

Poi Bälle (alias „Feuerketten“)

Casper vom Clan der Crawfords ist ziemlich geschickt im Umgang mit Feuerketten. Womöglich hast du schon mal von Poi-Bällen gehört? Die sind nicht ganz so gefährlich und ein guter Einstieg, wenn man sich an Feuerketten heranwagen will. Sie eignen sich zum Spielen, um das Rhythmusgefühl zu steigern, verbessern die Koordination und machen einfach unheimlich Spaß. Mistress Dora erklärt dir, wie man sich Poi-Bälle aus Socken bastelt. Ja, du hast richtig gehört! Aus Socken!



Schritt 1

Wiegt vom Reis 80 g ab und füllt den Reis in einen Gefrierbeutel. Den Beutel gut verschnüren und die überstehende Tüte abschneiden. Dann die Geschenkbänder an einem Ende miteinander verknoten.



Schritt 2

Das Reis-Säckchen mit den bunten Bändern einschnüren und gut verknoten. Das Reis-Säckchen hängt nun an den Bändern.



Schritt 3

Das Reis-Säckchen in eine Socke stecken, und die Socken nah am Reis-Säckchen mit einer Schnur mehrfach fest verknoten.



Schritt 4

Wenn alles gut verknotet ist, kannst du die Socke kürzen, sodass ein Säckchen entsteht. Pass auf, dass du beim Abschneiden nicht deine bunten Bänder einschneidest.

Das brauchst du:

- 2 Socken (schaut euch mal nach „Single-Socken“ um – das sind Socken, von denen es kein Paar mehr gibt)
- 160 g Reis
- 2 Gefrierbeutel
- Schnur und Schere
- 3 bunte Geschenkbänder in der gleichen Breite





Schritt 5

Jetzt musst du die Bänder schneiden. Miss dafür ungefähr 65 cm ab und schneide dann die Bänder.



Schritt 6

Die Bänder werden nun geflochten. Lege dafür die 3 Bänder vor dich hin, und beginne mit dem Flechten. Das äußere linke Band über das mittlere Band legen, nun das äußere rechte Band über das mittlere Band legen. Dann wieder das äußere linke Band über die Mitte legen, dann wieder das rechte – und immer so weiter, bis ein Zopf entsteht.



Schritt 7

Wenn dein Zopf so lang ist, dass die losen Bänder ungefähr noch 15 cm lang sind, die Bänder wieder mehrfach verknoten. So entsteht ein dicker Knoten, den du später gut in der Hand halten kannst.



Schritt 8

Jetzt ist dein Poi-Ball eigentlich schon fertig. Um unsere Pois kneten wir unten am Socken-Säckchen noch Bänder. So sehen sie beim Schwingen fast wie Flammen oder Feuerbälle aus.

Dafür einfach je 30 cm von den Bändern abschneiden und um den Socken-Ball kneten.



Schritt 9

Fertig. Nun brauchst du natürlich noch einen zweiten Poi und dann kannst du deine Schwünge mit beiden Armen und Händen üben. Viel Spaß!

Zum Bastelvideo:



Dieses und viele weitere
Rezepte, Bastelideen und
mehr findet ihr in:

**Die geheime
Drachenschule –
Das Handbuch für
Drachenreiter**

