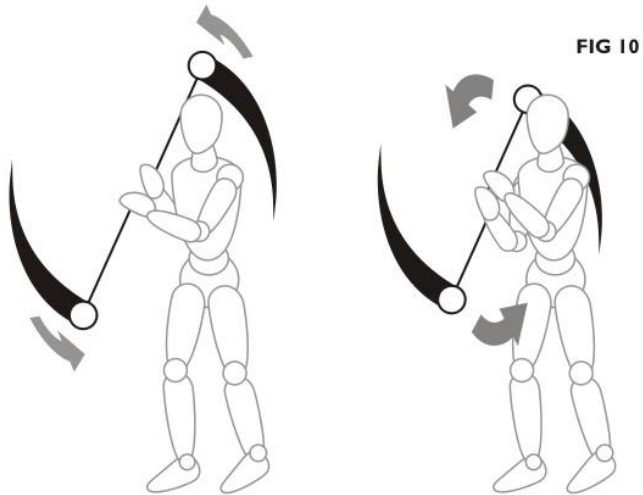


Onda Simples:

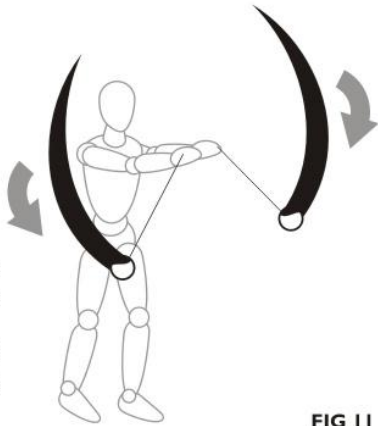
Comece girando o Poi para frente. Quando o poi estiver em cima cruze a mão esquerda atrás da mão direita e comece a mover as duas mão juntas em movimento cruzado em frente ao corpo. Agora é só alternar o tempo. (Fig.10)



Borboleta:

Inicie o Poi girando para a frente. Estique os braços para frente ao fazê-lo desta vez.

Agora, muito lentamente gire eles para dentro para ficar paralelo a sua testa. Ao fazer isso você vai perceber que vai começar a cruzar na sua frente. (Fig. 11)



Coloque o braço de baixo ligeiramente a frente do braço de cima. Quando descruzar, você verá que o Poi agora está indo na direção oposta.

Dicas / Sugestões: Se o seu Poi bater quando estiver entrando em borboleta verificar novamente se o braço de baixo esteja ligeiramente à frente do outro. Se ele enrosca ainda, certifique-se que ambas as mãos estão com as palmas viradas para cima.



Não recomendado pra crianças com menos de 03 (três) anos, por conter cordão longo no qual as mesmas podem se enroscar.



Benefícios do malabarismo:



combate o estresse, ajuda na concentração, estimula a coordenação motora, é um exercício aeróbico, lúdico e muito mais.

Para vídeos de movimentos, acesse www.newronio.net

NW & Ronio Equipamentos Circenses LTDA
Rua do Rezende 82 - Lapa - Rio - RJ | PABX (21) 2509-5072
CNPJ: 09.044.719/0001-07 IE: 78418753



Swing Poi

Preparação e posição básica

1-Coloque um cometa em cada mão, encaixe nos dedos conforme indicado.(Fig. 1)

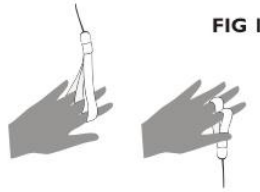
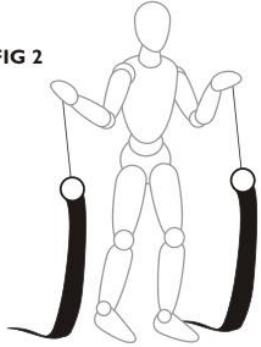


FIG 2



2-Fique em pé, em posição relaxada, com a coluna reta, mantenha os braços um pouco abertos, com os cotovelos voltados para baixo.(Fig.2)

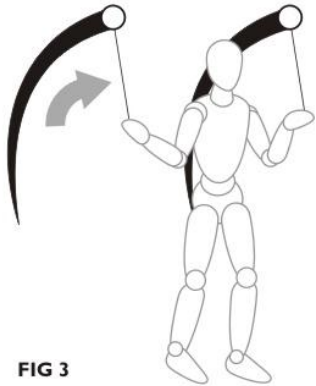
Começando:

Giro para frente:

Coloque o Poi nas seus dedos e comece balançando-os na direção mostrada. Lembre-se de que as palmas das mãos estão viradas para baixo e para frente.(Fig.3)

Dicas / Sugestões: Se você balançar com as palmas das mãos viradas pra o seu corpo o Poi se juntará e embolará. Então, sempre que você rodar fique com as palmas para baixo e para a frente. Finja "empurrar" o ar para longe de você quando o Poi passar da altura da sua cabeça.

FIG 3



Giro para trás:

Mais uma vez, iniciar balançando-os na direção mostrada. Atenção especial em que as palmas das mãos estejam viradas para cima e para frente.(Fig.4)

Dicas / Sugestões: Lembre-se que se você balançar com as palmas das mãos viradas para o seu corpo o Poi se juntará e embolará ou baterá na sua cabeça. Ai!

Então, sempre que você rodar fique com as palmas para cima e para frente. Imagina-se a "puxar" o ar na frente de você quando o Poi passar de suas pernas.

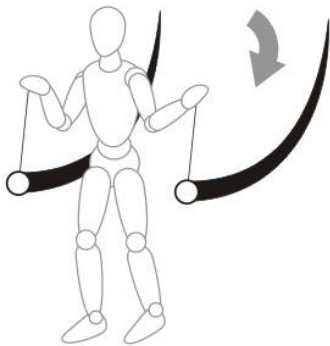


FIG 4

Giro alternado:

Inicie girando o Poi para frente. Agora aumente ligeiramente a velocidade em um dos Poi até que um esteja em cima, enquanto o outro esta embaixo, conforme a figura.(Fig.P5)

Quando tiver indo bem, tente para trás. Lembre-se de "puxar" o ar quando balançando em sentido inverso.

Agora tente passar do "giro alternado" e voltar ao giro igual de tempo. Pratique estes movimentos até que esteja confortável com o Poi e ele fique de cada lado de seu corpo cruzar.

Depois tente balançando um Poi frente e o outro para trás no "giro alternado".(Fig.P6)

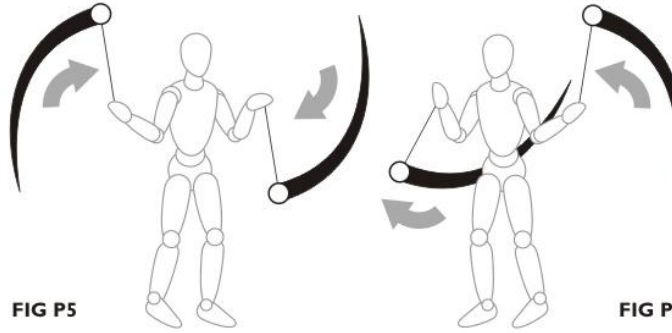


FIG P5

FIG P6

Cruzado para frente:

Gire o Poi para trás. Agora, quando o Poi estiver em cima, cruze para baixo do outro lado, gire para cima, e cruze de volta.(Fig.P7)

Dicas / Sugestões: Ajuda rodar o pulso quando o poi viaja para o lado oposto, e de volta quando ele atravessa de novo. Você entenderá enquanto você faz.

Faça isso algumas vezes. Giro, giro, cruzado, giro... etc. Você vai se acertar algumas vezes, mas isso faz parte no começo.

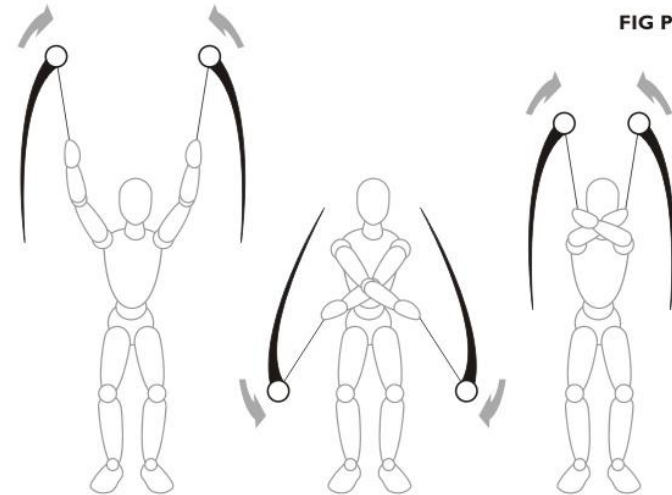


FIG P7

Primeiros Truques:

Mudança de direção (de trás para frente):

Comece girando o cometa para trás.

Quando o cometa estiver embaixo, estique os braços, gire o corpo cerca de 90°, fazendo com que os dois cometas acima da sua cabeça e quando eles estiverem em cima, você gira mais 90° invertendo o sentido do Poi, voltando os braços para a posição normal.(Fig.6a)

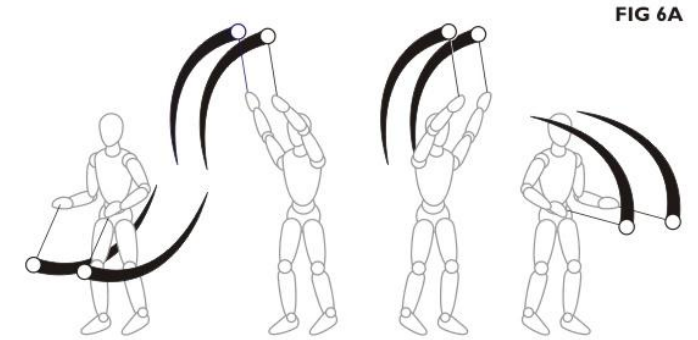


FIG 6A

Mudança de direção (de frente para trás):

Comece girando o cometa para frente.

Quando o cometa estiver em cima, estique os braços, gire o corpo cerca de 90°, fazendo com que os dois cometas passem a frente do seu corpo e quando eles estiverem embaixo, você gira mais 90° invertendo o sentido do Poi, voltando os braços para a posição normal.(Fig.6b)

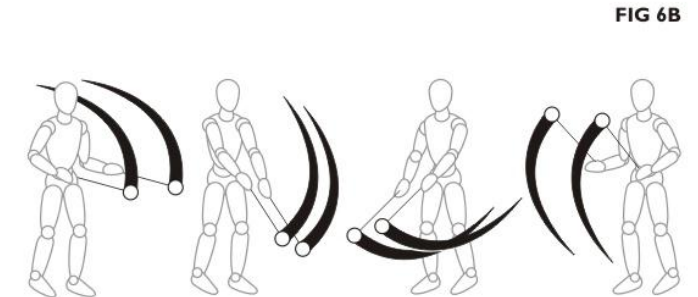


FIG 6B