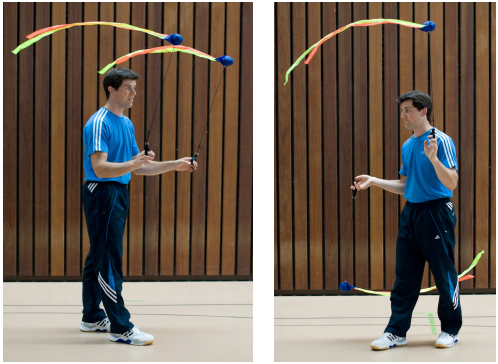
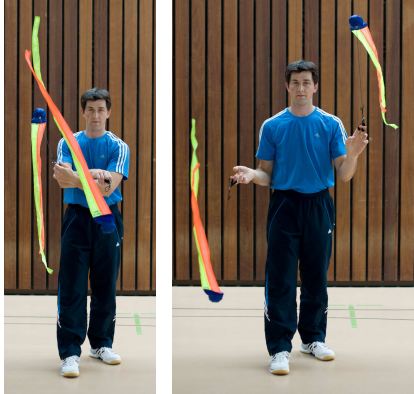
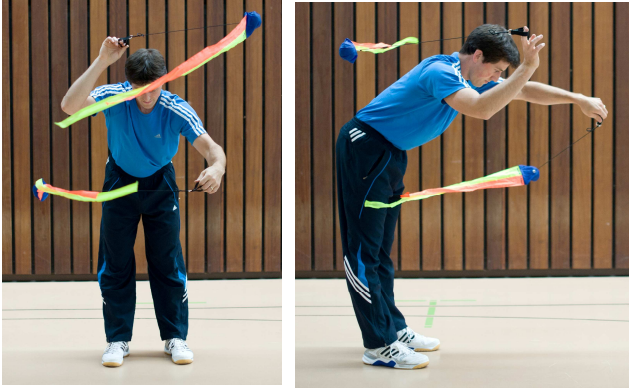




Poi

Niveau	Exercices	Illustrations
<p>1. Artiste</p>	<p><u>Tourner les poi</u> -> en avant / en arrière -> simultanément / alternés -> enchaîner avant - arrière avec les poi (faire un $\frac{1}{2}$ tour sur soi-même) --></p>	
<p>2. Acrobate</p>	<p>Le <u>croisé</u> : Croiser - décroiser les poi -> en avant -> en arrière</p>	
<p>3. Voltigeur</p>	<p>Le <u>moulin à vent</u> : Dessiner des cercles devant et au-dessus de soi enchaînés -> poi ensemble -> poi alternés</p>	
<p>4. Expert</p>	<p>La « <u>weave</u> » : (les bras sont toujours croisés) -> en avant -> en arrière</p> <p>Le <u>papillon</u> : -> devant / derrière soi -> enchaîné devant - derrière</p>	