



Mario Filzi

Jonglierpädagog, Potentialorientiertes Coaching (ZIST), RMP-Master



POI-SCHWINGEN – VON DEN ERSTEN SCHRITTEN BIS ZUR GRUPPENCHOREOGRAFIE

In diesem Arbeitskreis erforschen wir die alte Kunst der Maori, das Poi-Schwingen. Poi bietet, wie die verwandten Jonglierrequisiten, unbegrenztes Lernen und Wachsen. In diesem Arbeitskreis beschäftigen wir uns mit der Grundtechnik von International-Poi und versuchen, auch eine kleine Gruppenchoreografie zu erstellen.

Für alle Übungen existieren auch Kurzvideos, die man hier ansehen kann: <http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/577>

GESCHICHTE DES POI-SCHWINGENS

In der Geschichte der Maori ist Poi mit der Erschaffung der Welt verbunden. Die Poi-Tradition besteht somit seit Beginn der Welt. Heutzutage sieht man Poi in Neuseeland in erster Linie bei den traditionellen Tänzen der Maori, den Hakas. Das Schwingen der Poi scheint bei den Maori eine rein weibliche Angelegenheit zu sein.

Das Maori-Wort „Poi“ bedeutet „Ball“. Dieser Ball kann aus den verschiedensten Materialien gefertigt sein und er hängt an einer Schnur. Am anderen Ende können sich Fingerschlaufen, eine kleine Kugel oder auch nur ein Knoten befinden.

Poi-Schwingen bei den Maori unterscheidet sich fundamental von jenem Poi-Schwingen in der Jonglier- und Artistik-Szene. Daher werden auch Begriffe wie „Maori-Poi“ und „International-Poi“ verwendet, um den Unterschied deutlich zu machen. International-Poi hat sich vor allem über Feuerartistik verbreitet und ist ein fixer Bestandteil der Flow- & Jonglier-Szene. Viele verschiedene Arten von Poi sind entstanden. Feuer-Poi, Glow-Poi, Scarf-Poi, Poi-Socks etc.

GRUNDTECHNIK

Schwingen in den seitlichen Ebenen (synchron)

Synchrones Schwingen der Poi in der jeweiligen seitlichen Ebene. Vorwärts und rückwärts. Die Bewegung kommt aus den Handgelenken (Handgelenkskreise). Die Hände sind in Hüfthöhe nahe beim Körper. Hinweis: Um die Ebene zu kontrollieren, sind ein Spiegel oder das Feedback einer zuschauenden Person hilfreich.

Schwingen in den seitlichen Ebenen (asynchron/split time)

Man beginnt mit synchronem Schwingen und beschleunigt eine Hand, bis die Poi sich exakt gegenüber voneinander befinden (doubletime).

Kreuzen aus dem Schwingen in den seitlichen Ebenen (synchron)

Beim Vorwärtsschwingen werden die Ebenen gekreuzt, wenn die Poi von oben nach unten gehen. Beim Rückwärtsschwingen ist das Timing umgekehrt. Da kreuzen die Poi von unten nach oben. Hinweis: Nach dem Kreuzen kann man entweder sofort zurückkreuzen oder in der Position der gekreuzten Arme weiterschwingen.

Kreuzen aus dem Schwingen in den seitlichen Ebenen (asynchron/split time)

Gleiche Übung wie beim synchronen Schwingen; nur wird bei split time wichtig, welche Hand mit dem Kreuzen beginnt. Mit beiden Händen die Bewegung einleiten lernen.

Armkreise in der vorderen Wandebene (parallel, synchron)

Beide Arme schwingen die Poi in eine Richtung und bleiben dabei stets parallel. Der Arm bleibt ganz durchgestreckt und die Poi verbleiben in der vorderen Frontalebene. Hinweis: Um die Ebene zu kontrollieren, kann man die Bewegung vor einer Wand machen.

Armkreise in der vorderen Wandebene (gegengleich, synchron)

Beide Arme schwingen synchron, aber in entgegengesetzter Richtung. Hinweis: Bei den Kreuzungspunkten muss klar sein, welche Hand vor der anderen ist.

Armkreise in der vorderen Wandebene (gegengleich, asynchron/split time)

Die Armkreise werden in split time und in unterschiedliche Richtungen geschwungen. Sowohl nach außen als auch nach innen schwingen.

Wechsel der Ebenen und der Radien (parallel, synchron)

Paralleles Schwingen in den seitlichen Ebenen geht über in große Armkreise. Beim Vorwärtsschwingen werden beide Poi auf einer Seite vorbeigeführt und man dreht sich um 90 Grad mit, sodass die seitliche Ebene zur Frontalebene wird. In dieser schwingt man nun parallele Armkreise und kehrt dann wieder mit einer Drehung um 90 Grad zur Ausgangsposition zurück. Hinweis: Ebenen und Mittelpunkte der Kreise (Handgelenk bzw. Schulter) genau beachten. In beiden seitlichen Ebenen und sowohl vorwärts als auch rückwärts üben.

Handgelenks-Kreise in der Frontalebene

Man hält die Arme etwas seitlich unten in der Frontalebene. Die Poi können kürzer gefasst werden. Nun schwingt man

synchron parallel oder gegengleich, wobei das Handgelenk der Mittelpunkt des Kreise ist. Alle Richtungen üben.

Arm- und Handgelenkskreise

Man beginnt mit Armkreisen (z. B. synchron, parallel) und baut in den Kreis einen kleinen Handgelenkskreis ein. Dabei wird der Schwung des Armkreises angehalten, der kleine Kreis wird geschwungen und danach der Armkreis wieder fortgeführt. Hinweis: Die kleinen Kreise können im ganzen Verlauf des Armkreises gemacht werden. Alle Richtungen üben!

DAS UMDREHEN/TURNS

Standard Turn – Vorübung

Aus dem synchronen Vorwärts-Schwingen werden beide Poi an einer Seite (Wandebene) vorbeigeschwungen. Timing: Wenn beide Poi von oben nach unten geschwungen werden, wechselt ein Poi in die andere Wandebene.

Standard Turn (synchron, vorwärts)

Beide Poi werden aus dem synchronen Vorwärts-Schwingen in einer Wandebene unten vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit den Poi mit, sodass man eine 180-Grad-Drehung vollführt. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man rückwärts. Hinweis: Vor der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, nach der Drehung auch.

Standard Turn (synchron, rückwärts)

Beide Poi werden aus dem synchronen Rückwärts-Schwingen in einer Wandebene oben vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit den Poi mit, sodass man eine 180-Grad-Drehung vollführt. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man vorwärts. Hinweis: Vor der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, nach der Drehung auch.

Standard Turn (asynchron/split time, vorwärts)

Beide Poi werden aus dem asynchronen Vorwärts-Schwingen in einer Wandebene unten vorbeigeführt. Dabei dreht man sich mit dem ersten Poi mit, das zweite folgt. Beide Poi sind immer exakt gegenüber voneinander. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man rückwärts. Hinweis: Beim Einleiten der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, beim Ende der Drehung auch.

Standard Turn (asynchron/split time, rückwärts)

Beide Poi werden aus dem asynchronen Rückwärts-Schwingen in einer Wandebene oben vorbeigeführt. Dabei dreht man

B21



sich mit dem ersten Poi mit, das zweite folgt. Beide Poi sind immer exakt gegenüber voneinander. Da man nun die Position zu den immer in gleicher Richtung schwingenden Poi verändert hat, schwingt man vorwärts. Hinweis: Beim Einleiten der Drehung wechselt ein Poi die Wandebene, beim Ende der Drehung auch.

Reel-Turn/Tuck-Turn (synchron, vorwärts) Vorübungen

Die Poi werden kurzgefasst! Synchrones Vorwärts-Schwingen. Wenn die Poi von oben nach unten geführt werden, bringt man die Hände auf Hüfthöhe hinter den Körper und lässt die Poi auf den oberen Rücken dotzen.

Reel-Turn/Tuck-Turn (synchron, vorwärts)

Bewegung wie bei der Vorübung, nur lässt man die Poi nicht auf den Rücken dotzen, sondern macht exakt in diesem Moment die 180-Grad-Drehung. Nun bringt man die Hände wieder nach vor (mit dem Handrücken führend) und schwingt rückwärts.

Reel-Turn/Tuck-Turn (synchron, rückwärts) Vorübungen

Die Poi werden kurzgefasst! Synchrones Rückwärts-Schwingen. Wenn die Poi von unten nach oben geführt werden, bringt man die Hände auf Schulterhöhe und lässt die Poi auf den unteren Rücken dotzen.

Reel-Turn/Tuck-Turn (synchron, rückwärts)

Bewegung wie bei der Vorübung, nur lässt man die Poi nicht auf den Rücken dotzen, sondern macht exakt in diesem Moment die 180-Grad-Drehung. Nun bringt man die Hände wieder nach unten in die Hüfthöhe und schwingt vorwärts.

REEL-VARIATIONEN

Hip Reels mit einer Hand

Reels sind Handgelenkskreise. Für die Reels sollten die Poi immer etwas kürzer genommen werden. Das Poi wechselt zwischen vorderer und hinterer Wandebene. Der Arm ist gestreckt. Wichtig ist, dass das Poi möglichst nahe beim Körper bleibt. Beide Richtungen üben und das mit jeder Hand.

Hip Reels (synchron)

Folgenden Variationen gibt es: parallel im Uhrzeigersinn, parallel gegen den Uhrzeigersinn, parallel auswärts und parallel einwärts.

Hip Reels (asynchron/split time, auswärts)

Man startet mit der schwächeren Hand die Hip Reels, die dominante Hand setzt später ein. Wenn das Poi den hinteren

Kreis macht, beginnt die dominante Hand mit dem vorderen. Hinweis: Wenn man zu den Impulsen vorne „eins“ und zu den Impulsen hinten „zwei“ sagt, kann das vom Timing her hilfreich sein.

Hip Reels (Wechsel von synchron zu split time, auswärts)

Man schwingt Hip Reels synchron auswärts und konzentriert sich auf die dominante Hand. Diese macht zwei Kreise in der Frontalebene, um dann wieder den normalen Rhythmus aufzunehmen. Nun schwingt man in split time. Der Wechsel zurück funktioniert genauso. Hinweis: Dieser Wechsel funktioniert bei Shoulder Reels ebenso!

Shoulder Reels mit einer Hand

Der Arm ist abgewinkelt, der Ellbogen auf Schulterhöhe. Das Poi macht jeweils einen Kreis vor und einen hinter dem Körper. Beide Richtungen üben.

Shoulder Reels (split time, auswärts)

Man beginnt mit synchronen Reels auswärts. Die dominante Hand macht zwei Handgelenkskreise in der Frontalebene um in den Rhythmus der split time zu kommen.

Wechsel von Hip und Shoulder Reel (synchron, auswärts)

Start aus den Hip Reels. Wenn man die Hände von hinten wieder nach vorne bringt, zieht man die Arme hoch in die Position für Shoulder Reels und beginnt mit dem Kreis hinter dem Körper.

Beim Wechsel zurück zu den Hip Reels führen die Arme nach dem Kreis hinter dem Körper die Poi wieder in die Hüfthöhe.

Einhändige Wechsel von Hip und Shoulder Reels (synchron, auswärts)

Aus den Hip Reels wird nur ein Arm in die Position der Shoulder Reels gebracht. Alle Möglichkeiten ausprobieren und üben.

Die Windmühle/The Windmill (Vorübung mit einem Poi)

Das Poi wird im Uhrzeigersinn geschwungen. Man beginnt mit einem Armkreis, wechselt dann aber in die Haltung der Shoulder Reels. Nachdem das Poi einen Handgelenkskreis hinter dem Kopf gemacht hat, macht man wieder einen Armkreis. Das übt man mit beiden Händen, immer in die gleiche Richtung.

Die Windmühle/The Windmill (Uhrzeigersinn)

Man beginnt mit dem linken Arm einen Armkreis, wenn man diesen abwinkelt, um das Poi hinter den Körper zu bringen, beginnt die rechte Hand mit der gleichen Bewegung. Zuerst jeweils nur einen Armkreis und einen Handgelenkskreis üben. Wenn das gut geht, Kreise auch vor dem Kopf machen. Wenn man nur Handgelenkskreise vor und hinter dem Kopf im Uhrzeigersinn macht, kann man die Handgelenke nahe zusammenführen.