

Klaus Scheuermann

„Mit Poi-Schwingen fördern – Die Faszination der fliegenden Kugeln“

- ❖ „Trocken Poi-Schwingen“ für entspanntes Lernen
- ❖ Hintergrund eigene Erfahrung: Positive Wirkung der Übungen bei Verspannungen von Hals, Nacken, Schulter, Rücken.
- ❖ Relevanz in der Lernberatung: Durch langes Sitzen, Leistungsdruck, Angst, geistige Anstrengung und sich damit einstellenden Schmerzen helfen die Übungen, Abzulenken und die oben angesprochenen Körperpartien wieder zu lockern.
- ❖ Trocken Poi-Schwingen – Übungen aus „Die Faszination der fliegenden Kugeln“:

Neben dem Körper - Wagen

1. Rückwärts Kreisen – vgl. S. 32 bis 34
2. Rückwärts versetzt rechts und links – vgl. S. 35, 36
3. Verbinden von 1. und 2. – vgl. S. 37 bis 42
4. Vorwärts Kreisen – vgl. S. 43
5. Vorwärts versetzt rechts und links – vgl. S. 44, 45
6. Verbinden von 4. und 5. – vgl. S. 45 bis 49

Vor dem Körper – Sonne

1. Aufgehend Kreisen – vgl. S. 51 bis 53
2. Aufgehend versetzt rechts und links – vgl. S. 53 - 56
3. Verbinden von 1. und 2. – vgl. S. 56 bis 58
4. Untergehend Kreisen – vgl. S. 59
5. Untergehend versetzt rechts und links – vgl. S. 60, 61
6. Verbinden von 4. und 5. – vgl. S. 61 bis 63

- ❖ Abschließend: Seit ich das Poi-Schwingen praktiziere, habe ich keine Rückschmerzen mehr