




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
 Poledance – Workout für Körper und Geist	23	Beginner – Haltefiguren	79
Körper	25	Boomerang Hold/Forearm Hold	80
Wirkungsweise	26	Basic Climb	82
Körperspannung	28	Pole Seat	84
Trainingseffekte	29	Crucifix	86
		Broken Crucifix	88
		Prayer Slide	90
		Thigh Hold	92
		Lean Back	94
		Wrist Seat	96
		Basic Invert	98
		Crucifix Inverted	100
Geist	31	Beginner – Zwischenschritte und Bodenfiguren	103
Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	32	Back Slide Open Squat	104
Körpersprache	33	Fronthook Stand	106
Kontrolle und Loslassen	33	Ballerina Stand	108
		Belly Lift	110
 Poledance trainieren	37	Candle	112
Training	39	Clock Legwork	114
Sicherheitshinweise	40	Cobra	116
Trainingsaufbau	41	Crossed Legs	118
Warm-Up	45	D-Position	120
Ein paar Worte vorab	48	Elbow Pirouette	122
Griffe und Beinhaltungen	49	Elbow Stand	124
Grundhaltungen für Drehungen	54	Floor Scissors	126
Das Zusammenspiel von Flexibilität und Kraft	56	Half Moon	128
		Inclined Plane	130
		Jump And Slide	132
		Knee Bridge	134

Starter Leg Bend Back	136
Starter Leg Bend Front	138
Libra	140
Pin-Up Girl Side/Pin-Up Girl Sit Up	142
Pirouette	144
Scorpio Kick	146
Shoulder Bridge	148
Shoulder Roll	150
Side Slide	152
Slide Knee	154
Split Slide	156
Tick Tock	158
Wrap Around	160

Fortgeschrittene – Spins **163**

Basic Cradle Lift Spin	164
Boomerang Spin	166
Corkscrew Spin	168
Fireman Crossleg Climb	170
Fireman Spin Elbow Embrace – Spinning Pole	172
Stag Spin One Armed/No Touch Sunwheel	174
Reverse Basic Teddy Spin	176
Side Spin Extended	178
Spinning Pencil	180

Fortgeschrittene – Haltefiguren **183**

Ballerina	184
Bottle Rocket	186
Bud	188
Outside Leg Hang/Gemini	190
Inside Leg Hang/Scorpio	192
Butterfly	194
Extended Butterfly	196
Cross Leg Release	198
Cross Ankle Release	200
Bridge	202
Cupid	204
Monkey Climb/Side Climb	206
Superman	208
Jasmine Straight Leg/Side Spin Position Straight Arms	210
Inverted Thigh Hold/Inverted Cruzifix One Legged	212
Peter Pan	216
Diva Seat	218
Drama Queen	220
Fankick Dismount	222
Flatline Scorpio	224
Half Flag	226
Pencil Hold	228
Standing Pole Scissors	230
Hanging Pole Scissors	232
Helicopter	234
Hero	236

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

Fortgeschrittene – Zwischenschritte und Bodenfiguren **267**

Handstand	268
Scorpio Handstand	270
Kranich/Grätschstütz	272
Elbow Stand Bridge	274

Profis – Spins **277**

Cradle Pike	278
Elbow Hold Spin – Spinning Pole	280
Reverse Spin – Spinning Pole	282
Reverse Spin in Flying Ballerina/Bat Spin	284
Pull Up Climb	288

Profis – Haltefiguren **291**

Allegra	292
Angel	294
Ayesha	296
Brass Monkey/Inverted Strong Hold	300
Capezio	304
Caterpillar Climb	306
Chinese Flag	308
Dove/Crescent Reverse	310
Dangerous Bridge	312
Dare Devil	314
Double Knee Hang	318
Eagle	320
Elbow Hold	324
Flag	326
Handspring	328
Iron X/Full Bracket Flag	332
Human Flag	336
Half Split Back Arch On Pole/Stargazer	338
Handstand One Handed	340
Handstand Press Up	342
Jade Splits/Hip Hold Split Inverted	344

Iguana	346
Archer Hold/Bow And Arrow	350
Cocoon/Inside Leg Hang Contortion	354
Knee Hold	356
Pole Split Inverted	358
Pole Split Lean Out	360
Pole Straddle/Banana Splits	362
Yogini/Armpit Hold Fang	364
Rocket Man	368
Russian Split/Oona Split/Down Split	370
Shoulder Mount	372
Side Drama Queen	376
Spatchcock	378
Tooth Brush	382
Teddy/Armpit Hold Straddle	384
Janeiro	388
Rainbow Marchenko	390
Steel Hammer	394
Titanic	396
Alethea's Rebel	398
Marion Amber	400
Bat Wing	404
Superpain	406
Chopstick Variations	408
Basic Embrace	412
Flying Ballerina	414
Phönix	416
Diva Dive	418
Cartwheel	422
Reiko Splits	424
Polorama	426
Poisson	428
Brass Bridge	430
Romeo And Juliet	432

Profis – Zwischenschritte und Bodenfiguren 435

Back Curl Stretch On The Pole	436
Full Bridge	438
One Handed Bridge	440
Bridged Handstand	442
Gemini Lift	444
Russian Split/Oona Split From The Floor	446
Floor Splits Elbow Push	448
Alle Splits, Flic Flac, Walking Hand Stand	450

Beispielchoreografien und Abschluss des Trainings 455

Musik als Sprache der Seele	458
Beispielchoreografie – Beginner	462
Beispielchoreografie – Fortgeschrittene	466
Beispielchoreografie – Profis	470
Cool-Down und Abschluss des Trainings	474

Poledance – Let The Show Begin! 477

Internationale Pole-Ikonen 505

Alethea Austin	508
Alex Shchukin	510
Anastasia Skukhtorova	512
Bendy Kate	514
Britt Bloem	516
Carlos França	518
Cleo the Hurricane	520
Doris Arnold	522
Emma Haslam O'Toole	524
Evgeny Greshilov	526
Greta Pontarelli	528
Hanka Venselaar	530
Karol Helms	532
Mareen Leykauf	534
Marion Crampe	536
Mona Arbinger	538
Natasha Wang	540
Nele Sehrt	542
Nico Modestine	544
Olga Trifonova	546
Pantera Blacksmith	548
Phoenix Kazree	550
Rafaela Montanaro	552
Sandra Jung	554
Sebastian Stamm	556
Steffi Klemm	558
Steven Retchless	560
Tammy Morris	562
Vladimir Karachunov	564
Yevgeniya Güner	566
Yvonne Haug	568

Zu guter Letzt 571

Register	572
Schlusswort	574
Über die Autorinnen	578
Bezugsquellen	581
Sponsoren	582
Lesestoff I: Das Pole Art Magazine	584
Lesestoff II: Aerial Passion Trainerguide	586
Models	588
Bildquellen	591