





Cradle Pike



Schwierigkeitsstufe:

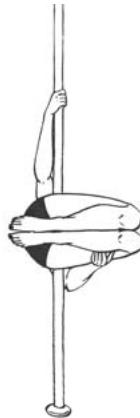
Profi

Um den *Cradle Pike* ausführen zu können, müssen Sie den *Basic Cradle* wie aus dem Effeff beherrschen. Auch diese Figur wird

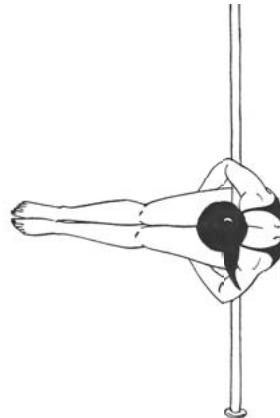
erst durch die Ausführung an der Spinning Pole zu einer Drehung.



Sie führen zunächst den *Basic Cradle* aus und drehen sich, wobei Sie Ihren Bauch und Ihre Oberschenkel so fest wie möglich an die Pole pressen.



Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Grip gut ist, lösen Sie zunächst die untere Hand und bringen diese an die Rückseite Ihres unteren Oberschenkels.



Dann lösen Sie die obere Hand und umfassen die Rückseite Ihres oberen Oberschenkels. Ja, diese Figur verursacht am Anfang blaue Flecken am Bauch. Die Beine strecken Sie dabei kerzengerade nach vorn. Das Umgreifen der Oberschenkel ist eine Option. Die Drehung sieht auch mit den Händen an der Pole und kerzengerade gestreckten Beinen gut aus.



- * Strecken Sie nur das obere Bein nach vorn.
- * Winkeln Sie beide Beine an (*Cradle Bomb/Drama Cradle*). Wenn Sie möchten, können Sie mit Ihren Armen hier die Beine komplett an den Schienbeinen umfassen.
- * Öffnen Sie beide Beine und grätschen diese so weit wie möglich (*Cradle Straddle*), wobei Sie aber hier die Armhaltung des *Basic Cradle* nicht verändern.



Elbow Hold Spin – Spinning Pole

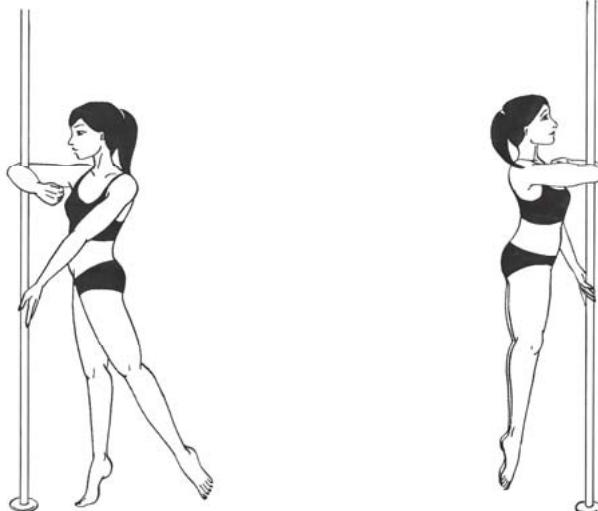


Schwierigkeitsstufe:

Profi

Elbow Hold oder auch *Elbow Grip* – der Name ist Programm und am Anfang leider mindestens ebenso schmerhaft wie er klingt. Diese Drehung lässt sich ausschließlich an der Spinning Pole ausführen, wenn Sie danach noch Haut in Ihrer

Ellenbeuge haben wollen. Alle Drehungen und Haltefiguren, die an der Spinning Pole ausgeführt werden, erfordern ein Höchstmaß an Stabilität im Rumpf, um ein „Ausscheren“ des Körpers bei der Drehung oder der Haltefigur zu verhindern.



Sie stehen mit der Bauchseite zur Pole gewandt. Die Pole umfassen Sie nun mit der Ellenbeuge eines Arms. Um den Druck und gleichzeitig auch den Grip zu erhöhen, ballen Sie eine Faust und drehen Sie Ihr Handgelenk ein. Die andere Hand greift, mit den Fingerspitzen nach unten, unten an die Pole. Nun holen Sie mit dem Bein der Seite, dessen Hand unten greift, Schwung.

Strecken Sie die Beine (wie in der Abbildung links) waagrecht nach vorn (Pike), winkeln Sie Ihre Beine an (Fang Position) oder strecken Sie (wie in der Grafik hier) die Beine kerzengerade nach unten. So beenden Sie auch die Drehung und landen auf den Füßen.



Reverse Spin – Spinning Pole



Schwierigkeitsstufe:

Profi

Eine Rückwärtsdrehung an der Spinning Pole. Ihre Rumpfstabilität ist gefragt.



Sie beginnen mit einer Vorwärtshaltung und beenden die Drehung mit der Stange im Rücken. Nehmen Sie die Armhaltung einer Vorwärtsdrehung(!) ein. Lassen Sie den äußeren Arm frei hängen. Nun holen Sie mit Ihrem inneren Bein über das äußere Bein Schwung (bringen Sie Ihr Bein dabei so weit wie möglich nach vorn) ...

... und beschreiben einen Viertelkreis, so dass sich die Pole nun in Ihrem Rücken befindet. Achten Sie schon beim Schwung holen darauf, dass Sie Ihr Becken und Ihren Po durch den Schwung schräg nach vorn weg von der Stange bringen (eigentlich entgegengesetzt zur anschließenden Drehung).

Sobald Sie die Stange hinter sich im Rücken wissen, greifen Sie mit der freien, vormals äußeren, Hand nach hinten und umfassen die Pole. Wichtig dabei ist, dass das Becken mittels der Kraft der seitlichen Bauchmuskulatur so weit wie möglich von der Pole entfernt bleibt. Winkeln Sie die Beine entweder seitlich an (ursprünglich inneres Bein nach hinten, äußeres Bein nach vorn) (A), oder bringen Sie sie gestreckt zusammen (B).

Sie können die Drehung lösen, indem Sie entweder zu Boden gleiten und seitlich liegend landen, oder Sie lassen Ihren Körper „machen“, was bedeutet, dass Sie sich, sobald die Füße den Boden berühren, um die eigene Achse in den Stand zwirbeln.



Reverse Spin in Flying Ballerina / Bat Spin



Schwierigkeitsstufe:

Profi

Diese Drehung gehört nicht umsonst in die Profi-Liga, denn sie wirkt erstens nur an der Spinning Pole wirklich gut und verlangt zweitens sowohl ein Umdenken,

wie auch Haltekraft und Beweglichkeit ab. Zum Üben des Bewegungsablaufs können Sie die Pole zunächst in der Static Position belassen.



Sie stehen neben der Pole und greifen mit der inneren Hand weit nach oben (wie bei einer Vorwärtsdrehung). Die äußere Hand hängt frei. Nun holen Sie mit Ihrem inneren Bein über das äußere Bein Schwung (bringen Sie Ihr Bein dabei so weit wie möglich nach vorn) ...

... und beschreiben einen Viertelkreis, so dass sich die Pole nun in Ihrem Rücken befindet (Dieser Punkt ist mit dem Umdenken gemeint: Obwohl Sie Ihre Hand so positionieren, als ob Sie eine Vorwärtsdrehung ausführen wollten, ist diese Drehung tatsächlich aber eine Rückwärtsdrehung!).

Sobald Sie Ihren Rücken vor der Pole haben, greifen Sie mit der freien Hand nach hinten und umfassen die Pole. Wichtig dabei ist, dass das Becken mittels der Kraft der seitlichen Bauchmuskulatur so weit wie möglich von der Pole entfernt bleibt. Schwingen Sie Ihre Beine gestreckt um die Pole, bis diese wieder vorn sind.

Reverse Spin in Flying Ballerina / Bat Spin



Nun hakt sich das äußere Bein von vorn an der Pole ein, die Armhaltung bleibt noch gleich.

Ziehen Sie nun auch die Fußspitze des freien Beins zur anderen Fußspitze und strecken es nach vorn. Lösen Sie die untere Hand und greifen damit das gestreckte Bein.

Sie lösen die Drehung indem Sie das eingehakte Bein nach unten gleiten lassen und sobald Sie auf der Fußspitze landen, den Körper die Drehung zu Ende führen lassen und sich so ausdrehen und im Stehen enden. Wie bereits erwähnt, fehlt Ihnen für diese Drehung an der Static Pole der ausreichende Schwung, weswegen Sie die Drehung an der Spinning Pole ausführen sollten, sobald Sie den Bewegungsablauf im Kopf haben. Üben Sie die Drehung bitte auch auf beiden Seiten! Das entlastet Ihre Schulter!



Ballerina Spin

Winkeln Sie das freie Bein nach hinten an und fassen Ihren Fuß mit der freien Hand. Die obere Hand bleibt dabei dauerhaft an der Pole.





Pull Up Climb



Schwierigkeitsstufe:

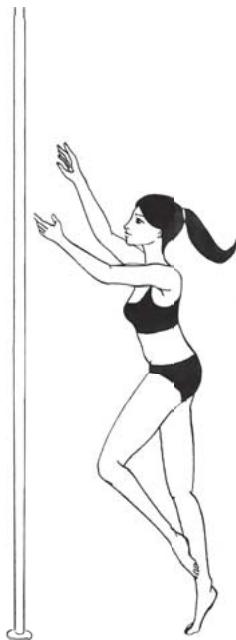
Profi

Der *Pull Up Climb* (engl. Klimmzug) beschreibt sich übersetzt selbsterklärend. Diese Art des Kletterns funktioniert nur mittels der Fliehkraft einer Spinning Pole, denn die Drehung der Stange hilft Ihnen,

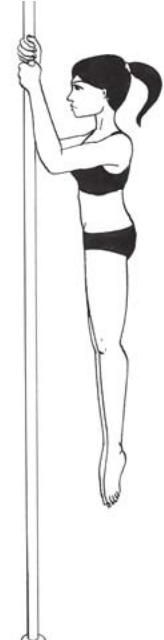
den Körper stabil von der Stange entfernt zu halten. Wichtig ist, den Körper vom Scheitel bis zur Sohle so angespannt wie möglich zu halten.



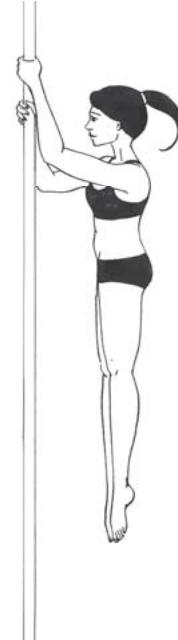
Anleitung



Sie beginnen mit einem minimalen Sprung an die Stange, um Schwung zu bekommen und die Stange zum Rotieren zu bringen.



Sobald Sie mit Ihren Händen an die Stange greifen, ziehen Sie sich mit der Arm- und Rückenkraft nach oben, so dass der Bizeps angespannt ist und die Arme zwischen Unter- und Oberarmen einen rechten Winkel beschreiben. Die Unterarme liegen fast parallel an der Pole auf, die Oberarme befinden sich im rechten Winkel dazu. Sie drehen Sich um die Stange, die Beine sind gestreckt und befinden sich in einer Grätsche. Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Körper parallel zur Stange bleibt und nicht seitlich ausricht.



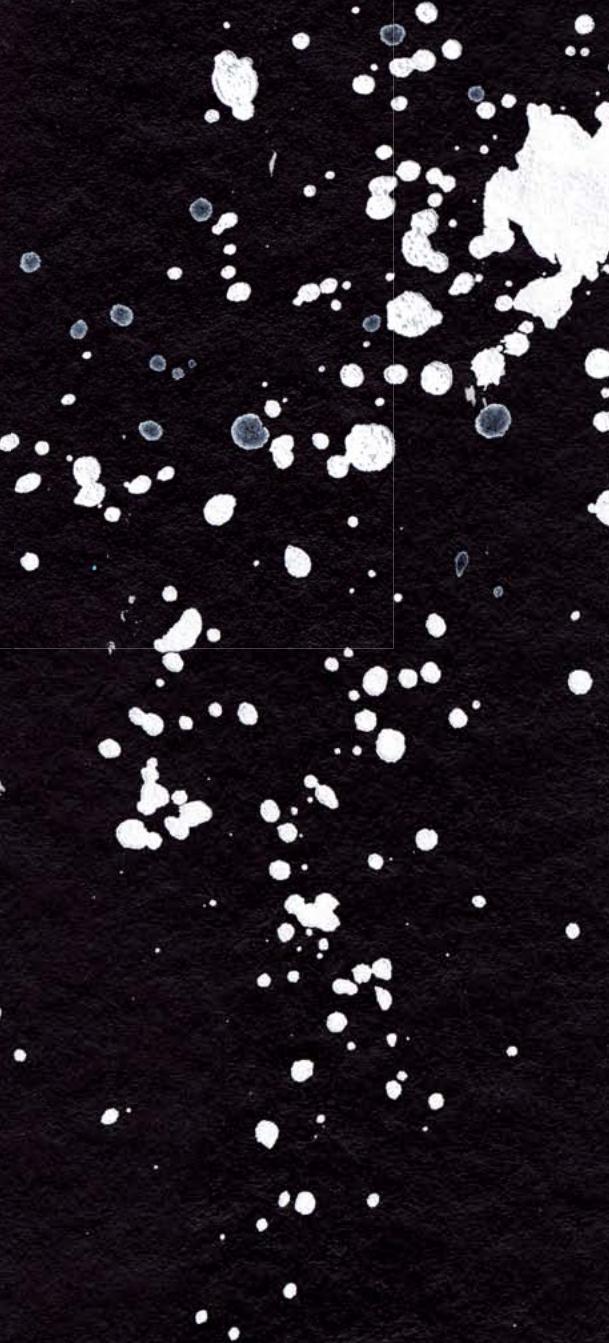
Nun lösen Sie die untere Hand und greifen mit dieser über die sich noch an der Pole befindenden Hand. So ziehen Sie sich Stück für Stück nach oben.

Sie beenden den *Pull Up Climb*, indem Sie mit Ihren Beinen die Stange umgreifen, um so in eine beliebige Figur Ihrer Wahl zu gehen, oder Sie gleiten mit gestreckten und gegrätschten Beinen die Pole wieder hinab.

Beachten Sie, dass sich das Tempo der Drehung naturgemäß beim Heranziehen der Beine an die Pole zunächst etwas erhöhen wird. Je kleiner Sie sich an der Spinning Pole machen, desto stärker erhöhen Sie das Tempo. Je weiter Sie die Extremitäten beziehungsweise den Körper strecken, umso mehr drosseln Sie das Tempo.



*Poledance ist
für mich ...*





*... ein Lebensstil
geworden.*

Julia Wahl







*... die schönste
Sucht, der man
sich hingeben
kann.*

Nadine Rebel



*... der Tanz
meiner Seele.*

Roxana Ziemann







...Erfüllung
und Hingabe.

Sabrina Kölbl



Alina Schmidt-Buttke (Deutschland)



Zum Verlauf meiner Poledance-Karriere

Ich begann im Jahr 2004 mir die Figuren und Bewegungen mittels Youtube-Videos selbst beizubringen und übte gemeinsam mit einer Freundin, um die Figuren so sauber wie möglich zu erlernen. So konnten wir uns gegenseitig kontrollieren. Im März 2009 wurde dann CrazyPole, unsere Poledance-Schule, gegründet und im Juli 2010 war ich Jurymitglied bei „Miss Pole Dance Bayern“.

Was der Pole-Sport mir bedeutet

Es ist eine Sportart für Körper und Seele und ich kann mir ein Leben ohne Pole nicht mehr vorstellen.

Meine Lieblingsfigur

Knee Hold

Meine am wenigsten geliebte Figur

Braas Monkey

Meine Lieblingsmusik

Mystische Musik, Enya, Enigma, Enomine

Wie ich mir die Zukunft des Pole-Sports vorstelle

Eine Traumvorstellung wäre, wenn Pole-dance als Sportart gänzlich akzeptiert und eine olympische Disziplin würde.

Was ich noch sagen wollte

Stop thinking – get on the pole!



Titel und Referenzen

* *Miss Pole Dance Germany 2011*: 1. Platz Preselection

* *Miss Pole Dance Germany 2011*: 1. Platz

* *European Pole Dance Champion 2011 – Kategorie „Champion of the champion“*: 9. Platz

* *Miss Aerial Pole Germany 2010*: 3. Platz

Wissenswertes:

* Zusammen mit Nadine Rebel gelang es im Jahr 2014, die Ausbildung für Trainer „CrazyPole Instructor“ bei der PDC (Pole Dance Community) anerkennen zu lassen. Somit war CrazyPole der erste deutsche Anbieter einer international anerkannten Trainerausbildung

* Organisatorin und Gründerin des „CrazyPole Gala Cups“ (Der CrazyPole Gala Cup stellt einen in Deutschland einzigartigen Show-Wettkampf dar).



Anastasia Skukhtorova (Russland)



Seit wann ich Poledance betreibe

Seit Dezember 2008 betreibe ich nun Poledance. Vorher habe ich sportlich gar nichts gemacht. Mein Hobby war Klavierspielen. Am Anfang war alles sehr hart für mich. Vor allem die Über-Kopf-Figuren und die Dehnungsübungen für den Spagat waren sehr schwer. Aber harte Arbeit (und davon eine ganze Menge), Geduld und der Glaube an mich selbst haben mich dorthin gebracht, wo ich heute bin.

Was mir der Pole-Sport bedeutet

Poledance ist meine Erfüllung und mein Glück. Ich kann mir ein Leben ohne den Pole-Sport nicht vorstellen. Ich wurde erst richtig glücklich in meinem Leben als ich anfing, Poledance-Unterricht zu nehmen.

Meine Lieblingsfigur

Rainbow Marchenko

Welche Figur ich gar nicht mag

Hello Boys – heißt tatsächlich so!

Meine Lieblingsmusikrichtungen

Lyrische und klassische Musik, vielleicht auch ein wenig Soft-Rock.

Wie ich die Zukunft des Pole-Sports sehe

Ich finde es schön, wie sich Poledance im

Moment entwickelt. Es existieren viele unterschiedliche Stilrichtungen: Fitness, Ballett und Poledance für Glamour und Show. Ich mag auch die vielen Wettbewerbe. Ich würde es schade finden, wenn Poledance nur noch als reiner und strenger Sport betrieben würde.

Was ich noch loswerden möchte

Man muss immer an sich glauben und sollte nie vergessen, dass man die Fähigkeiten hat, all das zu tun, was man will. Man muss es nur wirklich wollen und alles dafür tun, dass es wahr wird.



Titel und Referenzen

- * Pole World Cup 2011: 2. Platz
- * Wettkampf „Pole Art“ 2011: 2. Platz
- * Pole Dance Championship 2010/2011: Finalistin
- * Juni 2010: „UPA's Pro Pole Dancer“
- * 2009/2010: Beste russische Pole-Tänzerin



Bendy Kate (Großbritannien)



Zum Verlauf meiner Poledance-Karriere

Ich betreibe den Pole-Sport seit 2009. Spin City gehört zur UWE Pole Dance Gesellschaft. Hier begann ich im Jahre 2009 mit meinem Training und konnte bereits zahlreiche Titel erringen. Der Pole-Sport hat mir die Möglichkeiten eröffnet, die ganze Welt zu bereisen, zu tanzen, Showauftritte zu haben, zu unterrichten und mein Wissen bezüglich des Trainings, der Flexibilität, des Tanzens, der Akrobatik und der Kreation von Shows zu teilen.

Was mir Poledance bedeutet

Poledance ist wie fliegen für mich, hier kann ich frei sein und mich ausdrücken. Der Sport fordert mich, manchmal frustriert er mich auch, aber er gibt mir die Möglichkeit, meine Geschichte zu erzählen. Ich hoffe, dass ich damit auch andere Tänzer inspirieren kann.

Lieblingsfigur

Oh, das wechselt fast täglich! Ich lasse mich gerne inspirieren und versuche auch an der Pole kreativ zu sein.

Der am wenigsten geliebte Trick *Cross Ankle Release*

Musikrichtung

Die Bandbreite der von mir bevorzugten Musik ist groß. Unterschiedliche Musikrichtungen geben unterschiedliche

Impulse für ganz unterschiedliche Arten des Tanzens. Im Moment höre ich viel von James Bay und Hozier.

Wie ich die Zukunft des Pole-Sports sehe

Ich hoffe, dass in der Zukunft jeder Poletänzer die Möglichkeit hat, seine eigene Geschichte zu erzählen. Es wäre wünschenswert, wenn die Szene und vor allem der Wirtschaftszweig „Poledance“ erkennen würde, dass wir im Grunde alle im selben Boot sitzen und auch gemeinsam an einem Strang ziehen sollten. Wir alle wollen kreativ sein, Neues erfinden, Stärke zeigen, Flexibilität und Grazie zeigen. Wir alle wollen auf unsere Art und Weise schön sein, darin sind wir alle gleich und dennoch jeder für sich einzigartig. Wir sollten die Liebe zu dieser Sportart nie verlieren.

Titel und Referenzen

- * *World Pole Sports and Fitness Meisterschaft 2014: 1. Platz*
- * *IPSF World Pole Sports Championships – Senior Womens 2013: 2. Platz*
- * *IPSF World Pole Sports Championships, Kategorie „Doubles“ 2012: 2. Platz*
- * *UK Professional Pole Championships Elite 2012: 1. Platz*
- * *World Pole Sports and Fitness, Kategorie „Doubles“ 2011: 2. Platz*
- * *Miss Pole Dance UK, Kategorie „Doubles“ 2011: 1. Platz*
- * *UK Professional Pole Championships 2011: 1. Platz*
- * *„Bad Kitty Spins and Tricks“ 2011: 1. Platz*
- * *University of the West of England Pole Fitness Society 2010–2011: Performer of the Year*
- * *UK Amateur Pole Performer Expert Champion 2010: 1. Platz*
- * *„PoleDiva Advanced“ Amateur Champion 2010: 1. Platz*



Carlos França (Brasilien)



Wann ich mit dem Poledance angefangen habe und wie meine Karriere bisher verlief

Ich betreibe Poledance seit Oktober 2011, davor war ich lange Zeit als Zirkusartist im Chinese Pole aktiv. Nachdem ich ziemlich spontan bei den deutschen Meisterschaften 2011 mitgemacht hatte und dort gewann, setzte ich mich genauer mit dem Sport auseinander und erlernte auch andere Tanz- und Sportarten wie Street Dance, Capoeira und andere akrobatische Techniken, die mir für den Pole-Sport helfen.

Was der Pole-Sport mir bedeutet

Pole bietet mir die Möglichkeit, meine artistische Seite auszuleben.

Meine Lieblingsfiguren

Kamikaze übergehend in die Flag, und der Starfish.

Meine am wenigsten geliebte Figur

Der Teddy.

Meine Lieblingsgruppe/Lieblingskomponist

Johann Sebastian Bach

Meine Lieblingsmusik

Klassik und Hip Hop

Titel und Referenzen

* 2012: Brasilianischer Meister

* 2011: Deutscher Meister

Wie ich mir die Zukunft des Pole-Sports wünsche

Es wäre schön, wenn Poledance einmal eine olympische Disziplin werden könnte und alle Sportler als Athleten und Künstler respektiert werden würden.

Was ich noch sagen will

Es war schön, die Möglichkeit gehabt zu haben, meine Fähigkeiten bei den deutschen Meisterschaften unter Beweis stellen zu können. Ich freue mich Teil der Bewegung zu sein, die dazu beiträgt, dass Poledance als Kunstform und Sport bekannt wird.