

# Glossar der Fachbegriffe

Dieses Glossar fasst die zentralen Begriffe und Konzepte aus beiden Teilen des Poi-Kurses zusammen. Es dient als schnelles Nachschlagewerk.

## 1. Technische Grundlagen

### Bewegungen (Grundtechniken)

- **Spinning**
  - Die grundlegende Bewegung, bei der der Poi in einer konstanten Kreisbewegung geschwungen wird.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 4 Spinning
- **Pendel** (Pendulum)
  - Der Poi schwingt zwischen 2 **Endpunkten** hin und her.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 5 Pendel
- **Wraps** (Einwickeln)
  - Das kontrollierte Umwickeln von Körperteilen oder Objekten mit der Poi-Schnur, um einen Richtungswechsel einzuleiten.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 8 Körperkontakte
- **Zurückschlagen & Fangen**
  - Gezielte, schnelle Interaktionen mit dem Poi-Kopf, entweder um ihn aktiv zurückzustoßen (**Zurückschlagen**) oder um die Bewegung zu stoppen (**Fangen**).
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 8 Körperkontakte
- **Würfe**
  - Das bewusste Loslassen des Griffs, um den Poi zu werfen (und wieder zu fangen).
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs Kap. 6 "Wurf-Spiele"
- **Schleife:**
  - Eine Bewegung, die stetig zwischen **Spinning** und **Pendel** wechselt.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 5 Pendel

### Konzepte

- **Planes** (Ebenen)
  - **Definition:** Die zweidimensionalen Bewegungsebenen, in denen sich der Poi im Raum bewegt.
  - Die 3 Grundebenen:
    - **Wall-Plane** ("Wie eine Wand vor & hinter sich")
    - **Wheel-Plane** ("Wie eine Rad rechts und links neben sich")
    - **Horizontal-Plane** ("Wie der Boden unter sich & die Decke über sich")
  - **Planebending:** Eine Übung zur Kontrolle und Wechsel von **Planes**. Die Ebene wird dabei Stück für Stück bewusst verschoben.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 6 Planes
- **Direction** (Richtung)

- **Definition:** Die Drehrichtung der Poi, die je nach **Plane** spezifisch benannt wird (z.B. Vorwärts/Rückwärts, Innen/Außen).
- **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 6 Planes & 9 Das Spiel mit 2 Poi
- **Timing**
  - **Definition:** Das rhythmische Zusammenspiel von zwei Poi, entweder zeitgleich (**Same Time**) oder um einen halben Takt versetzt (**Split Time**).
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 9 Das Spiel mit 2 Poi
- **Geschwindigkeit**
  - **Definition:** Die Geschwindigkeit, mit der eine Bewegung ausgeführt wird.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 4 Spinning
- **Extensions**
  - **Definition:** Die Arme schwingen als Verlängerung der Poi mit, um große, ausladende Bewegungen zu erzeugen.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 4 Spinning & 5 Pendel
- **Flowers** (Blumen / Blumenbilder)
  - **Definition:** Die Kombination aus einer Kreisbewegung des Arms (Blütenboden) und einer überlagerten Kreisbewegung des Poi (Blütenblätter).
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 7 Flowers
- **Weave**
  - **Definition:** Eine fließende Spinning-Bewegung, bei der der Poi kontinuierlich zwischen zwei parallelen Ebenen wechselt.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 6 Planes
- **Rhythmus**
  - **Definition:** Der gleichmäßige Takt einer sich wiederholenden Bewegung, oft am tiefsten Punkt (dem Down-Beat) gezählt.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 4 Spinning
- **Gefühl für Poi**
  - **Definition:** Ein gewisses Körperbewusstsein für die Bewegung und die wirkenden Kräfte des Poi. Es geht darum, den Poi mit dem Körper aktiv zu spüren und seine Bewegungen bewusst nachzuempfinden. Letztlich ermöglicht ein Gefühl für Poi ein intuitives Pospiele.
  - **Quelle:** Technischer Kurs, Kap. 1 Einleitung

## 2. Pädagogische Anwendungen

### Didaktische Prinzipien (Das "Wie")

- **Stress & Relax**
  - **Definition:** Der bewusste Wechsel zwischen Phasen der Herausforderung (**Stress**) und Phasen der Integration und Entspannung (**Relax**), um Lernprozesse zu steuern.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 2 Anleiten mit pädagogischen Bausteinen
- **Synchronisation**

- **Definition:** Das Phänomen, bei dem zwei oder mehrere Personen durch gegenseitige Wahrnehmung in einen gemeinsamen Bewegungsrhythmus finden.
- **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 7 Paar- & Gruppenübungen
- **Bildhafte Sprache**
  - **Definition:** Der Einsatz von Metaphern, Vergleichen und Geschichten, um komplexe Bewegungen verständlich und intuitiv zu machen.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 8 Bildhafte Sprache & Geschichten
- **Spielerische Haltung**
  - **Definition:** Eine grundlegende Haltung, die den Prozess des neugierigen Entdeckens und die Freude an der Bewegung über das Erreichen eines perfekten Ergebnisses stellt.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 2 Anleiten mit pädagogischen Bausteinen & Kap. 6 Einleitung zu "Spiele"
- **Individualisierung & Differenzierung**
  - **Definition:** Die Anpassung von Übungen, Anforderungen und Zielen an die individuellen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 2 Anleiten mit pädagogischen Bausteinen
- **Fehlerkultur**
  - **Definition:** Eine Haltung, die Fehler als natürlichen und wertvollen Teil des Lernprozesses akzeptiert und kommuniziert.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 1 Einleitung & 2 Anleiten mit pädagogischen Bausteinen
- **Nachahmen / Spiegeln**
  - **Definition:** Eine grundlegende Lernmethode, bei der Bewegungen durch Beobachtung und anschließendes Kopieren einer anderen Person erlernt werden.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 1 Einleitung & 7 Paar- & Gruppenübungen
- **Phasenübergang**
  - **Definition:** Der intuitive Prozess des "Einschwingens", also die Zeitspanne, die Personen benötigen, um vom unkoordinierten Zustand zur **Synchronisation** zu gelangen.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 7 Paar- & Gruppenübungen

### Methodische Formate (Das "Was")

- **Warm-Up & Cool-Down**
  - **Definition:** Die strukturierte Anfangs- und Endphase einer Unterrichtseinheit zur körperlichen Vorbereitung und mentalen Integration.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 3 Warm-Up & 10 Stundenplanung
- **Spiele**
  - **Definition:** Aktivitäten mit einem externen, regelbasierten Rahmen, die technische Fähigkeiten auf motivierende Weise anwenden.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 6 Spiele
- **Herausforderungen (Challenges)**
  - **Definition:** Fokussierte Aufgaben zur spielerischen Vertiefung einer spezifischen technischen oder kognitiven Fähigkeit.

- **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 5 Herausforderungen (Challenges)
- **Paar- & Gruppenübungen**
  - **Definition:** Formate, die die soziale Interaktion, Kommunikation und **Synchronisation** in den Vordergrund stellen.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 7 Paar- und Gruppenübungen
- **Choreografien**
  - **Definition:** Eine festgelegte Abfolge von **Bewegungen**, die (oft zu **Musik**) synchron als gemeinsamer **Tanz** ausgeführt wird.
  - **Quelle:** Pädagogischer Kurs, Kap. 9 Choreografien