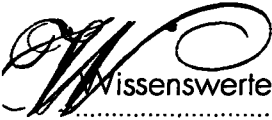


Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9	Beginner – Spins	59
 Wissenswertes über Poledance	11	Fireman	60
Geschichte	13	Chair	62
Poledance – Die Vergangenheit	15	Diamond	64
Poledance – Die Gegenwart	16	Front Hook Spin	66
Poledance – Zukunft und Ausblick	18	Back Hook Spin	68
Variationen der Sportart	20	Sunwheel/Stag Spin	70
		Reverse Sunwheel/Stag Spin Reverse	72
		Hook and Roll/Side Spin	74
		Basic Cradle/Tuck Spin	76
		Beginner – Haltefiguren	79
 Poledance – Workout für Körper und Geist	23	Boomerang Hold/Forearm Hold	80
Körper	25	Brucey Bones	82
Wirkungsweise	26	Mercury	84
Körperspannung	28	Basic Climb	86
Trainingseffekte	29	Pole Seat	88
		Crucifix	90
Geist	31	Broken Crucifix	92
Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	32	Prayer Slide	94
Körpersprache	35	Thigh Hold	96
Kontrolle und Loslassen	53	Lean Back	98
		Wrist Seat	100
		Basic Invert	102
		Crucifix Inverted	104
 Poledance trainieren	37	Beginner – Zwischenschritte und Bodenfiguren	107
Training	39	Back Slide Open Squat	108
Sicherheitshinweise	40	Fronthook Stand	110
Trainingsaufbau	41	Ballerina Stand	112
Warm-Up	45	Belly Lift	114
Ein paar Worte vorab	48	Candle	116
Griffe und Beinhaltungen	49	Clock Legwork	118
Grundhaltungen für Drehungen	54	Cobra	120
Das Zusammenspiel von Flexibilität und Kraft	56	Crossed Legs	122
		D-Position	124
		Elbow Pirouette	126
		Elbow Stand	128
		Floor Scissors	130
		Half Moon	132
		Inclined Plane	134
		Jump And Slide	136

Knee Bridge	138
Starter Leg Bend Back	140
Starter Leg Bend Front	142
Libra	144
Pin-Up Girl Side/Pin-Up Girl Sit Up	146
Pirouette	148
Scorpio Kick	150
Shoulder Bridge	152
Shoulder Roll	154
Side Slide	156
Slide Knee	158
Split Slide	160
Tick Tock	162
Wrap Around	164

Fortgeschrittene – Spins **167**

Basic Cradle Lift Spin	168
Boomerang Spin	170
Corkscrew Spin	172
Fireman Crossleg Climb	174
Fireman Spin Elbow Embrace – Spinning Pole	176
Stag Spin One Armed/No Touch Sunwheel	178
Reverse Basic Teddy Spin	180
Side Spin Extended	182
Spinning Pencil	184

Fortgeschrittene – Haltefiguren **187**

Ballerina	188
Bottle Rocket	190
Bud	192
Outside Leg Hang/Gemini	194
Inside Leg Hang/Scorpio	196
Butterfly	198
Extended Butterfly	200
Cross Leg Release	202
Cross Ankle Release	204
Bridge	206
Cupid	208
Monkey Climb/Side Climb	210
Superman	212
Jasmine Straight Leg/Side Spin Position Straight Arms	216
Inverted Thigh Hold/Inverted Cruzifix One Legged	218
Peter Pan	220
Diva Seat	222
Drama Queen	224
Fankick Dismount	226
Flatline Scorpio	228
Half Flag	230
Pencil Hold	232
Standing Pole Scissors	234
Hanging Pole Scissors	236

Helicopter	238
Hero	240
Hip Hold Passé	242
Hip Jackknife/Hip Hold Pike	244
Bomb	246
Inverted Teddy Bear	248
Jasmine Bent Leg	250
Lean Back Pillar	252
Lotus Seat/Cross Foot Release/Remy Martin/Leg Lock	254
Pixie Pose	256
Rebel Walk/Armpit Walk Down	258
Side Wrist Seat	260
Skater	262
Strong Arm Climb Open Legs/Arm Climb	264
Tail Split	266
Underarm Hold/Hood Ornament	268

Fortgeschrittene – Zwischenschritte und Bodenfiguren **271**

Handstand	272
Scorpio Handstand	274
Kranich/Grätschstütz	276
Elbow Stand Bridge	278

Profis – Spins **281**

Cradle Pike	282
Elbow Hold Spin – Spinning Pole	284
Reverse Spin – Spinning Pole	286
Reverse Spin in Flying Ballerina/Bat Spin	288
Pull Up Climb	292

Profis – Haltefiguren **295**

Allegra	296
Angel	298
Ayesha	300
Brass Monkey/Inverted Strong Hold	304
Capezio	308
Caterpillar Climb	310
Chinese Flag	312
Dove/Crescent Reverse	314
Dangerous Bridge	316
Dare Devil	318
Double Knee Hang	322
Eagle	324
Elbow Hold	328
Flag	330
Handspring	332
Iron X/Full Bracket Flag	336
Human Flag	340
Half Split Back Arch On Pole/Stargazer	342

Handstand One Handed	344	Beispielchoreografien und Abschluss des Trainings	439
Handstand Press Up	346		
Jade Splits/Hip Hold Split Inverted	348	Musik als Sprache der Seele	462
Iguana	350	Beispielchoreografie – Beginner	466
Archer Hold/Bow And Arrow	354	Beispielchoreografie – Fortgeschrittene	470
Cocoon/Inside Leg Hang Contortion	358	Beispielchoreografie – Profis	474
Knee Hold	360	Cool-Down und Abschluss des Trainings	478
Pole Split Inverted	362		
Pole Split Lean Out	364		
Pole Straddle/Banana Splits	366		
Yogini/Armpit Hold Fang	368	Poledance – Let The Show Begin!	481
Rocket Man	372		
Russian Split/Oona Split/Down Split	374		
Shoulder Mount	376		
Side Drama Queen	380		
Spatchcock	382	Internationale Pole-Ikonen	509
Tooth Brush	386		
Teddy/Armpit Hold Straddle	388		
Janeiro	392	Alethea Austin	512
Rainbow Marchenko	394	Alina Schmidt	514
Steel Hammer	398	Anastasia Skukhtorova	516
Titanic	400	Carlos França	518
Alethea's Rebel	402	Chris Measday	520
Marion Amber	404	Cleo the Hurricane	522
Bat Wing	408	Crystal Lai	524
Superpain	410	Evgeny Greshilov	526
Chopstick Variations	412	Greta Pontarelli	528
Basic Embrace	416	Hanka Venselaar	530
Flying Ballerina	418	Karol Helms	532
Phönix	420	Marion Crampe	534
Diva Dive	422	Melanie Mosler	536
Cartwheel	426	Mona Arbingner	538
Reiko Splits	428	Natasha Wang	540
Polorama	430	Nele Sehrt	542
Poisson	432	Nico Modestine	544
Brass Bridge	434	Pantera Blacksmith	546
Romeo And Juliet	436	Rafaela Montanaro	548
		Tammy Morris	550
		Vladimir Karachunov	552
Profis – Zwischenschritte und Bodenfiguren	439	Yevgeniya Stöcklin	554
		Yvonne Haug	556
Back Curl Stretch On The Pole	440	Zoraya Judd	558
Full Bridge	442		
One Handed Bridge	444		
Bridged Handstand	446		
Gemini Lift	448	Zu guter Letzt	561
Russian Split/Oona Split From The Floor	450		
Floor Splits Elbow Push	452		
Alle Splits, Flic Flac, Walking Hand Stand	454	Schlusswort	562
		Über die Autoren	566
		Bezugsquellen	569
		Sponsoren	570
		Models	572
		Bildquellen	575