

Spin Poi





De kijkwijzers zijn onderverdeeld in drie delen:

A. Wist je dat...?

In dit onderdeel maken de leerlingen op een laagdrempelige manier kennis met poi.

A1 Wat is poi?

Kennismaking met het materiaal en de basis van poi

A2 Spin poi voordelen

Inzicht in de voordelen van poi (coördinatie, motoriek, concentratie)

A3 Spin poi inoefenen

Hier leren de leerlingen op welke manier een beweging wordt ingeoeffend:

A4 Spin poi: delen en grip

Uitleg over de onderdelen van de poi en hoe deze correct vast te nemen

A5 Spin poi: bewegingsexploratie

Vrij experimenteren met bewegingen

A6 Spin poi: bewegingsvormen

Basisbewegingen zoals swing en circle

B. Poi fundamentals

In dit onderdeel leren de leerlingen de basisprincipes die nodig zijn om correct met poi te bewegen.

B1 Werken in vlakken (planes)

B2 Timing

B3 Richting

B4 Variatie in hoogte en breedte

Deze fundamente vormen de basis voor alle verdere bewegingen en combinaties.

C. Poi basics

In dit onderdeel worden de concrete bewegingen en technieken aangeleerd en verder opgebouwd.

C1 Pendelen

C2 Figure 8

C3 Flower

C4 Butterfly

C5 Corkscrew

C6 Reels

C7 Chasing the sun

C8 Stall & reverse

C9 Bilaterale coördinatie

C10 Footmoves

Hier ligt de focus op het uitvoeren, combineren en verfijnen van bewegingen.

D Lesplan

E Poi Uitbreiding



A Wist je dat?



SPIN POI



- 1 Wat is poi?
- 2 Voordelen van poi!
- 3 Hoe poi inoefenen?
- 4 Delen van de poi
- 5 Bewegingsvormen



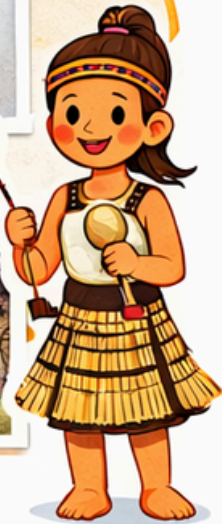
A1

Wat is poi?

- Poi betekent: “bal aan een touwtje”
- Het komt van de Maori uit Nieuw-Zeeland.

Vroeger

- Maori-vrouwen gebruikten poi om hun handen soepel te maken
- Ook mannen gebruikten het voor **training**
- Poi werd later gebruikt bij dans en optredens



Nu

- Poi is een leuke **bewegingsactiviteit**
- Je kan het gebruiken om **te spelen en te oefenen**
- Er bestaan **veel soorten poi** (zacht, lichtgevend, met verschillende vormen)



A2



SPIN POI

goed voor je lichaam,
je brein en je gevoel!



MET JE LICHAAM



Je wordt sterker



Je krijgt een beter
evenwicht



Je leert beter bewegen
en coördineren

MET JE BREIN



Je kan je beter
concentreren



Je reageert sneller



Je onthoudt dingen beter

WAT VOEL JE?



Je krijgt meer energie



Je wordt rustiger



Het is vooral leuk om te doen!

EXTRA SPECIAAL AAN SPIN POI



Je gebruikt beide kanten
van je hersenen tegelijk



Je leert met links en rechts
samen te werken

VOOR LATER



Het helpt je hersenen fit te houden
als je ouder wordt

A3



SPIN POI

Inoefenen



Kijken

Eén hand

Dan de andere
hand

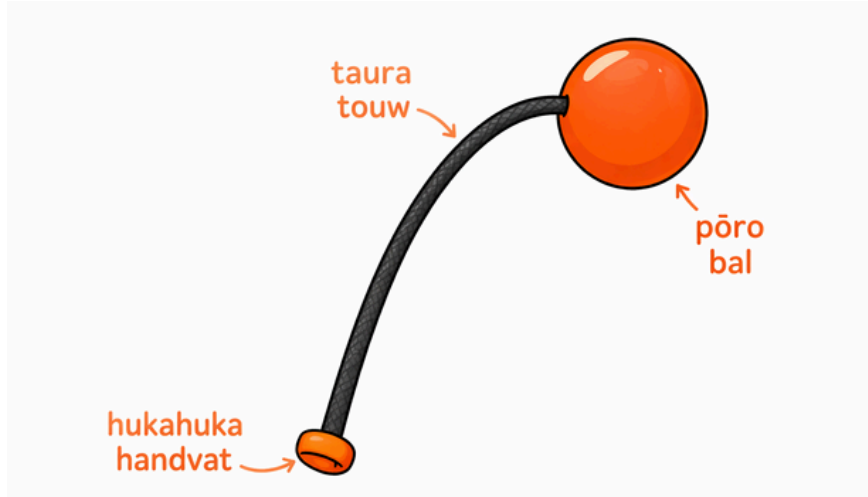
Dan twee handen

A4



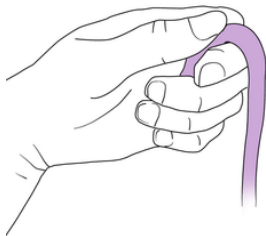
SPIN POI

Delen

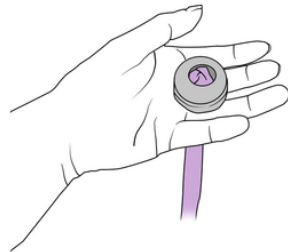


SPIN POI

Grip



Pinch Grip



Open Grip



A5

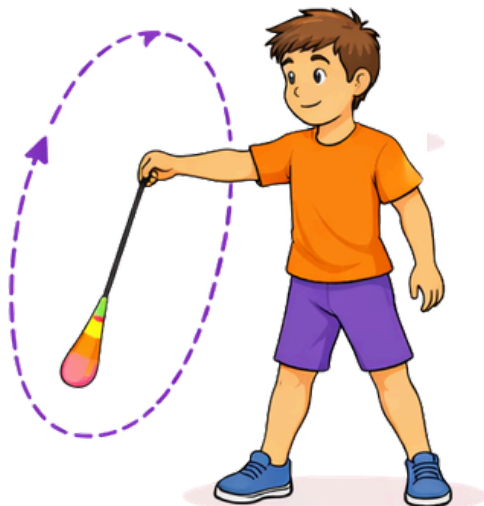


SPIN POI

Bewegingsexploratie



Vrij spelen maar!



A5



Vrij spelen maar!

Vrij spelen met 1 poi

- Met je dominante hand
- Zwaaien in alle vlakken
- Cirkels maken in alle vlakken
- Afwisselen in hoogte
- Afwisselen in de grootte van de bewegingen van kleine bewegingen naar hele grote bewegingen
- Met je minder dominante hand
- Zwaaien in alle vlakken
- Cirkels maken in alle vlakken
- Afwisselen in hoogte
- Afwisselen in de grootte van de bewegingen van kleine bewegingen naar hele grote bewegingen

Vrij spelen met 2 pois

- Zwaaien in alle vlakken
- Cirkels maken in alle vlakken
- Afwisselen in hoogte
- Afwisselen in de grootte van de beweging (van kleine bewegingen naar hele grote bewegingen.)



A6a

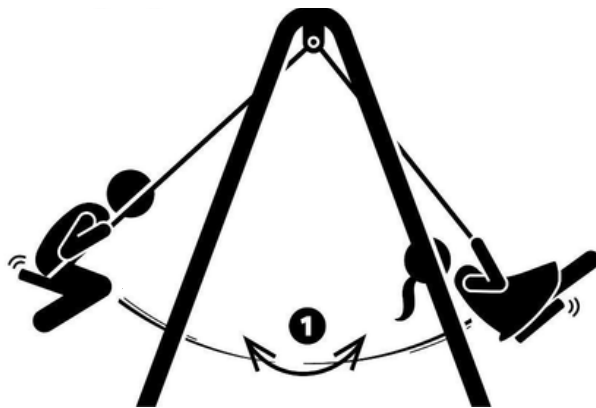


SPIN POI

Bewegingsvormen



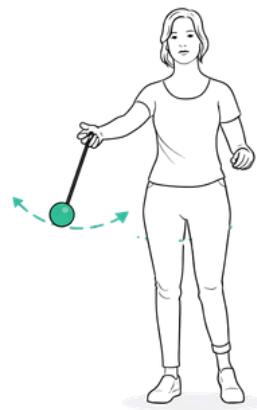
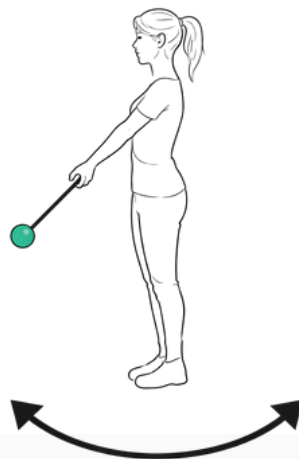
Swing



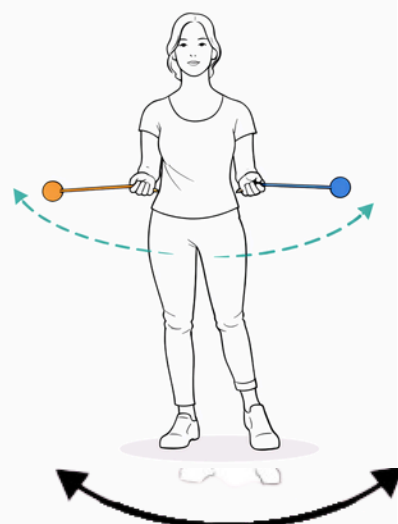
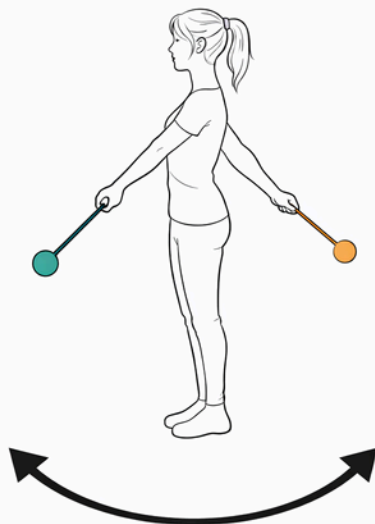
1 hand

wielvlak

muurvlak



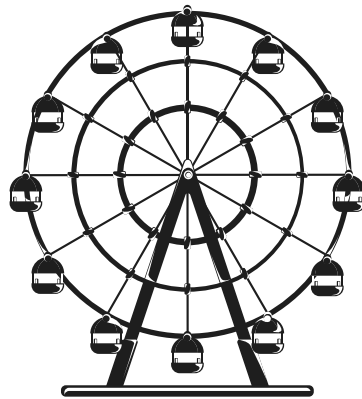
2 handen



A 6b



Spin (draai)



1 hand

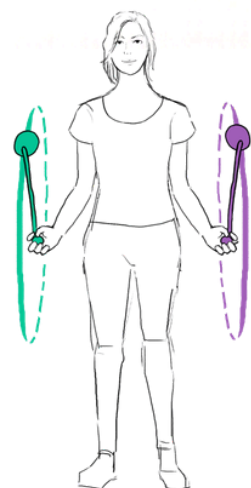
wielvlak

muurvlak



2 richtingen

2 handen



2 richtingen



B Poi fundamentals



SPIN POI



1 Werken in verschillende vlakken (Planes)

2 Timing

3 Richting (Direction)

4 Variatie in hoogte en breedte



B1

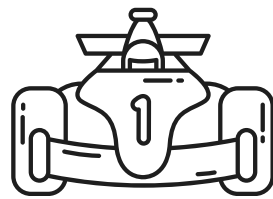
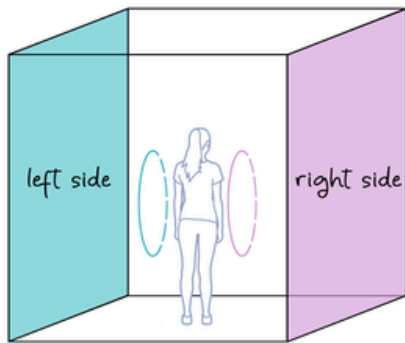


SPIN POI Vlakken



Werken in verschillende vlakken (Planes)

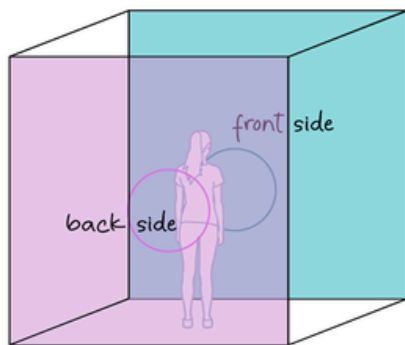
Wielvlak (Wheelplane)



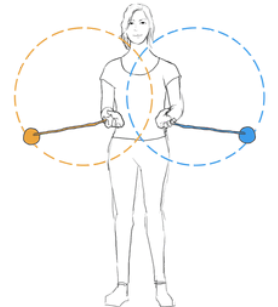
2 richtingen



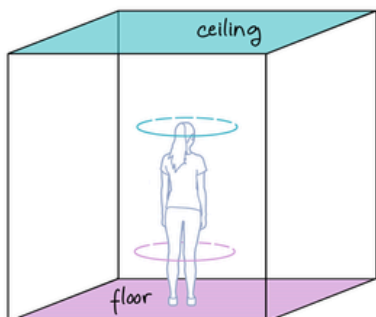
Muurvlak (Wallplane)



2 richtingen



Horizontaal vlak (Horizontaal plane)



2 richtingen



B 2



SPIN POI

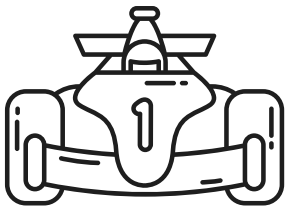
Timing



Synchroon
Same time

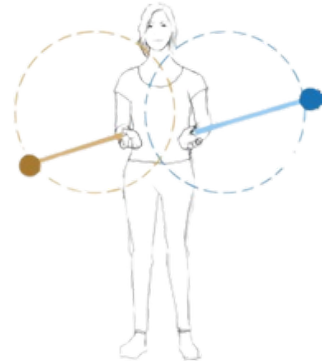
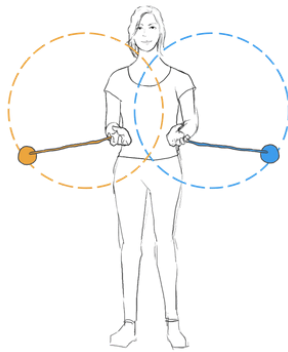
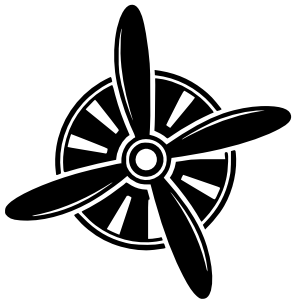
Asynchroon
Split time

Wielvlak (Wheelplane)



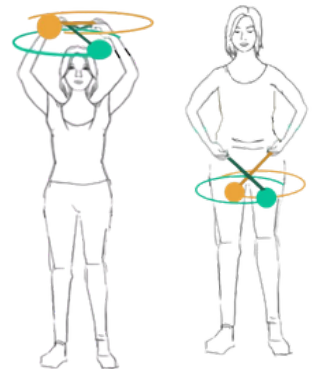
2 richtingen

Muurvlak (Wallplane)



2 richtingen

Horizontaal vlak (Horizontal plane)



2 richtingen



B3

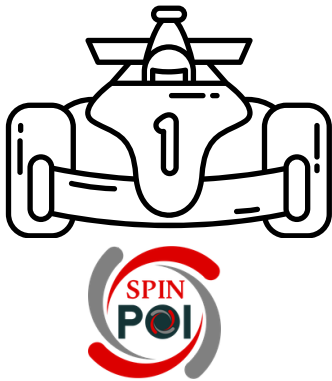


SPIN POI

Richting



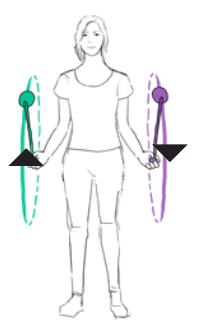
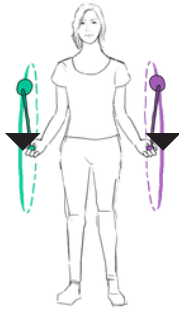
Wielvlak (Wheelplane)



Direction: Forward
Richting: voorwaarts

Direction: Backward
Richting: achterwaarts

Direction: Forward- Backward



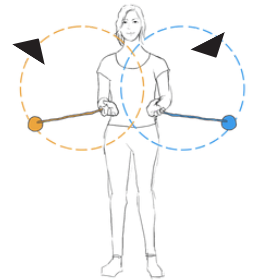
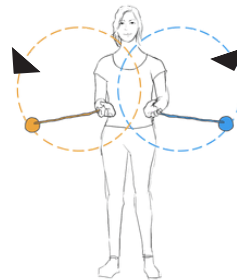
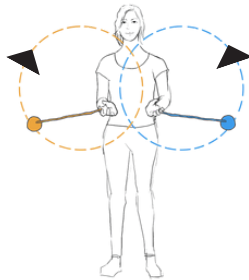
Muurvlak (Wallplane)



Direction: Inwaarts

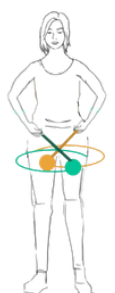
Direction: Uitwaarts

Direction: Inwaarts-uitwaarts



Horizontaal vlak (Horizontal plane)

Direction: Inwaarts - uitwaarts



B

4

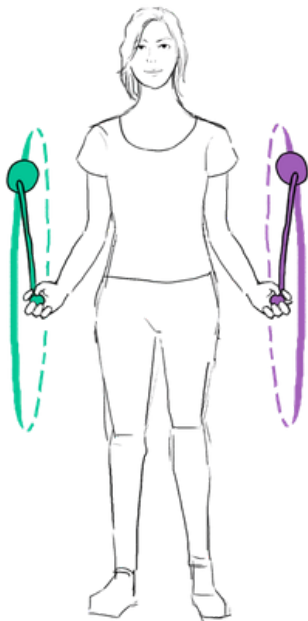


SPIN POI



Variatie in hoogte en breedte

Oefen kijkwijzer B1,B2,B3 opnieuw
'Speel met hoogte en breedte'



van hoog naar laag

van smal naar breed



C Poi basics



SPIN POI



1 Pendelen

2 Figure 8

- Voorwaarts en achterwaarts met enkel de rechterhand
- Voorwaarts en achterwaarts met enkel de linkerhand
- Voorwaarts en achterwaarts met beide handen, gelijktijdige timing
- Voorwaarts met beide handen, afwisselende timing

3 Flower

- Vrij vlak: arm cirkelt voorwaarts en de poi draait voorwaarts
- Vrij vlak: arm cirkelt achterwaarts en de poi draait achterwaarts
- Vrij vlak: anti-spin (arm cirkelt voorwaarts terwijl de poi achterwaarts draait, of arm cirkelt achterwaarts terwijl de poi voorwaarts draait)

4 Butterfly

- Beide poi draaien naar binnen
- Beide poi draaien naar buiten

5 Corkscrew

- Horizontal plane, right hand
- Horizontal plane, left hand

6 Reels

- Heupreels (golfslag)
- Hoofdreels (regenboog)

7 Chasing the sun (= combinatie van reels)

8 Stall & reverse (= richtingsveranderingen)

9 Bilaterale coördinatie (= links en rechts anders aan het bewegen)

10 Footmoves





SPIN POI



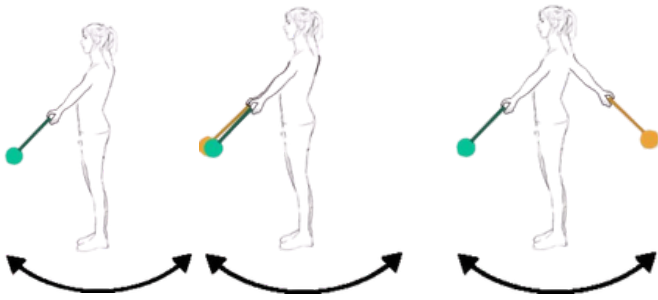
C

1

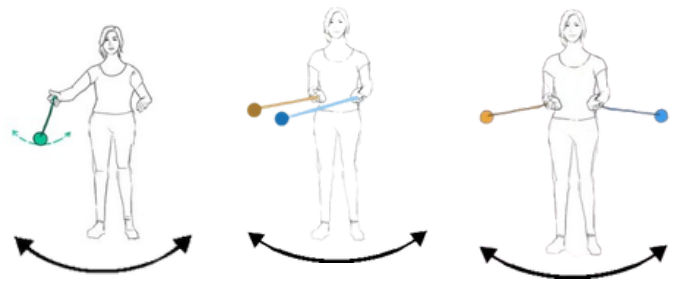
Extended pendelen

(Swing met gestrekte armen)

Wielvlak
Wheelplane



Muurvlak
Wallplan



C2

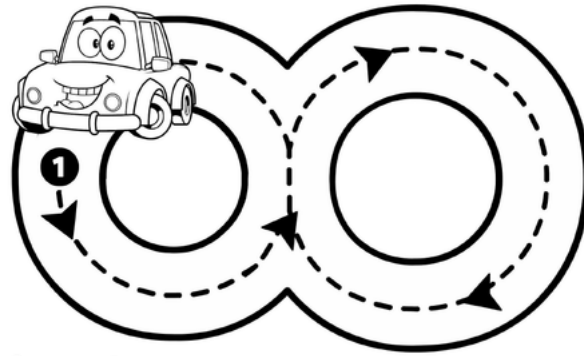


SPIN POI



Figure 8 (cross work)

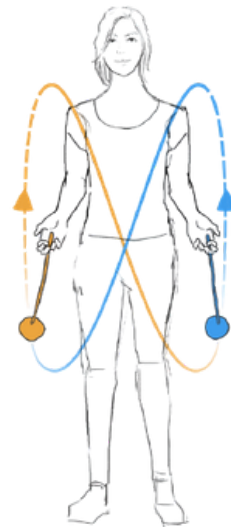
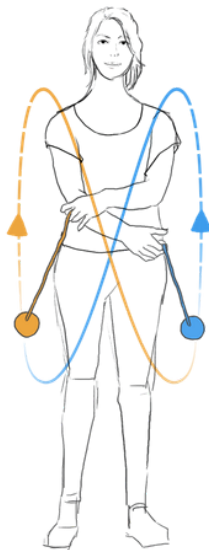
Starten met crosspoints!



“Big hug (Knuffel jezelf)”

forward

backward



Kijken

Eén hand

Dan de andere hand

Dan twee handen

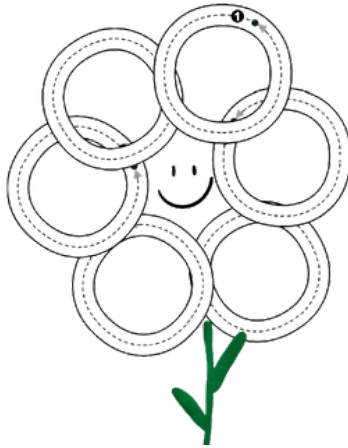
C3



SPIN POI



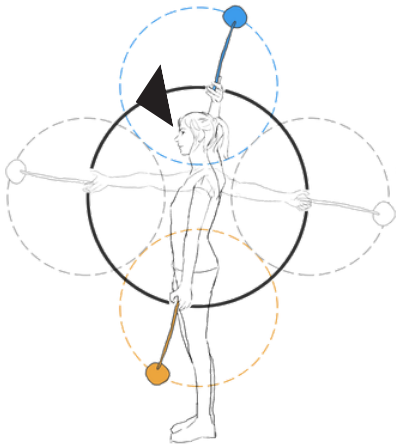
Flower



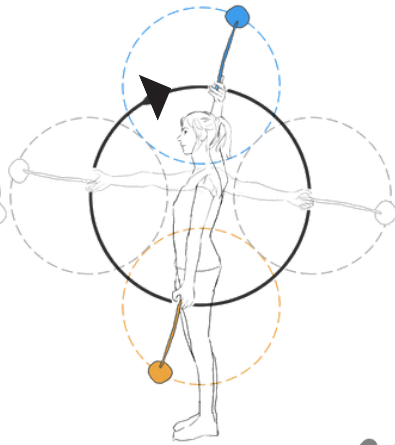
Wielvlak
Wheelplane

Muurvlak
Wallplan

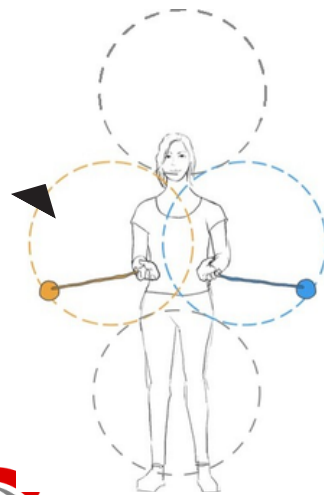
forward



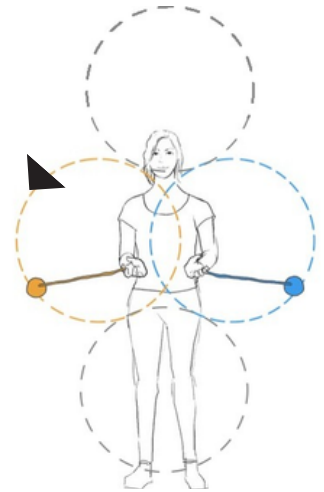
backward



inwaarts



uitwaarts



Kijken

→ Eén hand

→ Dan de andere hand

→ Dan twee handen

C

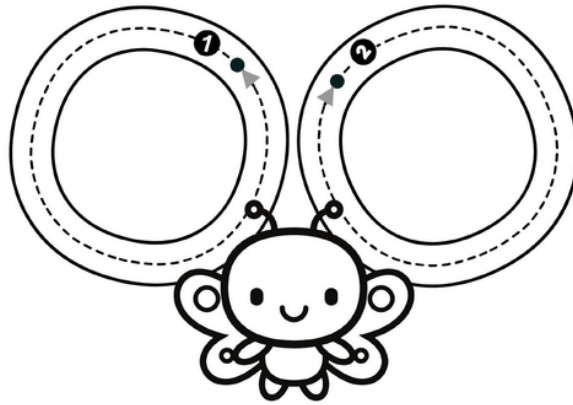


SPIN POI



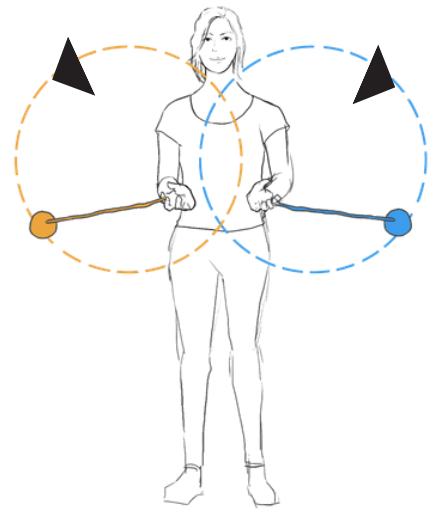
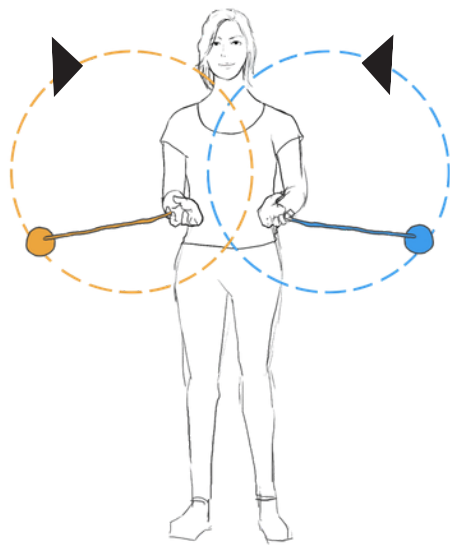
4

Butterfly



inwaarts

outwaarts



Kijken

Eén hand

Dan de andere hand

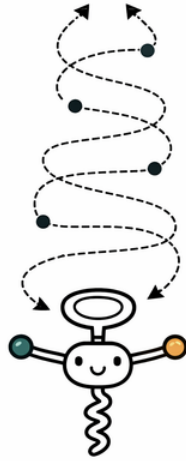
Dan twee handen

C5



SPIN POI

Corkscrew



Horizontale draai laag en hoog met elke hand, in beide richtingen



+



Kijken

Één hand

Dan de andere hand

Dan twee handen

C6



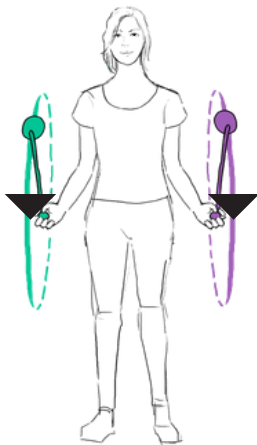
SPIN POI

Reels

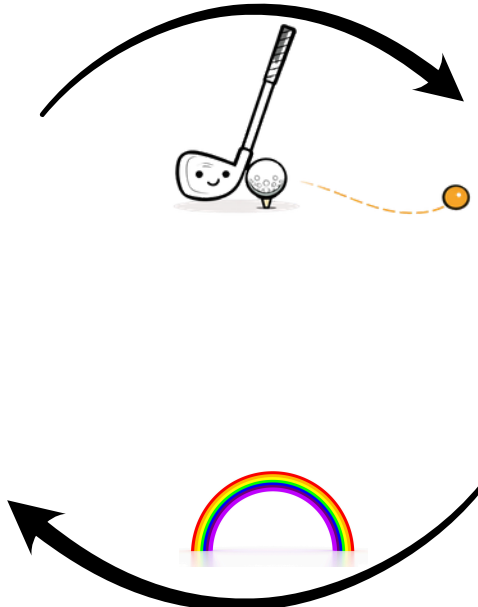
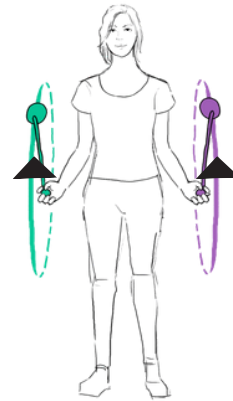


Hip reels Golfslag

Direction: Forward



Direction: Backward



Schouderreels Regenboog



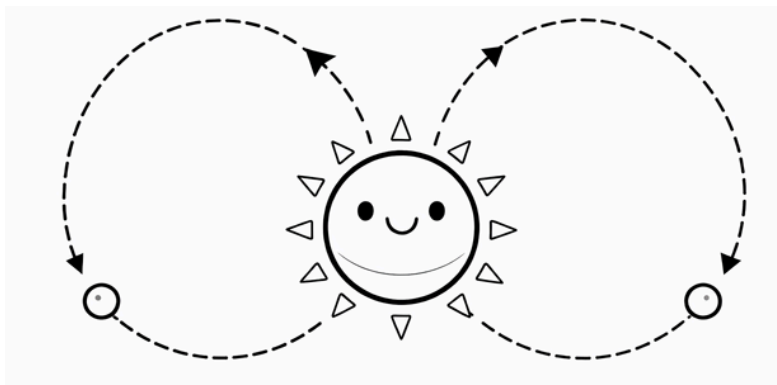
C
7



SPIN POI



Chasing the sun

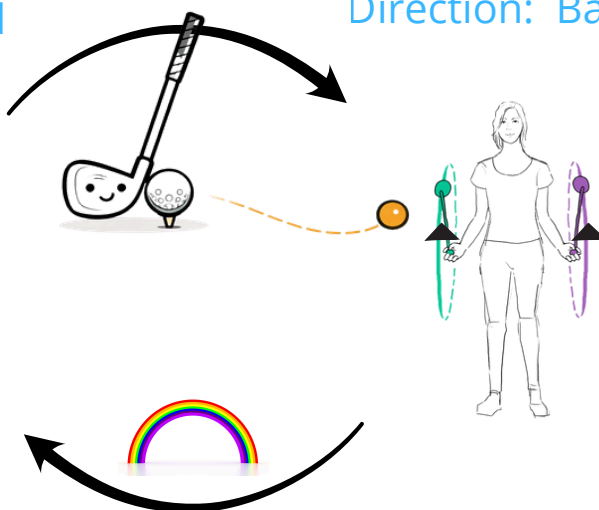


Hip reels
Golfslag

Direction: Forward



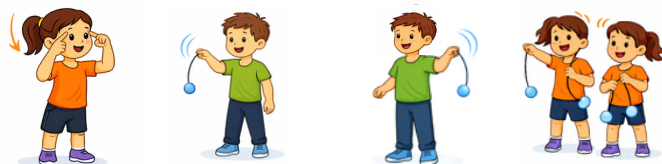
Direction: Backward



Schouderreels
Regenboog

Combinaties

- Volledige draai naar links
- Volledige draai naar rechts
- Heen en weer naar links (bijvoorbeeld kleine wiegbeweging of halve draai naar links en terug)
- Heen en weer naar rechts



Kijken

Eén hand

Dan de andere hand

Dan twee handen



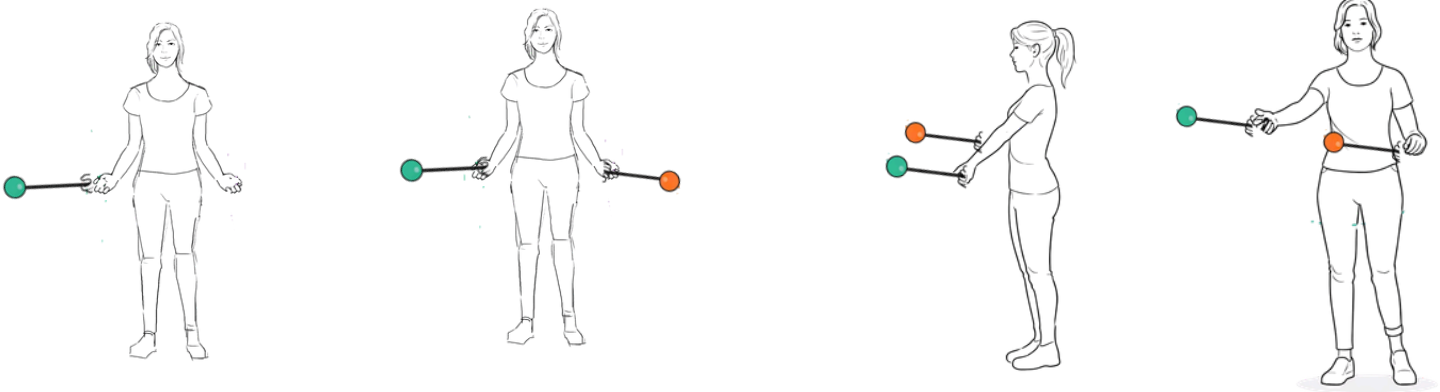
C8



SPIN POI



Stall en reverse



- De poi draait eerst in een cirkel
- Dan stop je hem even op een punt
- Daarna verander je van richting

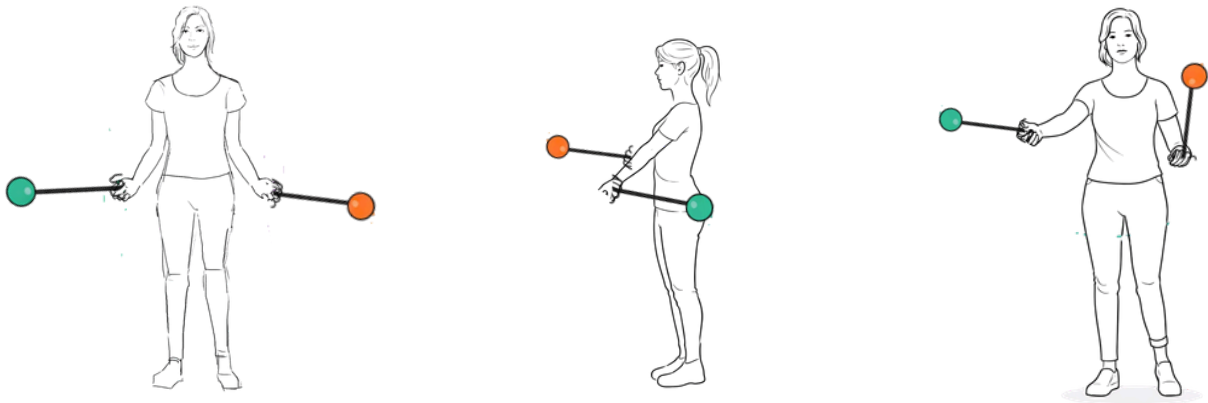
Een stall is dus letterlijk een “pauze + richting wissel”



C9 SPIN POI

Bilaterale coördinatie

LH en RH bewegen anders



Het beoefenen van poi is ideaal om bilaterale coördinatie te trainen.

Dit betekent dat de linkerhand (LH) en rechterhand (RH) elk een andere beweging uitvoeren.

Dit kan op verschillende manieren:

- Een ander vlak (bijvoorbeeld: de ene hand in wielvlak en de andere hand in muurvlak)
- Een andere richting (bijvoorbeeld: de ene poi draait voorwaarts, de andere achterwaarts)
- Een ander tempo (bijvoorbeeld: de ene hand beweegt sneller dan de andere)

Dit helpt je om:

- je coördinatie te verbeteren
- links en rechts onafhankelijk te leren gebruiken
- je bewegingscontrole te versterken

Voorbeelden in de dagdagelijkse praktijk en sport

- autorijden
- zwemmen (schoolslag)
- Met mes en vork eten
- piano spelen
- drummen
- typen
- veters binden
-

C 10



SPIN POI



Footmoves

Je armen draaien de poi, maar je voeten laten je bewegen

Bij poi zijn footmoves (voetbewegingen) heel belangrijk. Ze helpen je om vlotter, veiliger en mooier te bewegen.

Waarom zijn footmoves belangrijk?

1. Om vloeiend te draaien

- Je lichaam moet kunnen meedraaien met de poi.
- Zonder voetbewegingen ga je blokkeren in je bovenlichaam.

2. Om bewegingen aan elkaar te koppelen

Het maakt je flow doorlopend en niet "stop-start".

3. Om je lichaam (vooral knieën) te beschermen

Door mee te draaien met je voeten vermijd je verdraaiing in knieën en heupen. Je beweegt natuurlijker en veiliger.

4. Voor uitstraling en flow

Je beweging ziet er vloeiender, groter en mooier uit. Poi wordt zo dansen.





Klik op het logo om een overzichtelijke film te bekijken
waarin alle bewegingen nog eens worden samengevat.





D lesplan



SPIN POI



1. Klassikaal lesmoment

Poi kan je inzetten als onderdeel van een klassikale les:

Opwarming

- Bewegingsexploratie in spel- of oefenvorm
- Eenvoudige bewegingen in verschillende vlakken, timing en richtingen

Kern van de les

- Nieuwe bewegingen aanleren (vormen, fundamentals, basics)
- Eventueel ondersteund met muziek

Cooling-down

- Eenvoudige, gekende bewegingen op rustige muziek
- Focus op rust, controle en vloeiende bewegingen

2. Als onderdeel van een circuit of standenwerk

Poi kan perfect geïntegreerd worden in een circuit of standenwerk:

- Differentiatie mogelijk (van eenvoudig naar moeilijk)
- Leerlingen werken zelfstandig of in kleine groepjes
- Ideaal om te oefenen en te herhalen

3. Werken met kijkwijzers (3de t.e.m. 6de leerjaar)

- Kijkwijzers ondersteunen het leerproces van de leerlingen
- Helpen leerlingen zelfstandig oefenen
- Zorgen voor duidelijke verwachtingen
- Differentiatie mogelijk (verschillende niveaus)



D1



SPIN POI

Klassikaal



Poi kan je inzetten als onderdeel van een klassikale les:

Opwarming

- Bewegingsexploratie in spel- of oefenvorm
- Eenvoudige bewegingen in verschillende vlakken, timing en richtingen

Kern van de les

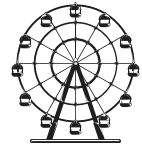
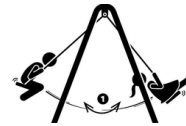
- Nieuwe bewegingen aanleren (vormen, fundamentals, basics)
- Eventueel ondersteund met muziek

Cooling-down

- Eenvoudige, gekende bewegingen op rustige muziek
- Focus op rust, controle en vloeiende bewegingen

Lesmoment 1

- Wat is poi?
- Wat zijn de onderdelen van poi?
- Hoe neem je de poi vast?
- Exploratie met poi
- Bewegingsvormen: swing en circle (met 1 poi / 2 poi)
- Simon says



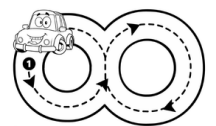
Lesmoment 2

- Exploratie met poi
- Bewegingsvormen: swing en circle op muziek
- Kennismaking met vlakken (planes):
 - wielvlak
 - muurvlak
 - horizontaal vlak



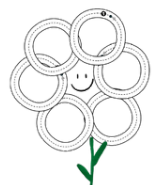
Lesmoment 3

- Exploratie met poi
- Herhaling: swing, circle en vlakken op muziek
- Aanleren figure 8



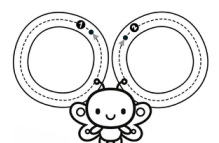
Lesmoment 4

- Exploratie met poi
- Herhaling: swing, circle, vlakken en figure 8 op muziek
- Aanleren flowers



Lesmoment 5

- Exploratie met poi
- Herhaling: swing, circle, vlakken, figure 8 en flowers op muziek
- Aanleren butterfly



D 2



SPIN POI

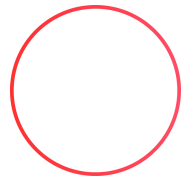
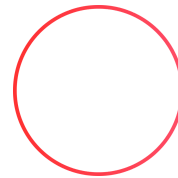
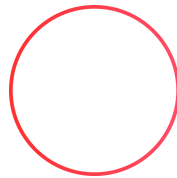
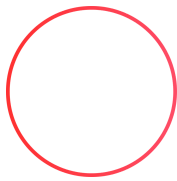
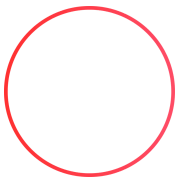
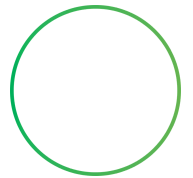
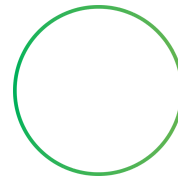
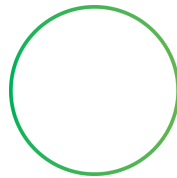
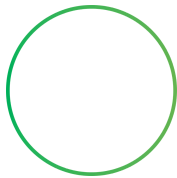
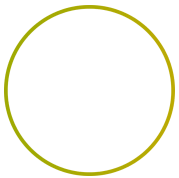
In een circuit



Als onderdeel van een circuit of standenwerk

Poi kan perfect geïntegreerd worden in een circuit of standenwerk:

- Differentiatie is mogelijk (van eenvoudig naar moeilijk)
- Leerlingen werken zelfstandig of in kleine groepjes
- Ideaal om te oefenen en te herhalen



In elke rode hoepel liggen de beschikbare materialen.
De leerlingen nemen materiaal en oefenen in de groene hoepels.
Dit kan bestaan uit vrij experimenteren of uit gerichte oefenvormen.



1ste t.e.m. 3de leerjaar

→ Focus op controle met 1 poi

4de t.e.m. 6de leerjaar

→ Verdere opbouw met 1 poi

→ Met sockpoi kan er geoefend worden met 2 poi

D 3



SPIN POI Kijkwijzers



Werken met kijkwijzers (3de t.e.m. 6de leerjaar)

- Kijkwijzers ondersteunen het leerproces van de leerlingen
- Helpen leerlingen zelfstandig oefenen
- Zorgen voor duidelijke verwachtingen
- Differentiatie mogelijk (verschillende niveaus)

De kijkwijzers zijn onderverdeeld in drie grote delen:

A. Wist je dat...?

In dit onderdeel maken de leerlingen op een laagdrempelige manier kennis met poi.

A1 Wat is poi?

Kennismaking met het materiaal en de basis van poi

A2 Spin poi voordelen

Inzicht in de voordelen van poi (coördinatie, motoriek, concentratie)

A3 Spin poi inoefenen

Hier leren de leerlingen op welke manier een beweging wordt ingeoefend:

A4 Spin poi: delen en grip

Uitleg over de onderdelen van de poi en hoe deze correct vast te nemen

A5 Spin poi: bewegingsexploratie

Vrij experimenteren met bewegingen

A6 Spin poi: bewegingsvormen

Basisbewegingen zoals swing en circle

B. Poi fundamentals

In dit onderdeel leren de leerlingen de basisprincipes die nodig zijn om correct met poi te bewegen.

B1 Werken in vlakken (planes)

B2 Timing

B3 Richting

B4 Variatie in hoogte en breedte

Deze fundamente vormen de basis voor alle verdere bewegingen en combinaties.

C. Poi basics

In dit onderdeel worden de concrete bewegingen en technieken aangeleerd en verder opgebouwd.

C1 Pendelen

C2 Figure 8

C3 Flower

C4 Butterfly

C5 Corkscrew

C6 Reels

C7 Chasing the sun

C8 Stall & reverse

C9 Bilaterale coördinatie

C10 Footmoves

Hier ligt de focus op het uitvoeren, combineren en verfijnen van bewegingen.

D SPIN POI Opwarming



Deze specifieke poi-opwarming bevat al heel wat basisbewegingen van poi en is daarom geschikt om regelmatig te gebruiken om de poibewegingen in te oefenen.

A. Wielvlak – van pols naar volledige armbeweging met 2 handen samen

1. Voorwaartse cirkels

- Plaats beide handen samen (met of zonder poi)
- Maak kleine 8-bewegingen (figure 8)
- Werk van kleine naar grote cirkels
- Blijf rustig en gecontroleerd ademen

2. Achterwaartse cirkels

- Maak cirkels in de andere richting
- Werk van groot naar klein
- Blijf ontspannen in schouders en armen

B. Polsbewegingen

Houd de armen gestrekt voor je

- Houd de polsen afwisselend naar beneden en naar boven
- Duw de polsen zachtjes binnen en buiten
- Werk gecontroleerd en zonder te forceren

C. Muurvlak – cirkels met de armen

1. Inwaartse cirkels (de polsen ontmoeten elkaar boven)

- Plaats de ellebogen tegen het lichaam
- Maak inwaartse cirkels van klein naar groot

2. Uitwaartse cirkels (de polsen ontmoeten elkaar beneden)

- Plaats de ellebogen tegen het lichaam
- Maak uitwaartse cirkels van groot naar klein

D. Schouderbewegingen

→ Maak grote schoudercirkels voorwaarts en achterwaarts

Werk met ruime, vloeiende bewegingen
Blijf rustig doorademen

E. Asynchrone armbewegingen

→ Beweeg de armen in tegengestelde richting:

- één arm draait van voor naar achter
 - de andere arm draait van achter naar voor
- Werk gecontroleerd en in een rustig tempo
Wissel daarna van richting

F. Shake – hele lichaam losmaken

Shake los: handen, armen, voeten, benen, bovenlichaam en hoofd
Eindig door alles samen los te schudden



E Poi uitbreiding



SPIN POI



1 Weaves

- 2 beat weave forward
- 2 beat weave backward
- 3 beat weave forward
- 3 beat weave backward
- 3 beat weave from forward to backward

2 Crossing point front to back

3 Split time reels

4 Mills

- watermills
- windmills

5 Poitruvian arms

6 Poi Fu

7 Circling split time same direction

8 Buzzsaws

9 Mexican waves (opposite schouderreels)

10 Splitime butterfly

11 Threading the needle with butterfly over and under





Poi kinderliedjes



Poi song

The magic's inside of you



Poi lied

De magie zit in jouw
gezongen door Stefanie Driesen



Spin your poi
korte versie



Spin your poi
lange versie



Wheels on the bus