

Inhalt

Kapitel 1 – Einleitung	8
1.1 Widmung	8
1.2 Die Intention dieses Buches	9
Kapitel 2 – Mein Weg zum Pole Sport.....	10
2.1 Wer ist Selina Reichert?	12
2.2 Meine erste Pole-Dance-Stunde	13
2.3 Mein Einstieg in den Pole Sport	15
2.4 Der erste Schritt zu mehr Selbstvertrauen und Körpergefühl.....	16
Kapitel 3 – Entstehungsgeschichte und Entwicklung von Pole Dance und Pole Sport.....	20
3.1 Mallakhamb und Chinese Pole	22
3.1.1 Mallakhamb	22
3.1.2 Chinese Pole.....	23
3.2 Das Rotlichtmilieu-Image	24
3.3 Fitnessstrend	24
Kapitel 4 – Pole-Stile und -Level.....	26
4.1 Die zehn bekanntesten Pole-Stile.....	28
4.2 Entwicklung des Pole Sports	33
4.2.1 Level-Definition	35
4.2.2 Basis-Tricks der heutigen Zeit	44

Kapitel 5 – Pole-Sport-Wettkämpfe..... 110

5.1	Die Organisation des deutschen Pole Sports e.V. (ODPS)	112
5.1.1	Disziplinen, Level und Altersklassen	112
5.1.2	Einblick in das Regelwerk.....	115
5.2	Pole Sport Organization (PSO).....	116
5.2.1	Kategorien, Level und Altersklassen.....	118
5.2.2	Einblick in das Regelwerk.....	121

Kapitel 6 – Die eigentliche Wettkampfvorbereitung..... 122

6.1	Zielsetzung im Rahmen der Wettkampfvorbereitung	124
6.1.1	Zielarten.....	125
6.1.2	„SMART“.....	130
6.1.3	Die innere Stimme in deinem Kopf: der bewusste und unbewusste Geist.....	132
6.1.4	Die eigene und die äußere Wahrnehmung	135
6.2	Zeitlicher Rahmen der Wettkampfvorbereitung	137
6.2.1	Einflussfaktoren des zeitlichen Rahmens der Wettkampfvorbereitung	138
6.2.2	Zeitstrahl für eine Wettkampfvorbereitung im Intermediate-/Advanced-Bereich	139
6.3	Training für eine Meisterschaft.....	143
6.3.1	Krafttraining.....	144
6.3.2	Beweglichkeitstraining.....	151
6.3.3	Vorbereitung einer Choreografie.....	154

6.3.4 Verletzungsprophylaxe.....	167
6.3.5 Regeneration während und nach Pole-Sport-Wettkämpfen	174
6.3.6 Hilfe durch Coaching	177
6.3.7 Leistungssport als emotionale Stütze	178
6.3.8 Checkliste für deine nächste Pole-Sport-Meisterschaft.....	179
Kapitel 7 – Abschluss.....	184
Anhang.....	186
1 Danksagung	186
2 Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur.....	188
3 Über die Autorin und ihre Erfolge.....	190
4 Bildnachweis.....	192