



Wissenswertes über Poledance

11

Geschichte

13

Poledance – Die Vergangenheit	15
Poledance – Die Gegenwart	16
Poledance – Zukunft und Ausblick	18
Variationen der Sportart	20

Poledance –
Workout für Körper und Geist

23

Körper

25

Wirkungsweise	26
Körperspannung	28
Trainingseffekte	29

Geist

31

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	32
Körpersprache	33
Kontrolle und Loslassen	33



Poledance trainieren

37

Training

39

Sicherheitshinweise	40
Trainingsaufbau	41
Warm-Up	45
Ein paar Worte vorab	48
Griffe und Beinhaltungen	49
Grundhaltungen für Drehungen	54
Das Zusammenspiel von Flexibilität und Kraft	56

Beginner – Spins

59

Fireman	60
Chair	62
Diamond	64
Front Hook Spin	66
Back Hook Spin	68
Sunwheel/Stag Spin	70
Reverse Sunwheel/Stag Spin Reverse	72
Hook and Roll/Side Spin	74
Basic Cradle/Tuck Spin	76

Beginner – Haltefiguren

79

Boomerang Hold/Forearm Hold	80
Brucey Bones	82
Mercury	84
Basic Climb	86
Pole Seat	88
Crucifix	90
Broken Crucifix	92
Prayer Slide	94
Thigh Hold	96
Lean Back	98
Wrist Seat	100
Basic Invert	102
Crucifix Inverted	104

Beginner – Zwischenschritte und Bodenfiguren

107

Back Slide Open Squat	108
Fronthook Stand	110
Ballerina Stand	112
Belly Lift	114
Candle	116
Clock Legwork	118
Cobra	120
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	Hero	240
Starter Leg Bend Back	140	Hip Hold Passé	242
Starter Leg Bend Front	142	Hip Jackknife/Hip Hold Pike	244
Libra	144	Bomb	246
Pin-Up Girl Side/Pin-Up Girl Sit Up	146	Inverted Teddy Bear	248
Pirouette	148	Jasmine Bent Leg	250
Scorpio Kick	150	Lean Back Pillar	252
Shoulder Bridge	152	Lotus Seat/Cross Foot Release/Remy Martin/Leg Lock	254
Shoulder Roll	154	Pixie Pose	256
Side Slide	156	Rebel Walk/Armpit Walk Down	258
Slide Knee	158	Side Wrist Seat	260
Split Slide	160	Skater	262
Tick Tock	162	Strong Arm Climb Open Legs/Arm Climb	264
Wrap Around	164	Tail Split	266
		Underarm Hold/Hood Ornament	268

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

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
Handstand Press Up	346

Jade Splits/Hip Hold Split Inverted Iguana	
Archer Hold/Bow And Arrow	
Cocoon/Inside Leg Hang Contortion	
Knee Hold	
Pole Split Inverted	
Pole Split Lean Out	
Pole Straddle/Banana Splits	
Yogini/Armpit Hold Fang	
Rocket Man	
Russian Split/Oona Split/Down Split	
Shoulder Mount	
Side Drama Queen	
Spatchcock	
Tooth Brush	
Teddy/Armpit Hold Straddle	
Janeiro	
Rainbow Marchenko	
Steel Hammer	
Titanic	
Alethea's Rebel	
Marion Amber	
Bat Wing	
Superpain	
Chopstick Variations	
Basic Embrace	
Flying Ballerina	
Phönix	
Diva Dive	
Cartwheel	
Reiko Splits	
Polorama	
Poisson	
Brass Bridge	
Romeo And Juliet	

Profis – Zwischenschritte und Bodenfiguren

Back Curl Stretch On The Pole	
Full Bridge	
One Handed Bridge	
Bridged Handstand	
Gemini Lift	
Russian Split/Oona Split From The Floor	
Floor Splits Elbow Push	
Alle Splits, Flic Flac, Walking Hand Stand	

Beispielchoreografien und Abschluss des Trainings

Musik als Sprache der Seele	
Beispielchoreografie – Beginner	
Beispielchoreografie – Fortgeschrittene	
Beispielchoreografie – Profis	
Cool-Down und Abschluss des Trainings	

548	Poledance – Let The Show Begin!	481
350		
354		
358		
360		
362	internationale Pole-Ikonen	509
364		
366	Alethea Austin	512
368	Alex Shchukin	514
372	Alina Schmidt-Buttke	516
374	Anastasia Skukhtorova	518
376	Bendy Kate	520
380	Carlos França	522
382	Chris Measday	524
386	Cleo the Hurricane	526
388	Crystal Lai	528
392	Doris Arnold	530
394	Emma Haslam O'Toole	532
398	Evgeny Greshilov	534
400	Greta Pontarelli	536
402	Hanka Venselaar	538
404	Karol Helms	540
408	Marion Crampe	542
410	Melanie Mosler	544
412	Mona Arbinger	546
416	Natasha Wang	548
418	Nele Sehrt	550
420	Nico Modestine	552
422	Olga Trifonova	554
426	Pantera Blacksmith	556
428	Rafaela Montanaro	558
430	Sebastian Stamm	560
432	Steven Retchless	562
434	Tammy Morris	564
436	Vladimir Karachunov	566
	Yevgeniya Stöcklin	568
	Yvonne Haug	570
	Zoraya Judd	572

440		
442		
444		
446	Zu guter Letzt	575
448		
450	Register	576
452	Schlusswort	578
454	Über die Autoren	582
	Bezugsquellen	585
	Sponsoren	586
	Models	588
	Bildquellen	591