



Cometpoi



Doppelpoi

LED-Poi



die das Poispielen anspricht, sind Gründe für einen interessanten Einsatz in der Schule – sei es in einer AG oder im Sportunterricht.

POI ALS ÄSTHETISCHES UND KREATIVES AUSDRUCKSMITTEL

Beim Schwingen von Cometpoi oder Flaggenpoi können sehr schöne Schwungbilder mit relativ einfachen Schwungtechniken entstehen. Schüler erfahren so schnelle Erfolge, die sich wiederum positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirken. Das kann einen Zugang zur ästhetischen Selbstdarstellung ermöglichen. Die Schüler lernen Poi aber auch als kreatives Ausdrucksmittel kennen. Poispielen ermöglicht äußerst viele Bewegungs- und Schwungkombinationen, sodass die Kreativität gefördert wird. Es gibt z.B. folgende Bewegungen, die entdeckt, kombiniert, verknüpft und variiert werden können:

Arm- und Handbewegungen

- Arm- oder Handbewegungen in den verschiedenen Körperebenen Arm- und Handbewegungen in gleich- oder gegenläufiger Richtung

Poibewegung

- Drehrichtung vorwärts (Gegenuhrzeigersinn) oder rückwärts (Uhrzeigersinn)
- Drehrichtung der Poi gleich- oder gegenläufig
- Poibewegungen in den drei Körperebenen und allen hierzu parallelen Ebenen
- Auf- und abwickeln um die Arme, Hände, Beine, Hüfte ...

Flaggenpoi



- Bewegungen mit verkürzter Poilänge
- Flugbewegungen

Körperdrehungen

- Körperdrehungen um alle Körperachsen (longitudinale, sagitale, transversale)

Beine

- verschiedenste Bein- und Fußkombinationen wie beim Tanzen

Viele dieser Bewegungen können beliebig miteinander verknüpft werden z.B. Arme in gleichläufiger sagitaler Drehrichtung, Drehrichtung der Poi und somit auch der Hände gegenläufig zur Armbewegung, dabei Körperdrehung um die longitudinale Achse. Durch entsprechende Verknüpfungen kann somit beim Poispielen der koordinative Schwierigkeitsgrad von sehr leicht bis sehr schwer variieren.

POI FÜR DIE BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeit im Bereich der Handgelenke, Arm- und Schultergelenke wird beim Spielen der Poi geschult. Ziel komplexerer Übungen oder beim „Tanzen mit den Poi“ ist die Verbesserung der Beweglichkeit weiteren Körperpartien.

POI FÜR DIE KOORDINATION UND KONZENTRATION

Die Koordination beider Hände, das Raum-Lage-Verständnis und die Augen-Hand-Koordination werden gefördert. Da beim Poispielen die linke und die rechte Körperhälfte permanent zu-

Sockenpoi



sammenarbeiten, wird auch die Funktion beider Gehirnhälften angeregt. Zudem werden die rechte und die linke Hand gleich intensiv trainiert. Das Poispielen reicht von grobmotorischen bis hin zu äußerst feinmotorisch abgestimmten Bewegungen, so dass für Jedermann etwas dabei ist. Beim Erlernen einzelner Techniken wird die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert und kann z.B. in Verbindung mit Musik oder mit Rhythmuspielen in der Gruppe erweitert werden. Beim Erlernen von verschiedenen Poi-Techniken muss auf jeden Fall mitgedacht werden. Es müssen über die visuelle Wahrnehmung Bewegungen differenziert erfasst werden und das Einüben neuer Techniken fordert ständige Konzentration.

POI ALS SANFTES TRAINING

Die Bewegung mit den Poi trainiert auf sanfte Art den Körper. Ein leichter Muskelkater ist nach intensivem Üben durchaus bemerkbar. Die Intensität kann mit schwereren Poi erhöht werden. Es werden hauptsächlich die Schulter- und Nackenpartie, die Armmuskulatur und die Rückenmuskulatur trainiert. Sehr viel mehr Körperpartien kann man trainieren, wenn man „mit den Poi“ tanzt.

POI ZUR FÖRDERUNG VON AUSDAUER

Beim Erlernen schwierigerer Schwungtechniken wird durchaus auch die Ausdauer trainiert, denn nicht alle Techniken werden auf Antrieb und ohne Körpertreffer erlernt.

POI ALS MEDITATIVES UND ENTSPANNENDES MITTEL

Es hat etwas Meditatives, wenn man Poi spielt. Man kann wunderbar abschalten, wenn Poitechniken automatisiert beherrscht werden. Dabei hat man jede Menge Spaß. Auch als Zuschauer kann man alles um sich herum vergessen. So hilft es dem Geist, Ruhe und Entspannung zu finden.

VIELSEITIGE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Im Bereich der Spiele sind Poi vielseitig einsetzbar, z.B. Spiele zum Kennenlernen, Fangspiele mit Poi, Staffelspiele, Kooperative Spiele, Kommunikationsspiele, Rhythmische Spiele oder Vertrauensspiele.

Probieren Sie Poi einfach mal für sich und in der Schule aus – es lohnt sich. Vielleicht spüren Sie und Ihre Schüler die Faszination der fliegenden Kugeln.

Internettipps

www.playpoi.com

www.homeofpoi.com

www.artofpoi.de

Literaturtipp

Klaus Scheuermann: Spielerisch bewegen... Gruppenspiele zum Poi-Schwingen und zum Jonglieren. Eigenverlag 2008.