

BUTTERFLY

[DRUNK BUTTERFLY](http://www.giocolieri.org/video/utenti/drunk_butterfly.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/drunk_butterfly.wmv

variante BUTTERFLY semplice ma d'effetto. Consigli: assecondate il movimento con il corpo

[TWISTED BUTTERFLY](http://www.giocolieri.org/video/utenti/twisted_butterfly.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/twisted_butterfly.wmv

altra variante BUTTERFLY un po' più tosta da imparare. Consigli: nell'incrocio "twisted" ricordarsi di far compiere l'intera rotazione al poi prima di riportarlo dietro la schiena.

[LOW WAVE](http://www.giocolieri.org/video/utenti/lowwave.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/lowwave.wmv>

uno dei movimenti base dei Poi. Lo faccio rientrare nella categoria Butterfly perché i Poi compiono movimenti speculari. Consigli: cercate di muovere esclusivamente i polsi e non le braccia, naturalmente questo dipende dalla lunghezza dei vostri Poi; assecondate il movimento con il corpo.

[LOW WAVE TURN](http://www.giocolieri.org/video/utenti/lowwave_turn_0001.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/lowwave_turn_0001.wmv

180 e 360, ossia girarsi, in Low wave. Consigli: per imparare il Reverse Low Wave basta ripetere ciò che si è fatto per il Low Wave classico; ricordatevi dei polsi.

[HIGH-LOW WAVE COMBO](http://www.giocolieri.org/video/utenti/high-lowwave.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/high-lowwave.wmv>

una combinazione abbastanza semplice, ma d'effetto assicurato soprattutto con il fuoco, tra high e low wave. Consigli: cercate di capire il tempo del movimento, ossia un passaggio ampio e lento davanti e due brevi dietro.

WAVE

[WAVE BTB BACKWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_btb_back.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_btb_back.wmv

il tanto temuto WAVE BEHIND THE BACK (BTB) in 4 semplici passaggi. Occhio a non massacrarvi i polpacci! (BACKWARD indica il movimento dei poi che ruotano verso dietro, è la variante più semplice delle due). Consigli: è fondamentale, soprattutto all'inizio, assecondare il movimento con il corpo e cercare di rilassarsi durante l'esecuzione del movimento; provare, riprovare e tanta pazienza

[WAVE BTB FORWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_btb_forward.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_btb_forward.wmv

il temutissimo WAVE BTB nella sua variante più difficile (FORWARD: i poi ruotano in avanti). Questa volta occhio alla testa! Consigli: ricordatevi di incrociare il secondo Poi sotto il primo e non sopra come nella variante BACKWARD; prima di "disincrociare" i Poi completate sempre la rotazione, non forzate mai; provare, riprovare e pazienza infinita.

[BTB FORWARD TO BACKWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/btb360forwardtoback.wmv) –

<http://www.giocolieri.org/video/utenti/btb360forwardtoback.wmv>

transizione tra i due tipi di WAVE BTB privilegiando il passaggio FORWARD TO BACKWARD. Consigli: cercare di capire perfettamente, utilizzando anche un solo poi, il modo in cui è possibile girarsi senza mai forzare la rotazione.

[BTB BACKWARD TO FORWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wavebtbbacktoforward.wmv) -

<http://www.giocolieri.org/video/utenti/wavebtbbacktoforward.wmv>

questa volta viene privilegiato il passaggio BACKWARD TO FORWARD.

[WAVE 3 FORWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave3.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave3.wmv>

il più classico dei movimenti con i Poi. La base. Consigli: quando cominciate con il Wave 2 ricordatevi di far girare i Poi sfalsati (con mezzo giro di distanza tra l'uno e l'altro, asincroni)

[WAVE 3 BACKWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_3_backward.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_3_backward.wmv

il classico wave 3 beats con i Poi che girano all'indietro. Consigli: ricordatevi che quando cominciate con il wave 2 il secondo Poi si incrocia sotto il primo e non sopra come nel Wave 3 Forward.

[HYBRID](http://www.giocolieri.org/video/utenti/hybrid.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/hybrid.wmv>

lo inserisco nella categoria Wave perché i Poi si "inseguono" ma non ha nulla del Wave a prima vista. L'ho chiamato Hybrid perché mi sembra un movimento Ibrido tra la rotazione Forward e quella Backward. Consigli: è come se ci si girasse tenendo il corpo in una posizione neutra (?...)

[FOUNTAIN](http://www.giocolieri.org/video/utenti/fountain.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/fountain.wmv>

La fontana. Un misto tra Wave backward, Wave Forward e Windmill. Consigli: non bloccatevi sul Windmill, ma fate solo 2 passaggi dietro la testa e poi tornate subito giù.

[WAVE 5 FORWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_5_forward.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_5_forward.wmv

il Wave Forward con 5 passaggi per ogni lato. Consigli: prima di cominciare dovete saper controllare perfettamente il wave 3; cercate di capire bene il movimento prima di provarlo, soprattutto il passaggio supplementare che deve fare ogni poi e le due mani che necessariamente vanno a contatto.

[WAVE 5 BACKWARD](http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_5_backward.wmv) - http://www.giocolieri.org/video/utenti/wave_5_backward.wmv

il Wave 5 Backward con 5 passaggi per ogni lato. È stato l'ultimo trick che ho imparato, a me è risultato molto difficile, più del BTB. Consigli: vedi sopra; eterna pazienza

UNDER THE LEGS

[UTL1](http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL1.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL1.wmv>

UNDER THE LEGS PART 1 il primo di una serie di video che spiegano come giocare sotto le gambe. Si comincia usando un solo Poi. Consigli: prima di provare questi movimenti conviene imparare a girarsi normalmente sia in BUTTERFLY che in WAVE, anche usando un solo Poi.

[UTL2](http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL2.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL2.wmv>

variante sotto le gambe del movimento (che io chiamo) HYBRID e che spero di inserire presto tra i video. Consigli: imparate benissimo con un solo Poi (UTL1) prima di provare con 2

[UTL3](http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL3.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL3.wmv>

altra variante sotto le gambe dell'HYBRID e a seguire il WAVE3 con 2 passaggi sotto una gamba. Consigli: vedi sopra

[UTL4](http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL4.wmv) - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL4.wmv>

ennesima variante sotto le gambe dell'HYBRID, a seguire un'altra variante con entrambi i poi che passano contemporaneamente sotto le gambe, e infine una bellissima combinazione sotto le gambe preso da un video del bravissimo Dervishly Years. Consigli:

vedi sopra; scomponete i movimenti in ulteriori movimenti più semplici, soprattutto per l'ultima combinazione.

UTL5 - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL5.wmv>

passaggi sotto le gambe in LOW WAVE (variante semplice). Consigli: quando il Poi passa sotto accompagnate tutto il movimento con la gamba finché non esce dopo aver completato la rotazione; aspettate che la pizza si raffreddi

UTL6 - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/utl6.wmv>

passaggi sotto le gambe in LOW WAVE (variante tosta). Consigli: Nb:nella prima figura il Poi dx passa sotto la gamba dx e ruota davanti al corpo, mentre il Poi sx passa sotto la gamba sx e ruota alle mie spalle, quindi non confondete i due movimenti; nella seconda figura quando il Poi passa sotto le gambe alzatene prima una, date il tempo al Poi di compiere la rotazione e poi alzate l'altra per farlo uscire, non abbiate fretta.

LOW WAVE 360 UTL - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/lowwave360utl.wmv>

è il 360 in Low Wave con un passaggio sotto le gambe. Consigli: prima di provare questa figura imparate il Low Wave 360 normale

BTB 180 UTL - http://www.giocolieri.org/video/utenti/UTL_btb180.wmv

il 180 in Behind The Back con un passaggio sotto le gambe. È uno dei movimenti che ho imparato con più difficoltà. Consigli: imparate prima a girarvi semplicemente in BTB; calma, concentrazione ed estrema pazienza.

THROWS

BACKCROSSES - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/backcrosses.wmv>

il famoso backcrosses del toss juggling applicato ai Poi partendo dal LOW WAVE. Consigli: provare e riprovare il lancio con un solo Poi prima di lanciarli entrambi; ricordarsi che tra i due lanci c'è il tempo della rotazione completa del secondo Poi.

GARBATHROW - <http://www.giocolieri.org/video/utenti/garbathrow.wmv>

uno dei lanci che si fa solitamente con 2 bastoni applicato ai Poi, partendo dall'HYBRID. Consigli: provare prima il lancio con un solo Poi; allenarsi nel cambiare velocemente il Poi di mano facendolo passare davanti alla pancia e solo successivamente dietro la testa (tipo WINDMILL); allenarsi nel lanciare e riprendere il Poi (usandoli entrambi), ma senza continuare il movimento, solo successivamente rientrare in HYBRID e completare la figura.