



Hoe hou je de poi vast?

Zorg dat de poi niet te lang is. Neem de vingerlussen en doe er een om de middelvinger en een om de wijsvinger. Let wel op dat het touw van de poi aan de achterkant van de hand hangt. Begin met de poi naar voren te draaien (met de neus mee)



Reel Turn (Vloeiende draai)

Draai de poi in parallelle cirkels naast het lichaam van boven naar beneden. Gebruik de polsen en vingers in plaats van de armen. Als de poi omhoog richting het hoofd gaat doe een stap opzij –het lichaam zal draaien, maar de poi blijft op zijn plaats. Als de poi weer omlaag komt doe nog een stap zodat u helemaal bent omgedraaid ten opzichte van hoe u begon. De poi zal nu van onder naar boven

Butterfly (vlinder)

Draai de poi in gelijke binnenwaartse cirkels voor u. Beweeg een hand langzaam hoger dan de andere en breng uw handen naar elkaar toe. Hou de poi in mooie vlakke cirkels voor u, niet naast u of onder een hoek. Ga door tot de ene hand op de



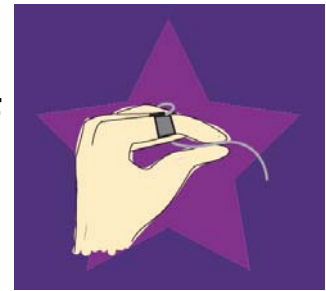
Beweeg nu uw handen op en neer om de poi in beweging te houden. Het is niet langer nodig om uw polsen of vingers te gebruiken om de butterfly te laten vliegen.

FUNPOI.COM

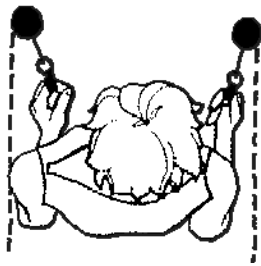


The Wheel (Het wiel)

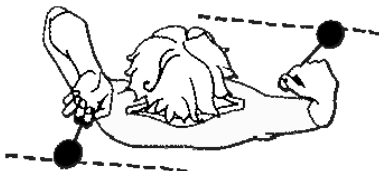
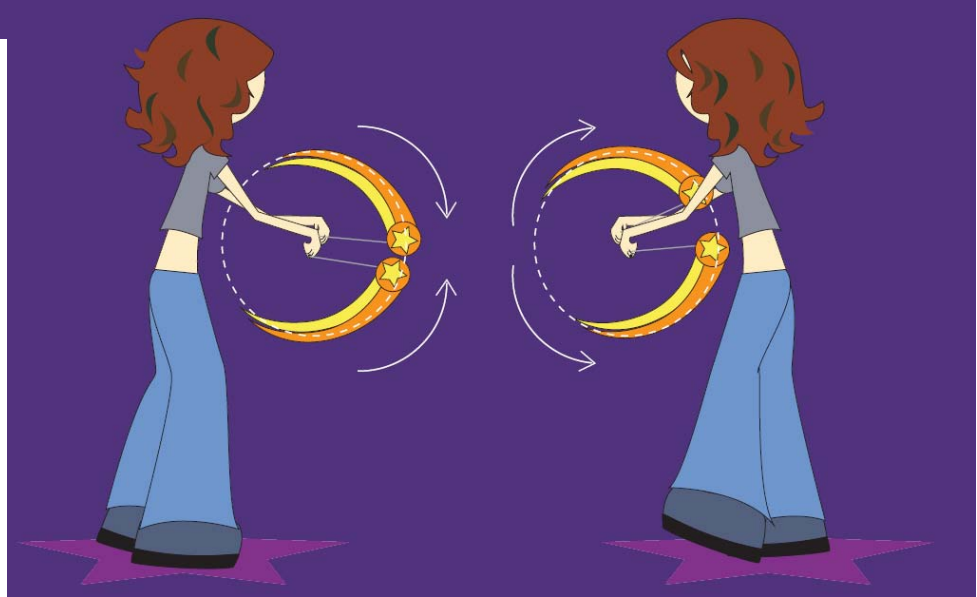
Voor deze beweging is het noodzakelijk om het koord van uw poi korter te maken. U kunt het koord verstellen, om de vingers draaien of tussen de vingers vast te houden. Draai de poi in kleine cirkels tussen uw armen alsof ze elkaar achterna zitten. Probeer dit ook in tegengestelde richting. U kunt richting veranderen door de poi met uw lichaam te stoppen en dan een zetje de andere kant op te geven.



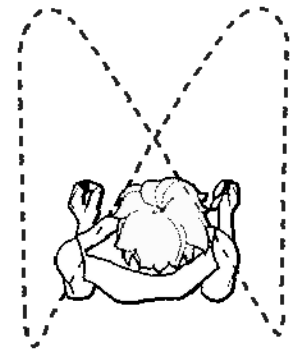
FUNPOI.COM



Zorg dat de poi netjes voor, achter of naast u draait. Alsof u in een kubus staat.



Probeer ook eens een weave. Draai de poi in gelijk tempo voorwaarts en als de poi hoog is, kruis beide armen en blijf draaien. Als de poi weer hoog is (achter u) doe de beide armen weer recht. Of doe het hand voor hand als de poi ongelijk draait.



Bron tekeningen: Lucy Jane Batchelor; boek poispinning by Michal Kahn .

FUNPOI.COM