



# Der Tennisball in der Socke

## Schulung der Bewegungskoordination

### Vorbemerkungen/Ziele

*Poi* bedeutet in Maori „Ball“ – genau genommen ist Poi ein Ball, der an eine Schnur gebunden oder in eine Socke gesteckt wird. Durch Ausnutzung der Zentrifugalkraft werden damit möglichst abwechslungsreiche, kreisähnliche Bahnen um den Körper geschwungen. Dieses traditionelle Spiel ist ca. tausend Jahre alt und kommt aus Neuseeland, wo die Ureinwohner das sogenannte Poi-Spinning als Kulturtradition ansehen. Für die meisten Poi-Spieler/-innen ist es obligatorisch, nach einiger Zeit mit dem Feuerpoi zu beginnen. Hierbei werden brennende „Bälle“ geschwungen, was vor allem im Dunkeln beeindruckend aussieht. Die folgenden Übungen fördern die Hand-Auge Koordination, die Reaktionsfähigkeit und das Rhythmusgefühl. Ziel der Stunde ist es, eine eigene kleine Chorographie zu erstellen – genau wie bei den Maori in Neuseeland.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Poi-Vorführung

- ⦿ Die TN sitzen um einen Laptop oder ggf. Fernseher, eine Leinwand herum.

Zur Einstimmung soll ein Video einer Poi-Vorführung oder Feuershow gezeigt werden.



##### ✔ Videos findet man unter:

- [www.youtube.com/watch?v=Gt35JAg3aXo](http://www.youtube.com/watch?v=Gt35JAg3aXo)
- [www.youtube.com/watch?v=0Hcq4h1j3F4](http://www.youtube.com/watch?v=0Hcq4h1j3F4)
- [www.youtube.com/watch?v=OQJdmOhSsXU](http://www.youtube.com/watch?v=OQJdmOhSsXU)

##### ● Tennisball-Gewöhnung

- ⦿ Jede/r TN bekommt zwei Tennisbälle (TB).  
Die TN laufen kreuz und quer durcheinander.

Lockerer Lauf vorwärts und rückwärts mit gleichzeitigem Pellen der TB.  
Falls das beidseitige Pellen zu anspruchsvoll ist, kann zuerst mit einem Tennisball angefangen werden.

Alternativ können die Bälle auch geworfen und aufgefangen werden.

##### ● Armkreisen

- ⦿ Die TN laufen kreuz und quer durcheinander.

Hopsferlauf und beidarmiges, gleichzeitiges Kreisen der Arme und Pellen der Tennisbälle, wobei einmal den Ball pellen der Dauer einer Armumkreisung entsprechen sollte.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

ca. 20 Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

Je TN zwei Tennisbälle und zwei lange Strümpfe, Laptop, Fernseher oder Leinwand

#### Ort:

Überall drinnen und draußen

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Das Video soll gezeigt werden, um den TN eine Idee zu geben, worum es geht. Des Weiteren wird so die Motivation gesteigert.

- ✔ Hintergrundmusik kann als weitere Motivation abgespielt werden.

- ⦿ Das Laufen dient als Aufwärmphase.  
Das Pellen der Tennisbälle hat das Ziel einer Gewöhnung an das Gerät und einer ersten Koordination-Sensibilisierung.

- ⦿ Diese Aufwärmübung dient vor allem der Lockerung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur.  
Das Pellen der Bälle, Kreisen der Arme mit Hopsferlauf ist bereits eine anspruchsvollere Koordinationsübung und soll auf den Rest der Stunde vorbereiten.

Fitness  
11.2016

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (45 Minuten)

#### ● Ball in der Socke – Experiment

- Die TN stecken die Tennisbälle in jeweils einen Strumpf und bewegen sich frei oder stehen im Raum.

Die TN können 5–10 Minuten mit dem TB in der Socke experimentieren.



#### ● Poi-Spinning – Einfaches Schwingen

- Die TN sollen so verteilt stehen, dass sie die ÜL gut sehen können und viel Raum um sich herum haben. Die Übungsleitung (ÜL) macht die Übungen vor (alternativ wird ein Video gezeigt) und die TN machen diese nach.

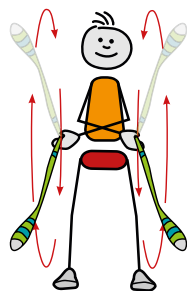
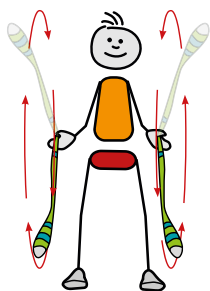
Die Haltung ist beim Poi-Spinning entscheidend.

- Die Füße stehen schulterbreit und die Knie sind leicht gebeugt.
- Das Ende eines jeden Strumpfes liegt locker in den Händen und die Ellenbogen bleiben (erstmal) dicht am Körper.
- Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und behalten ebenfalls (erstmal) die gleiche Position.
- Schwung wird lediglich aus dem Handgelenk gegeben.

- Als erste Übung wird nur ein Strumpf mit TB (= Poi) vorwärts und rückwärts geschwungen. Danach wird dies auch mit der anderen Hand durchgeführt.
- Im nächsten Schritt werden beide Seiten gleichzeitig in der Sagittalebene geschwungen.
- Gelingt dies bereits gut, können beide Poi (einer rechts, einer links) mit 180 Grad Unterschied geschwungen werden. Im englischen heißt dies „Split time spin“.

#### ● Poi-Spinning – Schwingen mit Kreuzen

Bei dieser Übung werden die Poi gleichzeitig, parallel um 360 Grad in der Sagittalebene neben dem Körper geschwungen. Zwischendurch sollen die Poi vor dem Körper gekreuzt werden.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Bälle haben einen hohen Anforderungscharakter. Durch eigenes Ausprobieren sollen sich die TN an das „Gerät“ gewöhnen und dem ersten Bewegungsdrang freien Lauf lassen, um später aufmerksamer sein zu können.

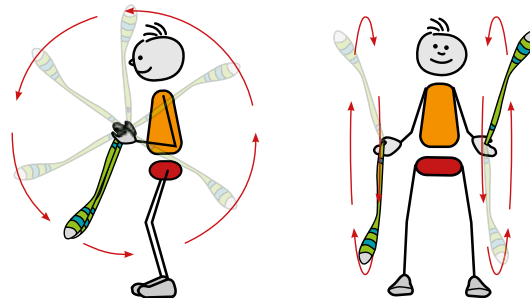
- ✔ Diese Gewöhnungsphase ist auch in Partner/-innen-Arbeit möglich.

- ⊙ Erste leichte Übung, um sich an das Poi-Spinning zu gewöhnen.

- ✔ Es sollte genügend Platz für jede/n TN zur Verfügung stehen, um die Poi gut schwingen zu können und niemanden zu verletzen.

- ✔ **Variation:** Rückwärts oder gegengleiches Spinnen der Poi

- ✔ **Beispiel-Video:** [www.youtube.com/watch?v=JwdbViv28RE](http://www.youtube.com/watch?v=JwdbViv28RE)



- ⊙ Die folgenden Übungen dienen dazu, ein Repertoire an Bewegungsformen aufzubauen und Ideen zu bekommen, was mit den Poi gemacht werden kann. Es wird vor allem mit Ebenen und dem Rhythmus gespielt.

- ✔ Diese Übung erinnert ein wenig an das Überkreuzen beim Seilspringen.

- ✔ **Beispiel-Video:** [www.youtube.com/watch?v=\\_1mpk\\_T6aWg](http://www.youtube.com/watch?v=_1mpk_T6aWg)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Poi-Spinning – Schwingen auf einer Seite

Nun sollen beide Poi an einer Seite des Körpers geschwungen werden. Mit einem Abstand von einer halben Drehung (split time) werden die Tennisbälle beide an z.B. der rechten Körperhälfte geschwungen. Damit dies gelingt, müssen die Handgelenke jeweils überkreuzt werden, erst rechts oben und links unten und danach links oben und rechts unten.

Beispiel-Video:

[www.youtube.com/watch?v=z9PvtqbU8zQ](http://www.youtube.com/watch?v=z9PvtqbU8zQ)

### ● Poi-Spinning mit Drehung des Oberkörpers

Bei dieser Übung wird der Oberkörper in der Anfangsposition um 90 Grad zu einer Seite gedreht. Die Poi werden nun in Bezug zum Oberkörper sagittal geschwungen und in Bezug zum Unterleib in der Frontalebene.

Die Arme befinden sich auf Hüfthöhe.

Wenn sich die Poi am nächsten zum Boden befinden, wird der Oberkörper um 180 Grad gedreht und die Poi werden auf dieser Seite rückwärts weitergeschwungen. Beim nächsten Seitenwechsel werden die Hände angehoben und die Poi über dem Kopf geschwungen, während die/der TN den Oberkörper um 180 Grad zurück dreht.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

### ● Poi-Spinning – Choreographie selbst gemacht

- Als Hilfsmittel können neben der eignen Phantasie auch Videos (z.B. Youtube) genutzt werden. Hierzu Laptop bereitstellen oder Handynutzung ausnahmsweise erlauben.

Jede/r TN überlegt sich eine Choreographie die ca. 30 Sekunden lang ist.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Poi-Show

- Die TN stehen so, dass die ÜL alle Beteiligten gut sichtbar filmen kann. Wichtig ist, dass alle gefilmten TN der Aufnahme zustimmen müssen!

Auf ein Kommando werden alle Choreographien gleichzeitig vorgeführt und eine eigene Poi-Show gezeigt.

Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, können die Choreographien auch einzeln vorgeführt oder gegenseitig beigebracht werden.

Es wäre auch toll, in einer nächsten Poi-Stunde sich für das Filmen zu verkleiden und die eigene Idee einer „Ureinwohner“-Tracht umzusetzen. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

### ● Feedbackrunde

- Die TN versammeln sich im Sitzkreis.

Zum Abschluss der Stunde kommen alle TN zusammen und haben die Möglichkeit, ein Rückmeldung zur Stunde zu geben.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Die folgenden Übungen dienen dazu, ein Repertoire an Bewegungsformen aufzubauen und Ideen zu bekommen, was mit den Poi gemacht werden kann. Es wird vor allem mit Ebenen und Rhythmen gespielt.

- ✔ Diese Übung ist etwas anspruchsvoller.

- ✔ Diese Übung kann auch im Gehen durch den Raum ausgeführt werden.

- ✔ Beispiel-Video:

[www.youtube.com/watch?v=KRgfa5lpqLE](http://www.youtube.com/watch?v=KRgfa5lpqLE)

- ◎ In dieser Phase sollen die neu erlernten Fähigkeiten vertieft und erweitert werden.

- ✔ Hilfreiche Videos:

- [www.youtube.com/watch?v=JwdbViv28RE&list=PLC3CFE648A13B665D](http://www.youtube.com/watch?v=JwdbViv28RE&list=PLC3CFE648A13B665D)
- [www.youtube.com/watch?v=-USZKB6KtW0&list=PLAA9A2EFA0E3A2039](http://www.youtube.com/watch?v=-USZKB6KtW0&list=PLAA9A2EFA0E3A2039)

- ◎ Hierbei geht es um die Umsetzung des Erlernen und das Ziel der Stunde „Eine kleine eigene Choreographie erstellen.“

- ✔ Falls es zeitlich und technisch möglich ist, können die TN die Choreographie direkt anschauen und kommentieren, ggf. auch eigene Verbesserungsvorschläge direkt einbringen und nochmals in die Tat umsetzen. Ansonsten könnte die gefilmte Choreographie beim nächsten Mal mitgebracht oder per E-Mail an die TN versandt werden.

- ◎ Die TN können so die Stunde noch einmal Revue passieren lassen und die aufgenommenen Informationen verarbeiten. Die ÜL bekommt gleichzeitig ein Feedback und kann Verbesserungsvorschläge oder Anregungen daraus mitnehmen.

Fotos:  
pixabay.com