



LIFT OFF - TRAINERAUSBILDUNG

Übersicht & Inhalte

MODUL 1 Choreographie & Tanz

- Choreographie:
Musiktheorie, Herangehensweisen, Entwicklung
- Dance Elemente integrieren
- Freestyle & Flow – Essenz und Methoden
- Pole History: Entwicklung der verschiedenen Stile, wegweisende Pole Stars, heutige Pole Competitions
- Stripper Style Pole – Was ist der Unterschied?
- High-Heel Preparation – Wie laufe ich richtig (auf hohen Schuhen)?



CHOREOGRAPHIE

Musiktheorie, Herangehensweisen, Entwicklung

➤ Kenne die Voraussetzungen

- Für was ist die Choreo vorgesehen?
Unterricht / Competition / Firmenfeier / Show act / Werbeaktion?
- Was erwartet der Veranstalter / das Publikum?
- Was für Vorgaben musst du einhalten oder erfüllen?

➤ Finde deine Musik

- Dies wird zugegebenermaßen der schwierigste Part!
- Songlänge passend? Mit Gesang oder ohne? Explizite Sprache erlaubt? Fühlst du etwas? Siehst du schon ein paar Moves vor deinem inneren Auge bei ganz bestimmten Stellen des Songs?
- Wichtig: Liebe den Song! ...sonst wirst du ihn nicht gefühlte hunderttausende Male hören können!

Semi-Pro: SONG MAXIMUM 3:30

- 20 Consecutive Seconds of Transitional Dance or Movement between poles (no touching the poles allowed)
- 2 Separate Spins (Each spin must make 2 full rotations around the pole and start and end with feet on the floor)
- 1 Inner Thigh Hold (Must be held for a minimum of 3 seconds)
- 1 Inversion (Must be held for a minimum of 3 seconds, all aerial inverts must maintain 3 points of contact on the pole)
- 1 Split (Must be held for a minimum of 3 seconds, on the floor)

Competitors must notify the FPFC via email which moves they will be using in their routine (spins, thigh hold, inversions, split) by April 15th, 2016 to avoid final score point deductions.

Men's: SONG MAXIMUM 3:30

- 20 Consecutive Seconds of Transitional Dance or Movement between poles (no touching the poles allowed)
- 3 Separate Spins (Each spin must make 2 full rotations around the pole, and start and end with feet on the floor)
- 1 Handstand On Pole (Must be held for a minimum of 3 seconds)
- 1 Flag
- 30 Seconds minimum on Static Pole and 30 seconds minimum on Spinning Pole

Competitors must notify the FPFC via email which moves they will be using in their routine (spins, thigh hold, inversions, split) by April 15th, 2016 to avoid final score point deductions..

Professional: SONG MAXIMUM 3:30

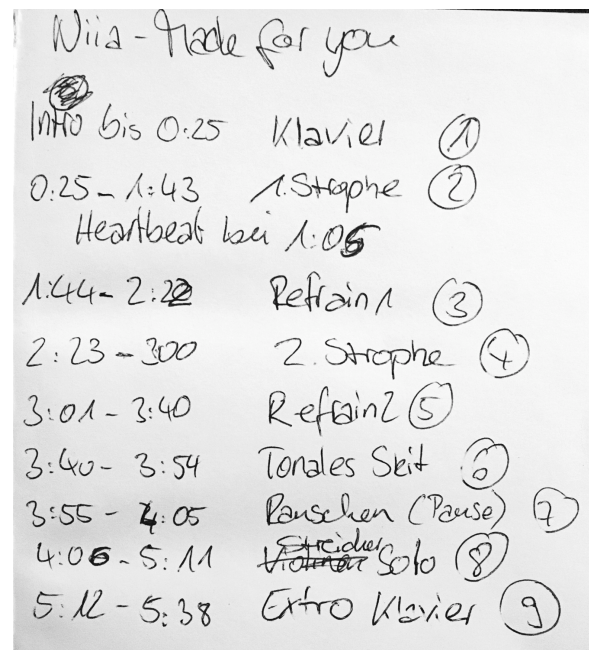
- 20 Consecutive Seconds of Transitional Dance or Movement between poles (no touching the poles allowed)
- 3 Separate Spins (Each spin must make 2 full rotations around the pole, and start and end with feet on the floor)
- 1 Handstand On Pole (Must be held for a minimum of 3 seconds)
- 1 Split (Must be held for a minimum of 3 seconds, can be on the floor or on the pole)
- 30 Seconds minimum on Static Pole and 30 seconds minimum on Spinning Pole

Competitors must notify the FPFC via email which moves they will be using in their routine (spins, thigh hold, inversions, split) by April 15th, 2016 to avoid final score point deductions..

The requirements for the Florida Pole Fitness Championship. Pay attention to time limits and compulsory moves!

➤ **Mach Geschnetztes aus deinem Song**

- Wie ist der Song aufgebaut?
- Verse, Bridges, Strophe, Refrain
- Takt, Höhepunkte, Tempi-Wechsel, Beats
- Hat der Song eine Story?
- Gibt es Momente im Song, die passend sind, um von einer zur anderen Pole zu wechseln?
- Hast du für bestimmte Parts bereits Combos im Kopf?
- Schreib alles auf! So wird aus einer 3.30min Choreo viele kleine Parts, die später das komplette Kunstwerk bilden

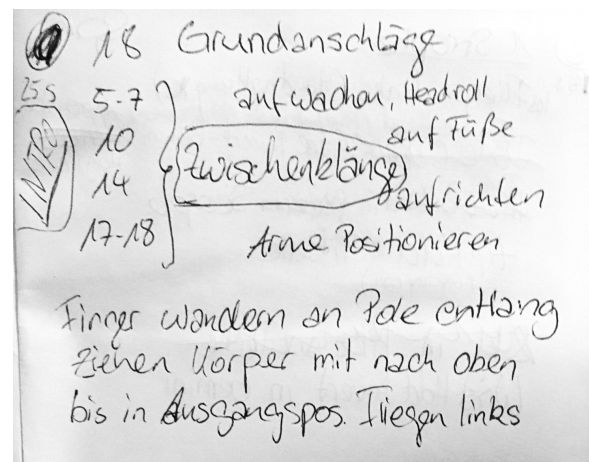


➤ **Höre den Song BEWUSST**

und gehe dabei deine Ideen durch – so oft du nur kannst!

➤ **Denke über Moves und Combos nach**

- Hast du bereits ein paar Moves, die du einbauen möchtest? Der coole neue Move, den du unbedingt zeigen möchtest oder dein Signature-Trick
- Denke über Combos mit deinen Moves nach – vielleicht kannst du welche zusammenführen oder dir fallen passende Übergänge ein
- Dir fallen für die Spinning Pole 20 combos ein? Super, dann denke zuerst über Combos an der Static Pole nach!
- Hol dir Inspiration und schreib ALLES auf!
Wollen wir wetten, zwischen deinen unzähligen, aufgenommen Videos, finden sich mindestens 3 Combos, die du schon wieder vergessen hast ;)
- Instagram ist mit dem #pd... ein perfektes Tool, um sich Inspiration und neue Ideen zu holen. Frag andere Poler oder lass dich von deinem Trainer und ihren Combos inspirieren.



➤ **Organisiere deine Moves und Combos**

- Hast du deine Moves nun zusammen, paare sie jetzt mit den passenden Teilen des Songs
- Gibt es einen perfekten Moment in der Musik, um die Pole hochzuklettern?
- Braucht dein Ayesha Grip an den Händen, den du gegen Ende der Choreo nicht mehr hast?
- Möchtest du die kraftfordernden Moves am Anfang der Choreo bringen und mit den einfacheren Moves, die leichter zu halten sind, enden?
- Probiere herum und finde heraus, welche Combos am besten zu welchen Teilen deines Songs passen.

➤ **Verbinde deine Combos**

- Du hast nun die ersten 35s mit einer kraftraubenden Combo an der Static Pole verbracht und hast jetzt 10s, bis du zu Klettern an der Spinning Pole sein musst. Wie kommst du zur Spinning Pole rüber? (Einfach laufen ist NIEMALS!!! eine Option!)
- Hier kannst du deiner Choreo deinen persönlichen Stil verpassen – tanzen, radschlagen, floorwork – alles ist möglich! Wähle für diese Momente Lieblingsbewegungen von dir.
- Wie kann man zwei Teile an der Spinning Pole schön verbinden, ohne einfach nur irgendwie runter zu kommen und wieder hoch zu klettern?
- Das ist der anspruchsvollste Teil beim Erstellen einer Choreographie! Nicht verzweifeln – suche dir Hilfe von jemandem, der sich mal anschaut, was du bisher zusammen hast und der dir neue Ideen und Input liefern kann.

➤ **Aufräumen und ausschmücken**

- Ok, du hast deine Musik, deine Combos und du weißt, wo und wie du überall hinkommst? Jetzt ist es Zeit, deinem Kunststück das besondere Etwas zu geben
- Mache es zu deiner Choreo und mache es spannend und unterhaltsam
- Ein Hair flick hier, eine nach oben greifende Hand da, ein Schulterzucken oder ein bewusst geflexter Fuß geben deiner Choreo das besondere Etwas und bauen eine Verbindung zwischen dir und deinem Kunstwerk auf, die der Zuschauer spüren kann.
- Zeige Emotionen!
- Erreicht vielleicht ein kleines hineinsinken in die Pole mit geschlossenen Augen in einem speziellen Moment den gewünschten Effekt?
- Separiere und betone verschiedene Körperteile
- Die kleinen authentischen Dinge haben oft den größten Effekt

Niia Choreo V3

1. Blind start
2. Climb, dragonfly (bandana off), **regrab** for ballerina, turn & flare invert, Gemini, press up in Cupid, Drop in Bomb, Titanic, Slide down in DC or EG
3. Land on knees, leg fan out to fish flop, lean back on knees, roll to side on shoulder stand, back on knee, get up
4. Climb, dc grip pencil, swing legs, turn 360 into seat, drop in car, BM, BM bridge, Eros, turn up, flip down (**dieeeee** or made)
5. Cuddle pole, **atw**, reverse grab, cross over leg, switch hands & turn body in split, roll fwd in middle split, pull up on pole
6. slide down in front split, dive and roll around, get up, climb, **sg** spin **ccw** in
7. Cradle (hold 10s)
8. Drop in **jallegra**, hip hold in handstand, ass wiggle, stag to bridge, back on pole, dolphin, shoulder dismount, middle split roll on belly, get up, dance to static pole, side chair spin, back stag, cradle, butterfly, Scorpio oder cruz in one handed handstand
9. Leg play to beat, down spin on knee/in bomb for last 4 beats

➤ Arbeite damit!

- ***Dieser Punkt ist der Wichtigste!***
Beherzigst du diesen letzten Teil nicht, war alle Arbeit, die du dir bis hierhin bereits gemacht hast, umsonst!
Du hast dann zwar ein theoretisches Kunststück im Kopf, aber nun muss deinem Körper noch jedes wunderschöne Detail deines Kunstwerkes beigebracht werden (Stichwort: muscle memory!)
- Jeder braucht unterschiedlich viele Komplett-Durchgänge, um sich gut vorbereitet zu fühlen.
- Wiederhole die Choreo so lange, bis du bei keinem einzigen Move mehr nachdenken musst
- Übe, wie du auch performen würdest. Keine angebeugten Beine beim Inverten, keine Abkürzungen aus Kraftersparnis
- Trainiere deinen Körper so, dass in dem Moment auf der Bühne dein Hirn ausschaltet und dein Muskelgedächtnis übernehmen kann.
- Nimm jeden einzelnen Durchlauf auf Video auf, analysiere es und verbessere die Dinge, die dir noch nicht perfekt gefallen
- Mindestens einen erfolgreichen Durchgang mit komplettem Kostüm, um peinliche Momente auf der Bühne zu verhindern durch verrutschte Kleidung, ein Kleid, das sich zwischen Pole und Oberschenkel schiebt, oder die Bluse, die beim Shouldermount den Grip deutlich reduziert

➤ Entspann dich und performe!

- Du hast nun alles und bist gut vorbereitet? Gut! Dann vertraue auf dein trainiertes Muskelgedächtnis und höre auf damit, alles zu zerdenken und dir unnötig Sorgen zu machen, ob alles so klappt.
- Entspann dich, lächle, genieße das Kribbeln vor dem Auftritt ..und jetzt gehe da raus und rocke die Bühne!

DANCE ELEMENTE INTEGRIEREN

- **Hast du bereits Erfahrung in anderen Bewegungsformen?**
 - Prima. Nutze sie! Was für Tanz-, Kampf-, Akrobatik-Moves oder Bewegungsabläufe kennst du? Wie lassen sich diese clever integrieren?
- **Spiele mit Positionen und nimm alles auf!**

Egal was du probierst, zeichne es auf. Begebe dich in deine Ausgangsposition, bspw. der Abgang aus einem Move, und probiere herum. Was dir gefällt, integrierst du in deine Choreo und übst es!
- **Frage dich:**

Wie komme ich auf besondere Weise (elegant, cool, ausgefallen, ausdrucksstark, verletzlich, usw.) zu einer anderen Position, aus der ich dann wieder anknüpfen kann?
- **Lass dich inspirieren!**

Schaue viele Videos verschiedener Tanzstile an und versuche Parts, die dir besonders gefallen, nach zu tanzen. Probiere neue Kombinationen nicht nur einmal – neue Abläufe benötigen einige Wiederholungen, um im „Muskel-Gedächtnis“ gespeichert zu werden und sich „bequem“ anzufühlen.
- **Modifiziere bekannte Bewegungsabläufe.**

Ganz nach deinem Geschmack.. und mache die Bewegung dabei zu deiner Eigenen.
- **Freestyle-Übungen (siehe nächstes Kapitel)**

helfen neue Wege und Bewegungsmuster zu entdecken, zu etablieren und die körpereigene Sprache besser zu definieren.
- **Erweitere deinen Horizont!**

Nimm doch mal an einer Ballett-Stunde teil, probiere Yoga oder Pilates aus, schnuppere bei einer Kampfkunst-Schule rein oder besuche einen HipHop-Kurs. Was auch immer dich interessiert, nimm an Kursen teil, so oft du die Gelegenheit dazu hast, um Cross-Skills zu entwickeln, die deine persönliche Stilentwicklung maßgeblich beeinflussen und dich zu einem außergewöhnlichen Pole Dancer machen.

FREESTYLE & FLOW

Essenz und Methoden

➤ Definition:

Generell arbeiten wir beim Pole auf 3 verschiedenen Ebenen:

- am Boden (Floorwork)
- aufrecht/auf den Füßen (Dance)
- in der Luft (Aerial)

Der **Floorwork** beschreibt Bewegungsfolgen am Boden, bei denen ein bis alle Körperteile in Kontakt mit dem Boden stehen. Der Körper bewegt sich dabei flüssig über den Boden.

Tanz ist die Umsetzung von Inspiration (meist Musik und oder Rhythmus) in Bewegung. Tanzen ist ein Ritual, ein Brauch, eine darstellende Kunstgattung, eine Berufstätigkeit, eine Sportart, eine Therapieform, eine Form sozialer Interaktion oder schlicht ein Gefühlsausdruck.

Chrissis Definition ;) – Tanz ist der vertikale Ausdruck eines horizontalen Bedürfnisses!

Aerial Akrobatik bezeichnet eine Sport- und Kunstform, bei der der Akrobat, und in vielen Fällen auch das Gerät (Trapez, Straps, Flying Pole, Hoop, Silks, uvm.), sich über dem Boden befindet und die Übungen frei hängend in der Luft, mit reiner Muskelkraft und gegen die Schwerkraft absolviert werden.

Es gibt unzählige Methoden, um sich aus festen Bewegungsmustern zu befreien, neue für sich zu entdecken und diese in den eigenen Bewegungsabläufen zu etablieren.

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| ○ Get moved | ○ Blind folded dance |
| ○ Mirror me | ○ Move in Levels |
| ○ Knot around the pole | ○ Focus game: one body part |
| ○ Reverse your combo | ○ Role play games |
| ○ Stay connected | ○ Pole with restrictions |
| ○ Paint your name | |



➤ Die wichtigsten Punkte, die euch helfen können, eine tänzerische Leichtigkeit und einen flüssigen Floorwork zu entwickeln:

- **KOPF AUS!!!**
- Always be yourself!
- Folge dem Flow deines Körpers und lasse dich davon von einer Bewegung in die nächste leiten
- Bewegungen IMMER beenden und niemals vorzeitig abbrechen (außer ihr würdet dadurch euch oder andere verletzen)
- Bewegungen übertrieben groß ausführen
- Arbeite im Maximum deiner ROM (Range of motion)
- **Balance zwischen Spannung und Entspannung**
- Weißt du nicht weiter, konzentriere Dich auf einen Körperteil und arbeite damit
-> Stichwort: Separations
- Augen zu und Bewegungen fühlen! Alle Bewegungen, die sich gut anfühlen, sehen auch gut aus.
- Kontrolliere deine Extremitäten
- Kenne deine Bewegungsachsen
- Stelle dir ein Szenario vor, fühle dich hinein und lasse den Zuschauer teilhaben.



POLE HISTORY:

Entwicklung der verschiedenen Stile * Wegweisende Pole Stars * heutige Pole Competitions

EINLEITUNG ZUM POLE DANCE

- Poledance bezeichnet heutzutage nicht mehr NUR den aufreizenden Tanz leichtbekleideter, und nach Scheinen haschender Damen, der aus dem Rotlicht-Millieu landläufig bekannt und berüchtigt ist – das haben die meisten Leute inzwischen verstanden...
- Wir Menschen haben mit unseren behaarten, nahen Verwandten – den Affen –, offensichtlich noch einiges mehr gemeinsam, als nur einen sehr großen Prozentsatz der DNA. Auch das Klettern gehört zu den bevorzugten Tätigkeiten beider Spezies. Ob nun für einen besseren Überblick, schmackhafteres Futter, einfach nur aus Neugier oder auch einfach nur zum Spaß – Hauptsache hoch hinaus, was auch heute noch bei Kindern und kindlich gebliebenen Erwachsenen zu beobachten ist.
- Fragt man Kinder nach dem Zweck einer Metallstange, werden die meisten der Knirpse antworten, „zum Klettern, wie auf dem Spielplatz“ oder „zum daran runter Rutschen, wie bei der Feuerwehr“... die Sexualisierung dieses Gerätes findet erst bei Heranwachsenden statt, geprägt durch das Umfeld, die Medien und die eigenen Erfahrungen.

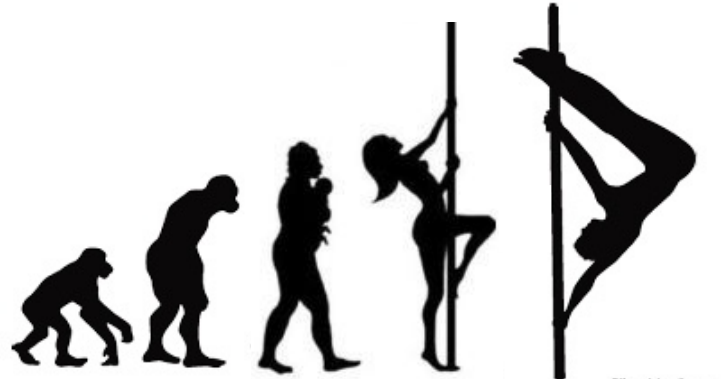
DIE URSPRÜNGE DER NUTZUNG DER POLE

- Die Ursprünge der Sportübungen an der vertikalen Stange waren nicht an das weibliche Geschlecht gekoppelt, sondern dienten dem Training und dem Kräfteressen der Männer.
- Die ersten dokumentierten Fälle von Menschen, die aus artistischen und sportlichen Gründen an vertikalen Stangen hochgeklettert sind, findet man im 12. Jahrhundert. Artisten im chinesischen Zirkus begeisterten das Publikum schon vor über 800 Jahren mit kraftraubenden Haltefiguren, waghalsigen Sprüngen und atemberaubenden Überschlagen an und von einer 4-6m langen Holzstange.
- Zu etwa der gleichen Zeit, auf demselben Kontinent, ein paar Tausend Kilometer südlich, fanden indische Ringer heraus, dass sich 3-4m hohe, bearbeitete Baumstämme hervorragend eignen, um Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Kondition effektiv zu trainieren. Die indische Pole (die sog. Mallakhamb) hat etwa einen Durchmesser von 45cm. Zum Vergleich, beim heutigen Pole werden Metallstangen mit einem Durchmesser von 45mm benutzt.

- Nun fällt auf, dass bis hierhin nur von Männern die Rede ist... ja, richtig gelesen – Männer! Die Ursprünge des Pole Sports wurden tatsächlich von Männern gelegt. Wobei man aber erwähnen muss, dass der Fokus dieser Athleten auf dem Training und der Demonstration höchst anspruchsvoller, akrobatischer Techniken und perfektionierter Körperbeherrschung lag und sehr wenig mit Tanz zu tun hatte.

VON EXOTIC POLE BIS ZUM LEISTUNGSSPORT

- Erst vor gut 100 Jahren, in den 1920ern, entdeckten die Tänzerinnen der fahrenden Jahrmärkte in Amerika, dass es bei dem überwiegend männlichen Publikum ausgesprochen gut ankommt, wenn sie während der Show-Pause die Stange, an dem das Zelt aufgestellt wurde, als imaginären Tanzpartner benutzen. In den folgenden Jahrzehnten zog der Poledance von den Zelten um in Bars und wurde, kombiniert mit Burlesque, Bellydance und anderen exotischen Tänzen, zum Symbol für Strip Clubs und die weltweite Erfolgsgeschichte des Tanzes an der Stange, die bis heute die Vorstellung vom Poledance in den Köpfen der erwachsenen Menschen prägt, beginnt.
- Erst in den 1980er-Jahren gab es Frauen in Strip Clubs, die Spaß daran fanden, mit der Stange als Fitness-Gerät zu experimentieren und es fanden mehr und mehr artistische Elemente Einzug, die durch körperliches Training erlernt werden mussten. So eröffnete in den 90er Jahren in Kanada die erste Pole Dance Schule, wo Fawnia Mondey bereits 1995 den ersten Kurs für Nicht-Stripper anbietet.
- Es dauerte dann noch etwa 10 Jahre, bis Pole Dance sich weltweit aus dem Rotlicht-Milieu heraus entwickelt hatte und in professionellen Tanzstudios angeboten wird. Im Jahr 2006 hat der weltweite Trend auch Deutschland erreicht und seit 10 Jahren wächst die Bekanntheit von Pole und die Zahl der Pole Studios rasant (www.pole-studios.de/karte).
- Durch die wachsende Aufmerksamkeit von Poledance in den Medien, haben viele Menschen inzwischen verstanden, dass es einen Unterschied gibt, zwischen dem Stangentanz für Geld aus den Strip Clubs und dem Poledance, das Frauen als sportliche oder künstlerische Herausforderung für sich selbst betreiben.

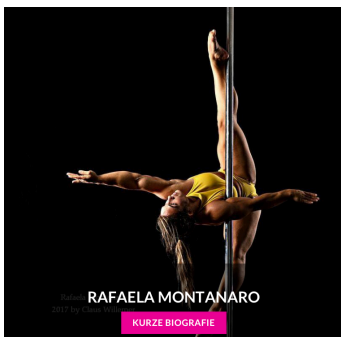


DIE HEUTIGEN VARIATIONEN DES POLE DANCE

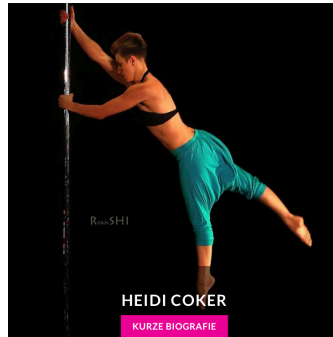
Pole Dance hat sich immer weiterentwickelt und heutzutage kann man die vielen verschiedenen Stile, die sich an und um die Pole entwickelt haben, grob in 3 Kategorien unterteilen:

Pole Sport

- Beim Pole Sport geht es mehr um die akrobatischen Elemente, die ähnlich wie bei Turn- und Gymnastik-Wettkämpfen kombiniert und gewertet werden. Hier finden sich viele akrobatische Elemente aus dem Chinese Pole wieder.
- Bei den Wettkämpfen geht es um Punkte für Schwierigkeitsgrade und Ausführung, die von einer Jury von professionellen Sportlern für festgelegte Übungen vergeben werden.
 - **IPSF Polesport Weltmeisterschaft**
- Pole Sport Vereine haben das erklärte Ziel, den Pole Sport als olympische Disziplin zu etablieren und bemühen sich darum, dass der Pole Sport international als seriöser Sport anerkannt wird.



Rafaela Montanaro wurde am 6. November 1984 in Brasilien geboren. Sie begann mit sportlichen Aktivitäten bereits im Alter von 3 Jahren. Sie erlernte die sportliche Gymnastik, wurde aber auch im Tanz, besonders in den Bereichen des Jazz, der Klassik, dem modernen Ballett sowie dem Gesellschaftstanz unterrichtet. Als Jugendliche lernte sie an der „École Nationale des Arts“ in Frankreich. Nach ihrer Rückkehr reiste sie nach Brasilien, besuchte dort die Sporthochschule und arbeitet dort ebenfalls als Lehrerin. Begeistert durch faszinierende YouTube Videos des Pole-Tänzers Felix Cane, (Pole Dance Weltmeister 2009) beginnt sie selbst mit dem Pole Dance. Rafaela wurde sehr bald zu einem Star der Pole-Elite und gewann im Jahr 2009 die brasilianische Pole Dance Meisterschaft und die Südamerika-Meisterschaft des Pole Dance, die im Astral Theater in Argentinien stattfand. Außerdem gelang es ihr, neben ihrem inspirierenden Vorbild Felix Cane und Maria Escalante, die drittplatzierte im Welt Pole Dance 2010 zu werden.



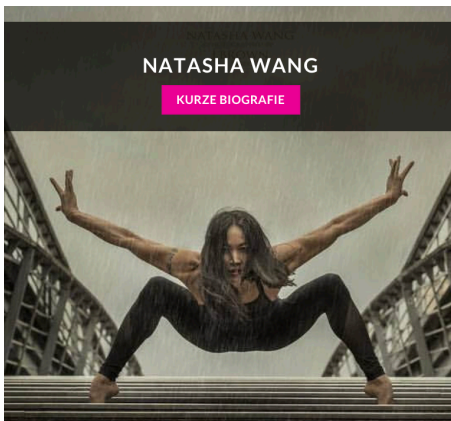
Heidi Coker war bis zu ihrem 21. Lebensjahr eine Wettkampf-Turnerin. Ihre sportliche Richtung änderte sie durch eine Episode „Oprah“, die Pole Dance und weibliche Selbstbestimmung thematisierte. Vom Tanz, Yoga und anderer Ventil kreativer Bewegung fasziniert, empfand Heidi den Pole Dance als das perfekte Zusammenspiel und nahm 2009 das Training auf. Nach nur einem Jahr wurde der Pole Dance für Heidi zum Wettbewerbssport. Sie gewann viele Titel, darunter u. a. die Zweitplatzierung im „USPDF East Coast“ im Jahr 2010 und die Drittplatzierung beim „PPS Aerial Tournament“ in Hong Kong im Jahr 2011. Außerdem wurde sie im Jahr 2012 zum „Artist of the year“ gekürt und wurde im darauffolgenden Jahr „Pole Art Champion“ in Helsinki, Finnland. Für Heidi ist der Pole Dance die perfekte Plattform für Kreativität und Selbstaussdruck, bei dem man immer mehr zu seiner Stärke gelangt. Sie genießt es sich selbst herauszufordern und akrobatische Elemente an und neben der Pole hinzuzufügen. Mittlerweile unterrichtet Sie an der „Polelateazin Atlanta“.



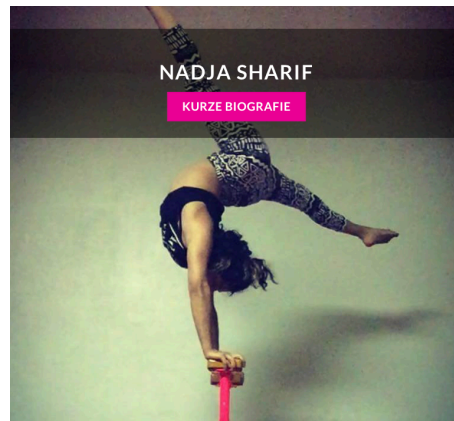
Dimitry Politov wurde am 5. November 1989 in Mitschurinsk, Russland geboren. Mit dem Pole Dance begann er im Jahr 2012, im Alter von 23 Jahren und galt schon zu diesem Zeitpunkt als herausragendes Talent. Bestätigt wurde dies noch im selben Jahr, in dem er gleich zwei Meisterschaften in Russland gewann. Er gewann demnach im Jahr 2012 den ersten Platz im „International Pole Sport“ in Sankt Petersburg und wurde in Moskau zum „Mr. Pole Dance Russia“ gewählt. Im darauf folgenden Jahr wurde er erneut zum „Mr. Pole Dance Russia“ gekürt. Im Jahr 2014 gelangte er ins Halbfinale der Shows „Ukraine Got Talent“ und „Russia Got Talent“. Außerdem gelang es ihm den zweiten Platz beim „Pole Art Cyprus“ zu belegen. Im Jahr 2015 gelang ihm sein weltweiter Durchbruch. Er belegte nicht nur den ersten Platz beim „Pole Art Italy“ und beim „Battle Of The Pole“ in Prag; er wurde außerdem Erstplatzierte beim „World Pole Dance Championship“ in Beijing.

Pole Art

- Die **Pole Art** ist die künstlerische und tänzerische Variante von Pole. Hier geht es dem Künstler darum, sich mit der Komposition seiner Bewegungen auszudrücken und den Zuschauer in (s)eine emotionale Stimmung zu versetzen.
- Dieser Stil des Pole Dance ermöglicht die Kombination aller anderen Tanz-, Kampf- und Sportarten mit der Pole. Hier kann ein ganz eigener Stil kreiert werden und Pole für jeden individuell das sein, was er/sie daraus macht.
- Bei Pole Art Wettbewerben steht die Performance, die Kombination mit anderen (Tanz-) Stilen und die Aussage des Künstlers als Ganzes im Vordergrund und nicht die perfektionierte Ausführung einer bestimmten Figur.
 - Pole Theatre World Competitions



Natasha Wang wurde am 6. November 1975 in Austin, Texas geboren. Sie absolvierte die Universität von Texas und erlangte den „BS in Advertising“ sowie den „BA in French“. Ihre neun-jährige Karriere in der Öffentlichkeitsarbeit gab Sie schließlich für ihre Pole Träume auf, und beginnt im Jahr 2004, mit fast 30 Jahren, das Erlernen des Pole Sports in Los Angeles. Der Pole Dance ist für sie eine Kombination aus Artistik, Selbstbefähigung und Stärke. Sie trainiert 5-6 Tage die Woche à 2-7 Stunden und erlangte bereits diverse Pole Dance Titel: „USPDF West Coast Champion“ (2010), „California Pole Dance Champion“ (2010), „East Meets West Miss Pole-AM“ (2010), „US Pole Dance Champion“ (2011), „Pole Art Runner-Up“ (2012), „IPC Ultimate Champion“ (2013). Weiterhin gewann sie im Jahr 2014 die „Female Performance Artist of the Year“ und wurde im Jahr 2015 zum „Instructor of the Year“ ernannt. Mittlerweile ist Sie weltweit als Pole-Lehrerin, Tänzerin und Wettbewerbsrichterin bekannt. Natasha erinnert Männer und Frauen aller körperlicher Verfassungen, Konfektionsgrößen und Altersklassen daran, dass alles mit Leidenschaft, Hingabe, ein paar Bläschen und harter Arbeit möglich ist.



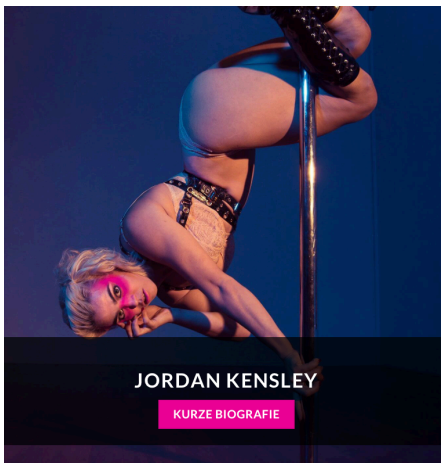
Nadia Sharif wurde am 3. März 1986 in Los Angeles, Kalifornien geboren. Sie begann mit dem Tanzen bereits im Alter von 10 Jahren. Nach ihrem Abschluss als Ingenieurin der Elektrotechnik nahm sie das Tanzen erneut auf und reist mittlerweile als Elite-Pole-Tänzerin um die ganze Welt. Von ihrem Vorbild Felix Cane inspiriert, ist sie heute für ihren einzigartigen innovativen Stil, für ihre denkwürdigen Performances sowie ihre detaillierten Lehrstunden bekannt. Weiterhin erfand Sie die neue Lehr-Methode: „Nadia's Twisted Intensive“ und ist weltweit als Pole-Lehrerin, als Performerin und als Wettbewerbsrichterin bekannt. Sie erlangte bereits diverse Pole Dance Titel: „Bi-Poler Champion“ (2010) – mit Mina Mortezaie als Partnerin, „USPDF Pro“, „X-Pole Girl“, „Bad Kitty Brand Ambassador“, „Girl Next Door“ – Haupttänzerin (2011). Weiterhin erreichte sie im Jahr 2012 den zweiten Platz im „USPDF“ sowie dem „International Pole Masters Cup Doubles Champion“, mit ihrer Partnerin Mina Mortezaie. Im selben Jahr wurde sie außerdem „California Pole Dance Champion“ und „National Aerial Pole Art Champion“. Für Sie ist das Tanzen die Sprache und der Ausdruck der Seele und der Pole Dance bedeutet für Sie eine Kombination aus liebender Gemeinschaft, Familie und Kunst.



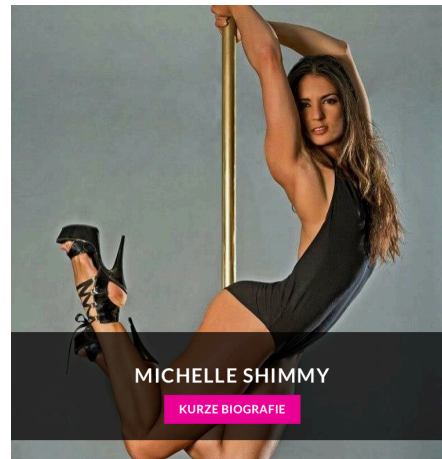
Marlo Fiskén studiert das Tanzen nun mehr als 25 Jahre. Ihre Tanzkarriere begann in Virginia und führte Sie an die Universität von Miami, an der sie ihren Abschluss in Anthropologie erlangte und ihrem Traum, die Welt zu bereisen, näher kam. Bald darauf erlernte sie diverse Tanzstile, darunter den Afrikanischen-, den Karibischen- und den Arabischen. Zudem machte sie sich mit dem Jazz-Stil, dem Ballett und dem Hip-Hop vertraut. Den Pole Dance begann Sie auf Grund faszinierender YouTube Videos. Mittlerweile findet sie sich in Filmen, Musik Videos, Werbespots, Serien und Zeitungen wieder. Ihr Wunsch mehr über die Strukturen, die Mechanik und das Potential des menschlichen Körpers zu erlernen, spornte Sie stets an. So eröffnete Sie im Jahr 2012, mit dem Wunsch der Kombination aus Passion, Wellness, Gesundheit, Athletik und Kreativität das Studio „Flow Movement“. Außerdem erlangte sie diverse Auszeichnungen, darunter den „American Pole Fitness Association Female Champion“ (2010) sowie den „Aerial Pole International Champion“ (2011). Sie wurde im Jahr 2013 zum „Webby Awards Winner“ in der Kategorie Online Film und Video für „The Last Goodbye“ und wurde „International Pole Dance Fitness Associations Instructor of the Year“.

Classic / Stripper Style Pole

- Die letzte Kategorie, bei der es mehr um den sexy und erotischen Stil des Pole Dance geht, wird als Classic oder Stripper Poledance bezeichnet, wobei es auch hier nochmal verschiedene Varianten des sexy Pole-Stils gibt, wie z.B. Hard / Russian Style, Sensual Pole Flow, Classic Stripper Style
- Diese Stilrichtung ist noch am engsten verwandt mit den Ursprüngen des Poledance aus dem Rotlicht-Millieu und hat den Zuschauer als Fokus. Dieser wird gerne in die Performance mit einbezogen und das Entertainment des Publikums steht stets im Vordergrund. Bei dieser Stilrichtung werden üblicherweise High-Heels getragen und während der Performance teile des Kostüms abgelegt.



Jordan Kensley fing verhältnismäßig spät mit dem Erlernen des Pole Dance an. Sie beobachtete im Sommer 2012 Jenyne Butterfly auf YouTube und entschied daraufhin, ohne vorgegangene Bewegungserfahrung, den Pole Dance zu erlernen. Bereits im Oktober 2012 findet sie sich in Los Angeles wieder, wo sie sofort bei „BeSpun“ zu trainieren begann. Ihre Leidenschaft für den Pole Dance wuchs stetig und sie wurde sehr schnell zu einer Pole-Lehrerin in den weltberühmten Pole-Studios. Sie strebt danach, den Athleten, den Künstler und die schöne Göttin in nur einer Sportart verkörpern zu können. Dies gelingt ihr mit dem Pole Dance. Ihr Ziel als Lehrerin ist es, ihren Schülern zu helfen, unfassbare Qualitäten in sich selbst zu erkennen. Nur ein Jahr nach Beginn ihrer Pole-Karriere spielte sie in der Pole Show LA (2013) mit und wurde zu einer Darstellerin von „Girl Next Door“. Jordan belegte den zweiten Platz in der NEO Division bei der „National Aerial Pole Art Competition“ (2014) und fand sich außerordentlich schnell auf der Elite-Ebene des Pole Dance wieder.

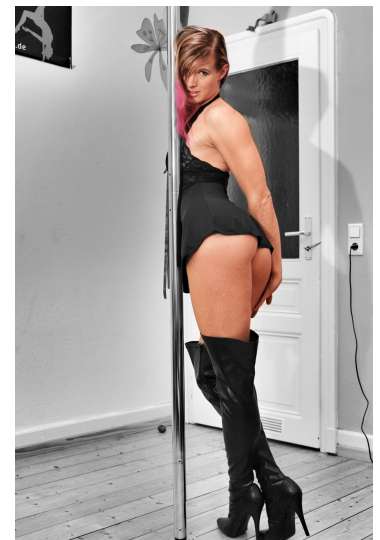


Michelle Shimmy ist im östlichen Vorort von Sydney aufgewachsen, besuchte eine öffentliche Schule bis sie ein Stipendium für eine ganztägige private Mädchenschule erhielt. Da die Schule sehr konservativ war, lebte sie eine Art Doppelleben, unter der Woche eine perfekte, aber alles hinterfragende Schülerin und am Wochenende ein wildes Kind, welche das Partyleben, das Tanzen und insbesondere die Gymnastik liebte, welches die Grundlage für die spätere Liebe zum Pole Dance geschaffen hat. Von dem Streben nach Unabhängigkeit und Reiselust geleitet, begann sie sehr früh im Leben zu arbeiten und strebte nach einer Position als Anwältin bei den Vereinten Nationen. So besuchte sie nach der Schule die Universität. Michelle hat bis heute nicht nur eine beeindruckende Karriere als Anwältin zurückgelegt, sie begann im Jahr 2009 zusätzlich mit dem Pole Dance und besitzt mittlerweile, zusammen mit ihrer Schwester Maddie Sparkle, drei Pole Dance Studios in Australien. Besonders inspiriert von ihrer Schwester und den Frauen in ihrem Leben, die es geschafft haben sich in einem männlich dominierten Umfeld zu etablieren, ist sie heute nicht nur Anwältin, sondern zudem eine professionelle und erfolgreiche Pole Performerin, Entertainerin, Trainerin und Wettbewerbsrichterin. Shimmy macht sich für die Gesundheit, die Kraft und die Zuversicht von Frauen stark, die durch den Pole Dance in einer leidenschaftlichen Kombination zu Tage kommen, denn der Pole Dance ist nicht nur schön anzuschauen und anmutig umzusetzen, sondern zudem schwierig zu meistern und weckt daher den Kampfgeist von Lehrern und Schülern.

STRIPPER STYLE POLE

Was ist der Unterschied?

- Sich sexy bewegen ist eine Kunst für sich!
- Viele Einflüsse aus anderen Tanzformen, wie Belly Dance, Burlesque, Twerk, lateinamerikanische Tänze, afrikanische Tänze, uvm.
- Was empfindest du persönlich als „sexy“? Hat es für dich mehr mit der Ausstrahlung, als mit dem oberflächlichen Aussehen zu tun?
- In welchem Dress/Outfit empfindest du dich selbst als sexy?
- Was sind für dich sexy Bewegungen?
- Finde heraus, was du wirklich sinnlich findest und unterscheide es von dem du nur glaubst, dass es sexy ist, weil das vermeintlich alle so sehen.
- Bei diesem Stil ist es umso wichtiger sich sexy zu fühlen, um das auch auszustrahlen – denn nur wer sich sexy fühlt, wird auch als sexy wahrgenommen!
- Körperspannung formt schöne Linien.. schöne Linien empfinden wir i.d.R. als sexy.
- Aber hier besonders wichtig, eine sinnliche Balance zwischen Spannung und Entspannung.



HIGH-HEEL PREPARATION

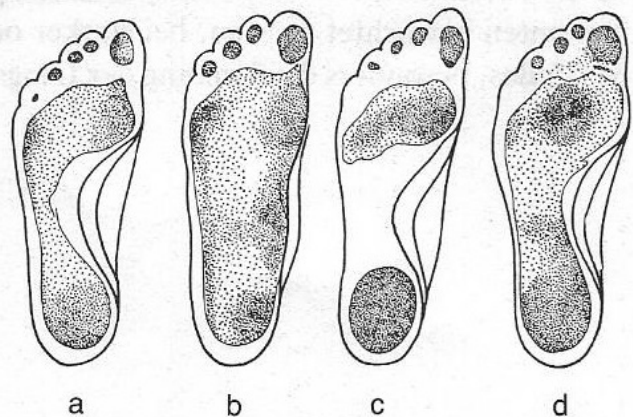
Wie laufe ich richtig (besonders auf hohen Schuhen)?

Mobility für die Füße ist enorm WICHTIG!

- Unsere Füße sind die Basis, auf der alles aufbaut!
- Beeinflussen maßgeblich unsere Biomechanik (Haltung), Energieflüsse und Körperfunktion
- Fast jeder hat eine Fußfehlstellung durch falsches Schuhwerk und pathologische Belastung. Die Mobilität kann aber durch Training verbessert werden.
- Wie viele Stunden täglich befinden sich deine Füße eingesperrt in ein Gefängnis namens Schuh? Wie gut ist dein Schuhwerk?
- Guter Mobility Flow für die Füße: <https://youtu.be/PXzVBEhNrHU>
- Wissenswertes zum Thema Fußstellung und -gesundheit und Schuhwerk: <https://youtu.be/Tfjo43zcGBE>
- Barfuß ist immer besser!

Das klassische Podogramm bei verschiedenen Formvarianten des Fußes:

- a) unauffälliger Fuß,
- b) Plattfuß,
- c) Hohlfuß,
- d) Spreizfuß.



Laufen auf High-Heels ist Schwerstarbeit für unsere Füße und Sprunggelenke!

- Deshalb ist eine ordentliche Mobilisierung und ein Warm-up für die **Füße, Knie und Hüfte** *Pflicht* vor Kursen, die auf High-Heels absolviert werden!
- Das Laufen auf High-Heels erfordert eine andere und sehr bewusste Gangart!
- Barfuß federn wir unseren Schritt durch unser Knie- und Fußgelenk ab. Auf hohen Schuhen würde diese Technik nicht nur sehr albern aussehen, sondern wäre auch sehr ungesund für unsere Gelenke.
- Beim Gehen auf Heels wechseln wir in den „Ballengang“, dabei übernimmt die Hüfte die Federungsfunktion, da die Ferse aufgebockt ist und dadurch die Knie durchgedrückt werden.
- Die Schritte müssen dadurch kleiner werden.
Wenn ein Fuß nach vorne gesetzt wird, schiebt die Hüfte aktiv vor, um den Schwerpunkt über den Fuß zu bringen und gleichzeitig seitlich hoch, um das den Höhenunterschied zu kompensieren.
- Bei guten Models verändert sich die Höhe von Oberkörper und Kopf nicht beim Laufen, die Laufbewegung wird komplett durch den Hüftschwung kompensiert.
- Laufen auf High-Heels muss geübt werden! Lauft dazu mit geschlossenen Augen, in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und in verschiedenen Stilen.
- Heels & Pole: Gewöhne dich vor Auftritten mit Heels an die neuen Gewichtsverhältnisse und bedenke, dass der Boden (dank des Plateaus) schneller kommt, als erwartet ;)



