

## Bastelanleitung für Pois zum Jonglieren

Liebe Tanztruppe!

Wenn ihr das Jonglieren mit den Pois vermisst, gibt es nun hier eine super einfache Anleitung zum Nachmachen! Viel Spaß.

### Du brauchst...

- Schere
- Strumpfhose (festeres Nylon oder Baumwolle) auch gern gut erhalten aus dem Schrank
- 2 Tennisbälle (alternativ 2 Gefrierbeutel mit je 80 g befüllen und gut verschließen)
- 2 Holzkugeln ca. ø 20mm- 25mm (oder 2 gleich große Steine)



1. Du brauchst zunächst Strumpfhosen nach deinem Geschmack, aus denen die Pois gemacht werden sollen. Hierfür eignen sich Baumwollstrumpfhosen oder dickere Nylonstrumpfhosen mit einem Muster deiner Wahl.

Die Beine der Strumpfhose werden am Oberschenkel mit der Schere abgeschnitten. Lasse lieber das Bein so lang wie möglich damit dies am Ende zugeschnitten werden kann.



2. Im zweiten Schritt wird ein Tennisball in jeweils einem Strumpfhosenbein bis in die Fußspitze geschoben. Das wird das Gewicht für den Poi werden.



3. Nun folgt die Holzkugel/der Stein und die Länge des Beines kann am Arm angepasst werden. Die offene Seite liegt fest in der Hand und der Tennisball sollte knapp vor der Achsel zum Liegen kommen. Je nach Material dehnt sich der Stoff beim Schwingen. Je länger der Strumpf umso langsamer die Umdrehungen und mehr Kraftaufwand wird benötigt. Probiert es selbst aus, was für euch am besten ist.



4. Nun wird ein Knoten an der Stelle des Strumpfes gemacht. Die Holzkugel/der Stein wird dabei unter den Knoten gesetzt um mehr Halt beim Schwingen (Spinning) zu bekommen.

**Fertig! Viel Freude beim Üben und Jonglieren!**

Bleibt Gesund! Liebe Grüße Janina Hrabowski  
aus dem Haus „Aufwind“