

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-Image24
 - 3.3 Fitnesstrend24
- 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