

Irina Kartaly

POLE DANCE FITNESS



MIT
ÜBER 300
ÜBUNGEN

DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH

MEYER
& MEYER
VERLAG

Pole Dance Fitness

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Irina Kartaly

POLE DANCE FITNESS

Das komplette Trainingsbuch



Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel:

Irina Kartaly: **Pole Dance Fitness – The Complete book**

© 2018 Meyer & Meyer Sports UK Ltd

Übersetzung: Kristina Mundt

Pole Dance Fitness

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sports Publishers' Association (WSPA)

Bildnachweis

Gestaltung & Layout:

Umschlag und Innenlayout: Annika Naas

Satz: www.satzstudio-hilger.de

Umschlag und Kapitelaufmacherfotos: © Checo13.photography

Fotos Innenteil: © Gearbox Studios, S. 371: Adobe Stock

Lektorat: Dr. Irmgard Jaeger

ISBN 978-3-8403-1284-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Danksagung	7
Vorwort der Autorin	8
Pole Dance und Fitness: Genres, Stangen und Hilfsmittel	11
Pole-Geschichte und Vorteile	14
Pole-Dance-Gebote	19
Pole-Dance-Sünden	22
Zur Verwendung dieses Buchs	25
Anatomie	26
Kapitel 1 Positionen und Pole-Prinzipien	30
Kapitel 2 Stretching vor dem Workout	50
Kapitel 3 Aufwärmen	70
Kapitel 4 Haltungsübungen an der Stange	120
Kapitel 5 Übergangsbewegungen	136
Kapitel 6 Climbs	152
Kapitel 7 Shoulder Mounts	160
Kapitel 8 Handstände	170
Kapitel 9 Pole-Dance-Programm	178
Kapitel 10 Kombinationen	290
Kapitel 11 Stretching nach dem Workout	304
Kapitel 12 Workout-Ernährungsplan	322
Übungsindex	400
Rezeptindex	415



DANKSAGUNG

Ich möchte denjenigen, die die Erstellung dieses Buchs unterstützt und daran mitgewirkt haben, meinen Dank aussprechen: dem Meyer & Meyer Verlag – dafür, dass er es mir ermöglicht hat, dieses Projekt in Angriff zu nehmen; meiner talentierten Trainerin Iraima Aular und allen Pole-Dance-Sportlern auf der ganzen Welt, von denen ich so viel gelernt habe. Eine besondere Anerkennung verdienen auch meine Berater Nour Ezz, Dr. Han Salvedia, Michel Nabil, Mahmoud Zag und Alexandra Aftanase, die Models Germana Viafara und Monica Ochoa für ihre Mitwirkung, Checo13.photography, Gearbox Studios und alle Mitwirkenden für ihre Unterstützung und Mithilfe bei dieser erfolgreichen Arbeit.

Vor allem danke ich Gott, dass er dieses Projekt ermöglicht, mich geleitet und mir enorme Liebe hat zuteilwerden lassen. Ich danke meiner geliebten Familie – meiner Mutter, meinem Vater, meiner Schwester und meinem Mann –, die mir stets zur Seite gestanden hat und immer meine größte Inspiration war.

Danke an meine Familie und an mein Heimatland, die mir immer am Herzen liegen werden: Das ist für euch und um euch zu ehren.

VORWORT DER AUTORIN

Pole Dance ist eine Sportart, die Männer und Frauen aller Altersgruppen mit ganz unterschiedlichen Körperstrukturen, physischen Eigenschaften, Hintergründen und Vorerfahrungen im Sport und Tanzen ausüben. Das Hauptziel dieses Pole-Dance- und Pole-Fitness-Buchs besteht darin, als Leitlinie und Ermunterung für alle begeisterten Sportler und Trainer zu dienen, die diesen herausfordernden Sport betreiben.

Im Laufe der Jahre ist Pole Dance immer beliebter geworden, weil es viele Vorteile bietet: Es sorgt für physische, kognitive, psychische, soziale und emotionale Weiterentwicklung sowie eine Verbesserung des Muskeltonus, der Körperkraft, der Mobilität, der Flexibilität, der Ausdauer, des kinästhetischen Bewusstseins, der Koordination, der motorischen Fähigkeiten und der neuromuskulären Kontrolle und baut außerdem psychischen und emotionalen Stress ab. Es stärkt auch das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, da es Sinnlichkeit, Anmut, einen gesünderen Lebensstil und einen fitteren Körper, ergänzt durch die individuellen Eigenschaften jedes Menschen, miteinander kombiniert. Wie schnell jemand Fortschritte macht, hängt von seinen Eigenschaften und der Trainingshäufigkeit sowie anderen einflussreichen Faktoren ab. Bitte bedenken Sie, dass Körper und Geist Zeit benötigen, um die neuen Ansprüche der Übungen und Bewegungen, die ausgeführt werden, anzuerkennen und zu verinnerlichen.

In dieser Pole-Dance- und -Fitness-Anleitung finden die Leser spezielle Informationen sowie praktische Beschreibungen und Illustrationen, die ihnen helfen, die geeignetste Herangehensweise an eine Übung, eine Bewegung, einen Trick oder eine Drehung zu verstehen. Dazu zählen auch detaillierte Übungssätze für Workouts und Stretching vor und nach der Ausführung von Pole-Dance-Tricks. Diese Informationen sollen den Körper Schritt für Schritt an die folgenden Herausforderungen an der Stange gewöhnen und ihn darauf vorbereiten. Sie bestehen aus technischen Anmerkungen zu jeder Pole-Figur und -Drehung in Abhängigkeit von ihrem Schwierigkeitsgrad, aus einzigartigen Kompositionen von Pole-Dance-Übergängen, mit denen man verschiedene Tanz- und Akrobatikabfolgen kombinieren und erzeugen kann, und die Haltungsübungen, die die Körperhaltung und -ausrichtung verbessern.

Es gibt viele Aspekte, die man beim Betreiben von Pole Dance bedenken muss. Als begeisterte Pole-Tänzerin und -Trainerin empfehle ich dringend, dass Sie den Sicherheitsmaßnahmen besondere Beachtung schenken und sich von einem zertifizierten Pole-Dance-Trainer anleiten lassen. Denken Sie daran, dass Pole Dance eine Hochrisikosportart ist, bei der Tricks in der Luft durchgeführt werden. Der Pole-Dance- und Pole-Fitness-Ratgeber ist nicht als Ersatz für eine professionelle Anleitung gedacht. Er soll als Leitlinie und nützliches Hilfsmittel für Tänzer dienen, die in einer sicheren Umgebung Einzel- oder Gruppentraining betreiben. Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Sie im Hinterkopf behalten sollten, ist die Technik und die progressive Art und Weise, in der die Tricks und Drehungen ausgeführt werden sollten. Bedenken Sie, dass es nicht um Quantität, sondern um Qualität geht. Mehr Zeit in die richtige Ausführung eines Tricks zu investieren, verbessert die Fertigkeiten des Sportlers und stellt zufriedenstellende Ergebnisse in der Zukunft sicher.

Der Prozess läuft kontinuierlich ab und gestaltet sich progressiv; stellen Sie sich darauf ein, dass Sie über Ihre Leistungen staunen werden.

– *Irina Kartaly*



POLE DANCE UND FITNESS: GENRES, STANGEN UND HILFSMITTEL

Pole Dance und Pole Fitness ist eine Sportart, die Tanzchoreografien, akrobatische Tricks und eine vertikale Stange miteinander kombiniert. Die Ausübung von Pole Dance und den damit verbundenen Bewegungen und Drehungen erfordert eine hohe Muskelausdauer, Koordination und Flexibilität. Pole Dance kann sowohl als aerobes als auch als anaerobes Training betrachtet werden. Kraft im Oberkörper, Rumpf und Unterkörper sowie eine professionelle Anleitung und konsequentes Training sind für den Prozess essenziell.

Im Laufe der Zeit hat Pole Dance sich zu einer Disziplin und Sportart entwickelt, die in zahlreichen Tanz- und Fitnessstudios in vielen Ländern angeboten wird. Auf der ganzen Welt können Pole-Sportler sogar an nationalen, internationalen, Amateur- und Profiwettbewerben teilnehmen. Pole Dance wird als Freizeitbeschäftigung und Performance Art angesehen, und alle Sportler werden von den Vorteilen motiviert, die seine Ausübung bietet.

POLE-DANCE-GENRES

- **Pole Fitness:** Konzentriert sich hauptsächlich auf die körperliche Kraft und technische Aspekte aller Bewegungen und Stunts. Bei den Übungen liegt der Fokus auf körperlichem Training.
- **Artistisches Pole Dance und Akrobatik:** Betont Tanz und Ausdruck und legt den Fokus auf die Bewegung und Musik, einschließlich einer Choreografie und akrobatischer Tricks. In diese Kategorie kann der Ausübende je nach Vorliebe verschiedene Tanzstile einfließen lassen.
- **Erotisches Pole Dance:** Eine sinnlichere Herangehensweise. Die Künstlerin trägt gewöhnlich High Heels und bei der Choreografie stehen Bewegungen im Vordergrund, die Flexibilität erfordern, sowie Übergangsbewegungen auf dem Boden, die als *Floor Work* bezeichnet werden.

DIE STANGEN

Es gibt viele verschiedene Stangen, die zu verschiedenen Herangehensweisen passen, je nach den Anforderungen und Zielen des Sportlers. Tanzstangen sind statisch (*static*) oder können sich drehen (*spinning*), sind mobil oder fest installiert und unterscheiden sich hinsichtlich der Größe, Höhe und des Durchmessers sowie der Beschichtung und des Materials.

Weltweit gibt es zahlreiche Pole-Hersteller, die qualitativ hochwertige Produkte anbieten und eine sichere Performance für begeisterte Pole-Tänzer sicherstellen.

Dauerhaft montierte Stangen werden an der Decke befestigt, von Trägern gestützt und mit Haltern am Boden befestigt. Je nach Hersteller und Marke kann man die Stange auf verschiedene Arten aufbauen und befestigen. Mobile Stangen werden von einer Bühne oder einem tragbaren Ständer gestützt und müssen nicht an der Decke befestigt werden. Diese Stangen können leicht zerlegt und zu anderen Orten transportiert werden. Es gibt auch mobile Stangen, die über Druck funktionieren und so entwickelt wurden, dass sie je nach den Anforderungen des Tänzers auf- und abgebaut werden können. Sie können problemlos transportiert und gelagert werden, und die Stange kann mit speziellen Verlängerungen auf bestimmte Maße erweitert werden.

Die Stangendurchmesser für Dance und Fitness (zum Beispiel 40 mm, 45 mm oder 50 mm) unterscheiden sich je nach dem Einsatzzweck, den persönlichen Vorlieben und den Eigenschaften eines Sportlers. Die häufigste Klassifizierung ist für die Nutzung in einem Studio oder bei einem Wettbewerb.

Stangen können über zwei Modi verfügen, *spinning* und *static*, oder nur über einen von beiden. Sich drehende Stangen nutzen Kugellager für die Drehfunktion, während statische Stangen keine Rotation oder Drehung ermöglichen und in einer festen Position bleiben. Jeder Modus bietet bestimmte Vorteile, und es ist empfehlenswert, mit beiden Pole-Modi zu trainieren und aufzutreten, um zu vermeiden, sich an den einen oder den anderen Modus zu gewöhnen, was die Weiterentwicklung von Fertigkeiten, die Verbesserung der Performance und Fortschritte im Allgemeinen hemmt.

Es gibt verschiedene Stangenmaterialien und -beschichtungen, die alle unterschiedliche Eigenschaften und Vorteile haben. Stangen können aus Messing, Titan, Gold, Edelstahl oder Chrom sein. Außerdem gibt es silikon- oder pulverbeschichtete Stangen, die dem Nutzer maximalen Grip bieten. Bei Silikonstangen muss der Trainierende jedoch die Haut mit Kleidung bedecken, um direkten Hautkontakt und daraus resultierende Verletzungen zu vermeiden. Silikonstangen sind daher nur für bestimmte Tricks und Sportler empfehlenswert, da sie nicht unbedingt zur Verbesserung der Griffkraft beitragen. Pulverbeschichtete Stangen werden meist im statischen Modus verwendet und können ebenfalls optimalen Grip und optimale Reibung bieten. Messing-, Titan- oder Goldstangen erhöhen den Grip des Sportlers und werden häufig von Fortgeschrittenen eingesetzt. Edelstahlstangen bieten im Vergleich zu den anderen nur einen mäßigen Grip und werden meist von Personen mit empfindlicherer Haut eingesetzt. Das beliebteste Stangenmaterial (und das Material, das meist von Einsteigern genutzt wird) ist aber silberfarbenedes Chrom.



HILFSMITTEL

Es ist üblich, verschiedene Mittel auf die Stange und bestimmte Körperteile aufzutragen, wie *Magnesium*, *Mighty Grip*, *Dry Hands* oder *iTac2*. Außerdem waschen Sportler die Stange immer wieder mit *Isopropanol* (oder je nach Angaben des Herstellers mit anderen Produkten) ab, um die Griffbarkeit der Stange zu verbessern. Es kommt jedoch auch auf die Vorlieben, Eigenschaften, den Hauttyp, das Stangenmaterial und die Umgebung des Sportlers an. Die genannten Hilfsmittel sind für Menschen mit Hyperhidrose (das heißt Menschen, die stark schwitzen) sehr empfehlenswert, aber eine regelmäßige Anwendung ist nicht ratsam, da sie die Kraftentwicklung an der Stange minimieren könnte.

POLE-GESCHICHTE UND VORTEILE

Pole Dance erfreut sich in vielen Ländern auf der ganzen Welt immer größerer Beliebtheit. Seine Geschichte begann im 12. Jahrhundert, als chinesische Zirkusartisten an 9 m langen Stangen auftraten. Sie verwendeten Ganzkörperoutfits und -kostüme, um an den mit Gummi beschichteten Stangen Grip zu haben. Die Vorführungen waren weniger flüssig und choreografiert, und die Künstler führten hauptsächlich Tricks in der Luft, Salti, Sprünge, Kletterfiguren und Kontorsionen (Klimmzüge) durch oder hielten sich in hängenden Posen. Meist traten mehr als zwei Akrobaten gleichzeitig auf. Heutzutage können Zuschauer auf der ganzen Welt die Vorführungen des *Cirque du Soleil* bestaunen, die sehr stark von diesen chinesischen Zirkussen beeinflusst werden.

Schon seit über 800 Jahren wird in Indien das traditionelle *Mallakhamb* betrieben. Auch heute noch finden im ganzen Land Wettbewerbe an einer sich verjüngenden hölzernen Stange statt, die unten einen Durchmesser von 55 cm und oben einen Durchmesser von 35 cm hat. Wie beim modernen Pole Dance und Pole Fitness ist unbedeckte Haut nötig, damit man an der Stange richtigen Grip hat. Auch wenn es schon früh Pole-Dance-Wettbewerbe gab, wurde die Stange hauptsächlich von Ringern als Trainingsgerät genutzt, um die Schnelligkeit zu steigern sowie um an der Koordination, den Reflexen und der Konzentration zu arbeiten. Da Pole Dance Agilität und Präzision erfordert und die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und das Durchhaltevermögen trainiert, wirkt es sich vorteilhaft auf andere sportliche Aktivitäten aus.

Während der großen Depression in den 1920er-Jahren tanzten in den Vereinigten Staaten wandernde Jahrmarkt Tänzer, die als *Hoochie Coochie* bezeichnet wurden, um die Haltestange eines Zelts herum und unterhielten die Zuschauer mit fließenden Hüftbewegungen und der Zurschaustellung ihrer Körper. Pole Dance wird häufig fälschlicherweise für eine erotische Tanzform gehalten, weil es in einschlägigen Etablissements aufgeführt wird, aber das hat kaum etwas mit dem wahren Ursprung von Pole Dance als Sportart zu tun. Pole-Sportler, die es mit einem erotischen Ansatz ausüben, müssen genauso viel üben und trainieren und genauso engagiert sein wie solche, die andere Pole-Dance-Disziplinen betreiben.

Es gibt Pole-Dance-Aufzeichnungen aus dem Jahr 1968 in den USA, und in den 1980er-Jahren war Pole Dance auch in Kanada beliebt. 1994 gründete Fawnia Dietrich die erste Pole-Dance-Schule und veröffentlichte Lehrvideos, mithilfe derer sie Pole-Dance-Übungen unterrichtete.



Heutzutage werden weltweit Pole-Dance- und Pole-Fitness-Kurse in privaten Studios, Akademien und Fitnesscentern angeboten. Diese Zentren bieten eine Anleitung in dieser Disziplin sowie Workshops und Programme für spezielles und allgemeines Training an der Stange. Als eine Disziplin, die chinesische Zirkusakrobatik, eine jahrhundertealte traditionelle indische Gymnastikform, Tanzkünste und Fitness miteinander verbindet, hat sich Pole Dance zu einer international anerkannten Aktivität für Männer und Frauen entwickelt, die sich in vielen Ländern in hochklassigen Wettbewerben miteinander messen können. Organisationen wie die International Pole Dance and Fitness Association (IPDFA) und die International Pole Sports Federation (IPSF) arbeiten hart, damit Pole Dance ein offizieller Bestandteil des wichtigsten Sportwettkampfs der Welt wird, der Olympischen Spiele.

VORTEILE UND NUTZEN VON POLE DANCE

Motivation und Abwechslung: Pole Dance besteht aus zahlreichen Bewegungen, akrobatischen Tricks und verschiedenen Fertigkeiten, die jeder je nach seinem Komplexitätslevel weiterentwickeln kann. Dadurch haben die Sportler im Laufe des Prozesses jederzeit abwechslungsreiche Herausforderungen anstelle von langweiligen, monotonen Routinen, was bei jeder Trainingseinheit für eine erhöhte Motivation sorgt.

Flexibilität: Pole Dance verbessert die Flexibilität und Mobilität von Gelenken, da viele Tricks und Stunts einen großen Bewegungsumfang und Spagatte erfordern. Dehnübungen bereiten den Körper darauf vor, die Leistungsfähigkeit sicher und allmählich zu verbessern. Es ist wichtig, die Flexibilität vorsichtig zu steigern, um Verletzungen zu vermeiden.

Selbstbewusstsein: Pole Dance ermöglicht es Sportlern, sich zu motivieren, da sie die natürlichen Ergebnisse ihrer Leistungen beobachten können. Dadurch, dass sie direkte Ergebnisse sehen, stecken sie die Erwartungen bei neuen, komplexeren Herausforderungen höher.

Für alle geeignet: Einer der größten Vorteile beim Pole Dance besteht darin, dass es alle möglichen Menschen anspricht, die ihren Lebensstil verbessern und neue Fähigkeiten entwickeln möchten, indem sie einer Sportart oder einer körperlichen Aktivität nachgehen. Unabhängig vom Alter, der Körperstruktur, den physischen Eigenschaften, dem Hintergrund oder der sportlichen Erfahrung verbessern sich die Fertigkeiten stetig.

Figurtraining: Pole Dance trainiert das Muskelgewebe in bestimmten Bereichen, wie den Bizeps, den Trizeps, die Beine, das Gesäß, die Hüften, die Brust, die Schultern, den Bauch und den Rücken. Durch die Ausführung zahlreicher Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erhöhen Sportler ihre Kraft. Außerdem verbessert Pole Dance die körperliche Ausdauer und die Funktion des Atemsystems und erhöht das Durchhaltevermögen des Körpers. Aufgrund der Intensität des Pole-Dance-Trainings und der Herz-Kreislauf- und isometrischen Übungen verzeichnen Sportler erkennbare Veränderungen hinsichtlich ihres Gewichts und der Fettreduktion.

POLE DANCE FITNESS

Haltung: Pole-Dance-Training verbessert die Haltung und Ausrichtung des Körpers, indem es den Sportlern beibringt, wie sie ihr Gewicht bei jeder Bewegung auf die Muskeln und Bänder verteilen und diese als Stütze nutzen sollten.

Neurologisch: Da Pole Dance die Ausführung von sportlichen Übungen und hochintensiven Intervallen umfasst, enthält es Körperbewegungen, die den präfrontalen Kortex des Gehirns stimulieren, der das komplexe sowie logische Denken, die Multitaskingfähigkeiten, die Problemlösefähigkeit und die Aufmerksamkeitssteuerung justiert. Verschiedene Dehnübungen ähneln denen, die beim Yoga durchgeführt werden, und Entspannung bezieht den Frontallappen des Gehirns ein, der Gedanken und Emotionen integriert. Der Parietallappen spielt bei allen Pole-Dance-Übungen eine wichtige Rolle für die visuelle und räumliche Verarbeitung. Schließlich beziehen alle aeroben Übungen den Hippokampus ein, der für das Gedächtnis zuständig ist und den ein Sportler benötigt, um sich die verschiedenen Bewegungen, Schrittabfolgen und Tanzchoreografien zu merken.

Stressabbau und Ausdruck: Tanzen hat sich als ein sehr nützliches therapeutisches Mittel für die physische, emotionale und psychische Verbesserung durch Körpersprache, Kommunikation und Ausdruck erwiesen. Aerobe Übungen sorgen dafür, dass Endorphine in den Blutkreislauf gelangen, was eine euphorische Reaktion und physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden hervorruft.

Gesundheitsförderung: Aerobe Aktivitäten stärken das Herz und verbessern das Atemsystem, was das Risiko, eine Herzerkrankung zu erleiden, senkt. Durch die Ausführung verschiedener Pole-Dance-Übungen erhöht sich außerdem die Elastizität der Haut, was Krampfadern und Osteoporose vorbeugt. Pole Dance hat sich auch vor und nach Entbindungen als sehr effektiv herausgestellt, weil es die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigt.

Koordination und Gleichgewicht: Durch die mentale und physische Ausführung jeder Übung ist Pole Dance eng mit Bewegungsstabilität und -kontrolle verbunden. Die Fortschritte eines Sportlers basieren auf verschiedenen Aspekten, wie der Körperposition, dem Kraftfokus, der Gewichtsverteilung, dem Halt, Grip oder Schwung.





POLE-DANCE- GEBOTE

Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie sich: Gründliches Aufwärmen und Dehnen ist sehr wichtig. Dehnen Sie zu Beginn jeder Pole-Stunde den gesamten Körper, um das Verletzungs- und Erschöpfungsrisiko zu senken, und machen Sie anschließend die Workoutübungen Ihrer Wahl. Suchen Sie sich auch am Ende der Pole-Einheit Dehnübungen aus und kombinieren Sie sie miteinander.

Überprüfen Sie die Stange: Achten Sie darauf, dass ausreichend Platz um die Stange herum vorhanden ist, damit Sie sich gut bewegen können, und überprüfen Sie die Stabilität der Stange sowie die Verankerung in der Decke und im Boden.

Säubern Sie die Stange: Die Benutzung von Isopropanol ist unter Sportlern und in Pole-Dance-Studios weit verbreitet, um Hygiene und einen optimalen Grip zu gewährleisten (Schweiß kann eines der Haupthindernisse für eine gute Leistung darstellen). Erkundigen Sie sich aber bei dem Verkäufer oder Hersteller der Stange nach den empfohlenen Pflegemitteln. Diese hängen vom Material und den Oberflächeneigenschaften der Stange ab.

Tragen Sie ein angemessenes Outfit: Die Ausübung von Pole Dance setzt einen stabilen Halt und Körperkontakt mit der Stange voraus. Sie sollten ein bequemes Outfit tragen, das die Körperkontaktpunkte nicht bedeckt. Vor allem die Arme, Beine und der Bauch dürfen nicht bedeckt sein, damit Sie einen effizienten Grip haben.

Trainieren Sie nicht allein: Die aktive Unterstützung durch einen zertifizierten Pole-Dance-Trainer ist aus Sicherheitsgründen und für eine professionelle technische Anleitung jederzeit erforderlich. Außerdem ermöglicht das Training zusammen mit anderen Sportlern den Informationsaustausch und verbessert die soziale und emotionale Kompetenz.

POLE DANCE FITNESS

Benutzen Sie eine Matte: Eine Matte ist ein wertvolles Hilfsmittel für alle Sportler, da sie bei unerwarteten (oder erwarteten) Stürzen von der Stange das Verletzungsrisiko minimiert. Matten werden von Einsteigern, Fortgeschrittenen und erfahrenen Sportlern hauptsächlich bei Tricks eingesetzt, die Kletterfiguren oder eine große Distanz vom Boden beinhalten. Matten sollten nicht für Übergänge am Boden (auch als *Floor Work* bezeichnet) oder Handstände verwendet werden, um Verletzungen der Handgelenke zu vermeiden.

Wiederholen Sie: Üben Sie zu Beginn den letzten Trick oder die letzte Drehung, die Sie in der vorherigen Stunde gelernt haben, um sich an die Informationen zu erinnern und technisches und praktisches Wissen zu festigen. Das unterstützt den Lernprozess und die allgemeine Optimierung Ihrer Leistung.

Beachten Sie die Technik: Jeder Pole-Dance-Trick, jede Drehung oder Bewegung hat andere Merkmale, und die Art, wie die Tricks, Drehungen und Bewegungen ausgeführt werden, ist sehr wichtig. Sowohl Sportler als auch Trainer müssen spezielle technische Aspekte bedenken, immer wieder nach neuen Informationen suchen, die richtige Technik einstudieren, sich eine optimale Urteilsfähigkeit aneignen und dadurch nach und nach eine selbstbewusstere und sicherere Performance erreichen.

Planen Sie „Notausgänge“: Wenn Sie auf jedem Level Fortschritte machen, erhöht sich die Schwierigkeit der Herausforderungen. Ein unerwarteter Sturz passiert ohne jede Vorwarnung und führt häufig zu schweren Verletzungen. Um das Risiko zu minimieren, fragen Sie Ihren Trainer nach schnellen und sicheren Alternativen, wie man einen Trick beenden kann. Es ist empfehlenswert, dass Sie neue Bewegungen in Bodennähe erlernen und erst dann in einer größeren Höhe üben, wenn Sie sich sicher fühlen.

Kräftigen Sie beide Seiten gleichmäßig: Häufig halten Menschen die Extremitäten auf einer Seite für stärker als die auf der anderen Seite, was ihnen beim Training ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden vermittelt. Diese Vorliebe kann jedoch kontraproduktiv sein, das Verletzungsrisiko erhöhen und die Muskelmasse ungleich entwickeln. Auch wenn Sie vielleicht auf einer Seite stärker sind als auf der anderen, besteht das Ziel darin, den Körper gleichmäßig zu trainieren und Schritt für Schritt auf die verschiedenen Herausforderungen vorzubereiten.

Trinken Sie ausreichend: Die Qualität und Quantität von Pole-Dance-Übungen erfordert ein hohes Maß an Ausdauer, Kraft, Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen. Es ist wichtig, dass Sie vor, während und nach Workouts ausreichend trinken und vor und nach den Trainingseinheiten angemessene Mahlzeiten zu sich nehmen, um den Körper mit der Energie zu versorgen, die er benötigt, um eine effektive Leistung zu erreichen.

Trainieren Sie auf Musik: Es ist empfehlenswert, während der Durchführung der Übungen Musik zu hören, um die Stimulierung des Gehirns, die motorischen Steuerungsfunktionen und die emotionale Motivation zu fördern, die einen bedeutenden Beitrag zu den Fortschritten eines Sportlers leisten.

Bleiben Sie dran: Die Beibehaltung einer positiven Einstellung wirkt sich sehr stark auf die Leistung eines Sportlers aus. Es ist wichtig, konsequent und hart zu trainieren sowie den Fokus, die Beharrlichkeit und die Motivation aufrechtzuerhalten, um die anstehenden Herausforderungen zu meistern und Fortschritte zu erzielen. So bleiben gute Ergebnisse nicht aus.

POLE-DANCE- SÜNDEN

Eincremen: Das ist eine der wichtigsten Regeln beim Pole Dance. Tragen Sie mindestens 24 Stunden vor der Sitzung keine (Feuchtigkeits-)Creme, kein Öl und keine Lotion auf, die den Grip an der Stange beeinträchtigt.

Schmuck: Zu den Sicherheitsvorkehrungen zählt das Entfernen aller Ohrringe, Armbänder, Ringe, Ketten, Piercings oder anderer Objekte, die in Kontakt mit der Stange kommen könnten, um Hautverletzungen oder Beschädigungen der Stange oder des Schmucks selbst zu vermeiden.

Grip-Hilfsmittel: Zu versuchen, einen besseren Grip an der Stange zu erreichen, indem man regelmäßig und exzessiv auf verschiedene Werkzeuge oder Hilfsmittel zurückgreift, ist eine kontraproduktive, nicht konstruktive Angewohnheit, die wahrscheinlich die Weiterentwicklung der Fähigkeiten an der Stange minimiert. Es ist wichtig, den Körper schon beim Einstieg und auf dem Grundlagenlevel allmählich so zu trainieren, dass er die nötige Kraft entwickelt, um in Zukunft hochkomplexe Herausforderungen zu meistern.

Statische oder sich drehende Stangen: Beide Varianten bieten andere Vorteile. Es ist empfehlenswert, abwechselnd mit beiden Stangenmodellen zu trainieren. Vermeiden Sie es, sich nur an einen Typ zu gewöhnen, da es die Entwicklung Ihrer Fertigkeiten und Ihren Fortschritt im Allgemeinen hemmt.

Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen trainieren: Die Ausübung von Pole Dance stellt hohe physische und mentale Anforderungen an den Sportler und basiert auf der akkuraten Ausführung von akrobatischen Bewegungen und Stunts in der Luft. Der Konsum von Substanzen wie Halluzinogenen, Opiaten oder Alkohol kann den Körper schwächen sowie die Sinneswahrnehmung verändern und die motorische Aktivität, die Koordination, die Reflexe und das Urteilsvermögen negativ beeinflussen, was zu ernsthaften Verletzungen oder anderen schwerwiegenden Folgen führen kann.



Ungeduld: Es kommt häufig vor, dass Sportler durch den Lernprozess stürmen, um zu den Übungen für Fortgeschrittene zu kommen, vor allem, wenn sie noch nicht die gewünschten Ergebnisse sehen. Die nötigen Fertigkeiten verbessern sich jedoch Schritt für Schritt und nur, wenn man Geduld und Beharrlichkeit beweist, zwei fundamentale positive Eigenschaften, die man im Laufe des Lernprozesses entwickeln sollte. Die Grundlagen und Tricks auf jedem Niveau verfolgen spezielle Ziele, unabhängig von ihrer Komplexität, und die Beherrschung aller Tricks ist für zukünftige Herausforderungen und Leistungen unabdingbar.

Verletzungen und Überlastung: Die wiederholte Überlastung von Muskeln durch sehr häufiges Training ist beim Pole Dance weit verbreitet und kann zu chronischen Verletzungen führen, wenn sie nicht behandelt werden. Zu den häufigsten Muskelverletzungen zählen Zerrungen der Rotatorenmanschette und des M. deltoideus (Deltamuskels), Handgelenkverstauchung, Karpaltunnelsyndrom sowie Zerrungen der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur, der Zwischenrippenmuskeln und des Unterarms. Sie müssen die Muskeln langsam kräftigen und die Flexibilität steigern, indem Sie spezielle Übungen durchführen und sich angemessen therapeutisch behandeln lassen. Konsultieren Sie bei Beschwerden, Stürzen oder Verletzungen einen zertifizierten Arzt.

Schlaf- und Erholungsentzug: Erholung ist eine Voraussetzung für die optimale Funktion von Gehirn und Körper. Schlafmangel erhöht die Erschöpfung und senkt die Energie und den Fokus. Während des Schlafs und der Erholung erzeugt der Körper ein Wachstumshormon, das zum Wachstum und der Regeneration der Gewebe beiträgt, die Vitalität steigert und viele Aspekte des Trainings und der Leistungsfähigkeit eines Sportlers positiv beeinflusst.

Schlechte Haltung: Es ist unabdingbar, bei jeder Bewegung, jedem Trick, jeder Drehung und jeder Abfolge die richtige Haltung einzunehmen. Jede Pole-Dance-Herausforderung verlangt Haltungen, die jederzeit beachtet werden müssen, um eine vorsichtige und anmutige Performance zu erreichen und langfristige physische Verbesserungen sicherzustellen.

Panik: Da Pole Dance eine Hochrisikosportart ist, die Stunts in der Luft und akrobatische Bewegungen umfasst, ist es natürlich, Schmerzen zu empfinden oder Angst und Panik zu bekommen, was zu einem plötzlichen Loslassen der Stange führen und die Sicherheit des Sportlers sowie die des Spotters gefährden kann. Daher ist es empfehlenswert, bei Schwierigkeiten verschiedene Atemtechniken einzusetzen sowie Matten und Sicherheitsabgänge zu nutzen.

Frustration: Emotionale Unzufriedenheit erhöht den Stress und demotiviert, was zu allgemeiner Enttäuschung führt. Das wirkt sich negativ auf den Lernprozess und letztendlich auf die Leistung aus. Jeder Sportler arbeitet in seinem eigenen Tempo und hat individuelle Eigenschaften, Stärken und Schwächen. Es ist wichtig, dranzubleiben und immer daran zu denken, dass alle Errungenschaften Beharrlichkeit und Entschlossenheit erfordern. Früher oder später werden Sie optimale Ergebnisse erzielen und Erfolg haben.

Die schwache Seite vernachlässigen: Pole-Dance-Tricks und -Drehungen nur auf der Lieblingskörperseite durchzuführen, ist kontraproduktiv. Es schwächt die Extremitäten und schränkt die Kompetenz und die Trainingsfortschritte eines Sportlers ein.



ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHS

Dieser Pole-Dance- und Pole-Fitness-Ratgeber ist als gründliches Programm für jede Ihrer Trainingseinheiten strukturiert. Führen Sie die folgenden Schritte durch:

1. Gehen Sie die Abschnitte zu den Pole-Dance-Geboten und -Sünden noch einmal durch.
2. Führen Sie einige der Dehnübungen vor dem Workout durch.
3. Suchen Sie sich einen Workoutsatz aus und führen Sie ihn durch.
4. Ergänzen Sie den Workoutsatz durch:
 - a. Pole-Aufwärmübungen,
 - b. Haltungsübungen,
 - c. Übergangsbewegungen,
 - d. Climbs,
 - e. Shoulder Mounts,
 - f. Handstände,
 - g. einen neuen Trick oder eine neue Abfolge.
5. Suchen Sie im Pole-Programm nach dem Trick, an dem Sie während der letzten Sitzung gearbeitet haben, und wenn Sie ihn gemeistert haben, begeben Sie sich an die nächste Herausforderung.
6. Wählen Sie Dehnübungen aus, mit denen Sie die Entspannung beginnen.

Legen wir los!

ANATOMIE

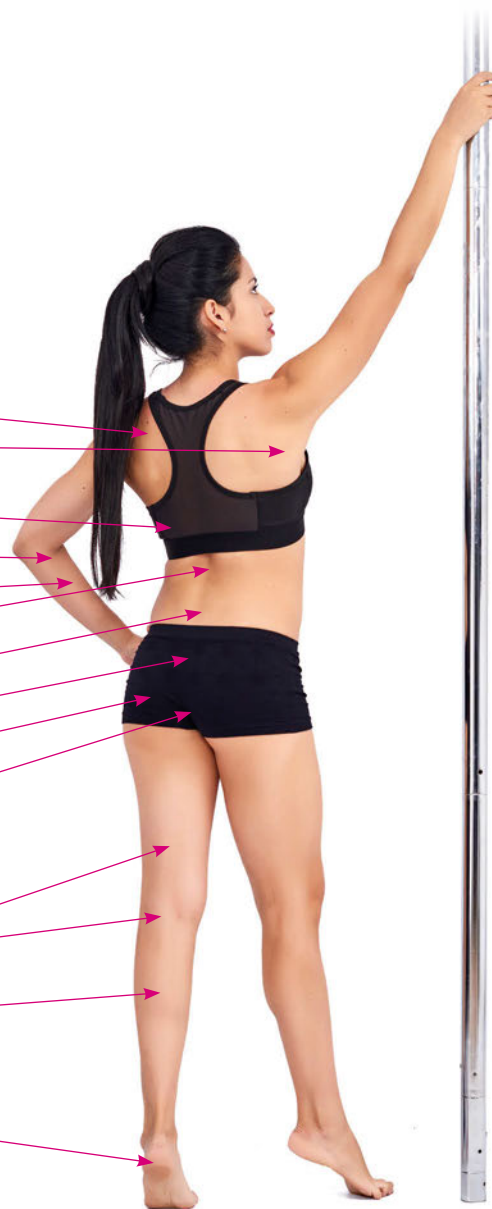
VORDERSEITE

- Nacken
 - Kinn
 - Brust
 - Ellbogen
 - Bauch
 - Seitlicher Bereich (Lende/Weiche)
 - Hüften
 - Handgelenke
 - Handfläche und Finger
 - Oberschenkel
 - Knie
 - Schienbeine
 - Sprunggelenke
 - Fußrücken
 - Fußsohle
 - Zehen
- 
- A side-view photograph of a woman in a black sports bra and shorts, standing barefoot and holding a vertical silver pole with her right hand. Pink arrows point from a list of anatomical terms on the left to corresponding parts of her body. The terms include: Nacken (back of neck), Kinn (chin), Brust (chest), Ellbogen (elbow), Bauch (stomach), Seitlicher Bereich (Lende/Weiche) (side area/lumbar/hip), Hüften (hips), Handgelenke (wrist), Handfläche und Finger (palm and fingers), Oberschenkel (thigh), Knie (knee), Schienbeine (shin), Sprunggelenke (ankle), Fußrücken (dorsum of foot), Fußsohle (sole of foot), and Zehen (toes).



RÜCKSEITE

- Schulterblätter
- M. trapezius (Trapezmuskel)
- Wirbelsäule
- Arme
- Unterarme
- Oberer Rücken
- Unterer Rücken
- Steißbein
- Gesäß
- Gesäßfurche
- Rückseitige Oberschenkelmuskulatur
- Kniekehle
- Waden
- Fersen





KAPITEL 1

**POSITIONEN UND
POLE-PRINZIPIEN**