

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 10



Der Trainer 12

Trainerrolle 14

Checkliste Trainerfähigkeiten 17

Verhaltenskodex für Trainer 18

Checkliste Verhaltenskodex für Trainer .. 21

Work-Life-Balance für Trainer ... 22

Der kranke Trainer 25

In luftigen Höhen 30

Gefahren 31

Die Höhe der Aufhängung 32

Freiraum 33

Die Area um die Pole 34

Die Stockwerke beim Hoop 34

Der Reifen 35

Getapt oder nicht getapt? 35

Die Pole 35

Fixierung an der Decke 36

Polerinas und Hooperellas 36

Der Unterricht 38

Vorurteile

und gedankliche Verbindungen 38

Zusammenfassung 39



Poledance und Aerial Hoop 26

Zwei Seiten derselben Herausforderung? 28

Gemeinsamkeiten und Unterschiede .. 28

Mobilität des Trainingsgeräts 28

Static Pole versus Hoop 29

Wer wird denn gleich in die Luft gehen? 29



Grundlagen der Anatomie. 40

Sehnen und Bänder 42

Knochen 45

Gelenke 46

Die Richtungen der Bewegungen 46

Muskeln 47

Knie, Schulter und Halswirbelsäule – Hier ist besondere Vorsicht geboten ... 49

Knie 49

Schulter 51

Halswirbelsäule 53

Eine aufreibende Angelegenheit 55
 Gelenkschonendes Training 56
 Zusammenspiel 57

Mehrwert des Trainings

an Hoop und Pole 58
 Kraft und Rumpfstabilität 59
 Rückgrat beweisen 60
 Flexibilität 61
 Koordination 62
 Selbstwertgefühl 62

Gefahren

Gefahr 1 – zu wenig trinken 63
 Gefahr 2 – zu wenig Muskeltraining ... 63
 Gefahr 3 – ruckartige und schnelle
 Bewegungen, Kreuzschritte 63
 Gefahr 4 – mehr auf Beweglichkeit
 und weniger auf Muskulatur
 setzen 63
 Kontorsion 65



Fehler von Trainern 66

Häufige Fehler von Trainern
 und Teilnehmern 68
 ... zu wenig loben 68
 ... zu viel loben 69
 ... keine klaren Regeln 70
 Warm-Up und Cool-Down
 unpassend gestalten 71
 Einseitiges Üben 73
 Falsche/keine Hilfestellung 75
 Take a picture (Kraftbemessung) 78



Kurse und Kursgestaltung 80

Kursvorbereitung 82
 Vor Kursbeginn – Aufgaben des
 Trainers/Studioinhabers 82
 Vorbereitungsmaßnahmen
 beim Eintreffen der Teilnehmer 83
Haftungsausschluss 84
 Direkt vor Stundenbeginn 85
 Der Kurs beginnt 85
 Warm-Up 86
*Wann Teilnehmer vom Kurs
 ausgeschlossen werden können* 86
 Die ersten Kursstunden: Höhe des
 Hoops – Static Modus der Pole 87
Der Hoop 87
Die Pole 87
 Grundhaltung der Teilnehmer 88
 Zeit lassen 89
 Downgrades und Alternativen 89
 Inversion Readiness 90
 Kurse selbst gestalten 91
 Zeitmanagement 91
 Einfache Moves
 mit Bodenkontakt zu Beginn 92
 Warme Stangen/warme Hoops
 bieten mehr Halt 92
 Mosaikarbeit versus Flow 92
 Vier Bereiche
 (Spins/Pirouetten, Floorwork,
 Climbs und Lifts, Haltefiguren) 93
 Hauptaugenmerk auf einen oder zwei
 Bereiche versus Allround-Stunden . 94

Zeitfresser	94	Richtig erklären	129
<i>Der Handstand</i>		<i>Die magische »4«</i>	
<i>und der Unterarm-Stand</i>	94	<i>beim Kuchen backen</i>	129
<i>Side Spin und Cradle Spin (Pole)</i>		<i>Die Reihenfolge des Erklärens –</i>	
<i>und Kombinationsdrehungen</i>	95	<i>erneut die magische »4«</i>	130
<i>Inversion Readiness</i>	95	<i>Verschiedene Lerntypen und</i>	
<i>Hilfestellung</i>	95	<i>metaphorische Umschreibungen</i>	130
Zeitfüller	96	<i>Metaphern für alle</i>	132
<i>Dance and Flow</i>	96	<i>Ansagen und Kommandos</i>	133
<i>Wiederholungen</i>	96	Richtig vorzeigen	134
<i>Vermehrtes Üben</i>		<i>Bewegungen stückeln</i>	134
<i>auf der »anderen« Seite</i>	97	<i>Bewegungen in Zeitlupe ausführen</i> ...	135
<i>Neue Kombinationen</i>		<i>Bewegungen einfrieren</i>	135
<i>bekannter Spins oder Übungen</i>	97	Großen Muskelgruppen	
<i>Floorwork</i>	98	den Vorzug geben	136
Kursdurchführung	99	<i>Beispielanleitung</i>	
Warm-Up	99	<i>Basic Climb (Pole)</i>	136
<i>Auf was man im Warm-Up</i>		<i>Beispielanleitung</i>	
<i>verzichten sollte</i>	99	<i>Pull-Up Lift Back (Aerial Hoop)</i>	137
<i>Dauer</i>	101	Das Invertieren	138
<i>Unterschiedliche Arten des Warm-Ups</i>	102	<i>Grundregeln</i>	
Übungen für das Warm-Up	103	<i>für das Erlernen von Inverts</i>	139
Hauptteil	118	Upgrades, Downgrades, Add-ons ..	143
<i>Floorwork</i>	118	Downgrades von Spins	143
<i>Spins an der Pole/Pirouetten</i>		Upgrades von Spins	144
<i>am Hoop</i>	118	Downgrades von Haltefiguren	144
<i>Lifts and Climbs</i>	118	Upgrades von Haltefiguren	145
<i>Haltefiguren/Tricks</i>	118	Add-ons	146
<i>Moderationssätze zu Beginn und</i>		Achtung: Häufige Missverständnisse ..	146
<i>für das Ende</i>	119	Hilfestellung	
<i>Welche Inhalte für Kursstunden?</i>	120	richtig lehren und lernen	148
Grundhaltung und Griffe	123	Um Erlaubnis bitten	149
<i>Basic Grip – Grundhaltung</i>		Fest zugreifen	150
<i>Vorwärtsdrehungen</i>	123	Bestimmt sein	151
<i>Grundhaltung</i>		Klare Ansagen abwarten	151
<i>Rückwärtsdrehungen</i>	124	Niemals denken,	
<i>Cup Grip</i>	124	<i>der Teilnehmer sei sicher</i>	152
<i>Push Down Grip</i>	125	Hilfestellung von anderen	
<i>Elbow Hold</i>	125	<i>Teilnehmern überprüfen</i>	153
<i>Twisted Grip</i>	126		
<i>Strong Hold Grip</i>	126		
Sicherheitsvorkehrungen bei Inverts ...	127		

Beispiele für Kursinhalte 155

Rahmenbedingungen für
 Poledance- und Aerial Hoop-Kurse . 156

Gestaltung von Kursen 157

Kurstunde für Newbies 157

Kurstunde für erfahrene Neulinge ... 158

Kurstunde für Neulinge im Intermediate Level 160

Kurstunde für den Intermediate Level 161

Kurstunde für Profis 162

Cool-Down 164

Saubere Überleitung zum Cool-Down . 165

Vorgehensweise im Cool-Down 166

Anleitungen zur Dehnung des Nackens 166

Anleitungen zur Dehnung der Beine 168

Anleitungen zur Lockerung der Hüfte 169

Anleitungen zur Lockerung des Rückens 169

Zusammengefasst 171



Umgang mit schwierigen Teilnehmern und Verhalten bei Unfällen 172

Umgang mit
 schwierigen Teilnehmern 174

Akademische Viertelstündler 174

Lotusteilnehmer 174

Co-Trainer und karitative Teilnehmer .. 175

Zwangsverpflichtete 176

Jammerer 177

Übermütige Helden 178

Besserwisser und Machtkämpfer 179

Coaching-Klienten
 und Verantwortungsverschieber ... 180

Zusammengefasst 181

Umgang mit Unfällen und Verletzungen 183

Kollateralschäden 183

Zerrungen und stärkere Prellungen ... 185

Stürze 186

Zusammengefasst 187



Zusatztraining und Tipps fürs Studio 188

Zusatztraining 190

Yoga 190

Pilates 191

Krafttraining 193

Funktionales Training 194

Stretching und Flexibilitätstraining ... 195

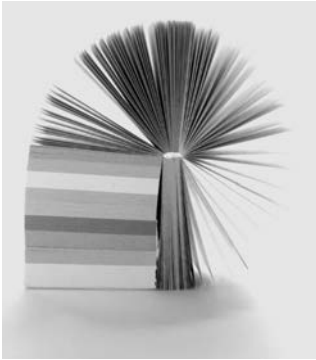
Tipps und Tricks fürs Studio 197

Eingangsbereich 197

Sauberkeit und Wärme 198

Glasflaschen und Getränke 199

Zusatzmaterialien 199



**Portfolio Poledance
und Aerial Hoop 202**

Portfolio Übersicht Poledance 204

Floorwork (Newbies) 204
 Floorwork (Intermediate) 204
 Floorwork (Profi) 204
 Spins (Newbies) 204
 Spins (Intermediate) 205
 Spins (Profis) 205
 Lifts and Climbs (Newbies) 205
 Lifts and Climbs (Intermediate) 205
 Lifts and Climbs (Profi) 205
 Haltefiguren/Tricks (Newbies) 205
 Haltefiguren/Tricks (Intermediate) 205
 Haltefiguren/Tricks (Profis) 206

Portfolio Übersicht Aerial Hoop .. 206

Floorwork (Newbies) 206
 Spins (Newbies) 206
 Spins (Intermediate) 206
 Lifts and Climbs (Newbies) 206
 Lifts and Climbs (Intermediate) 207
 Lifts and Climbs (Profis) 207
 Haltefiguren/Tricks (Newbies) 207
 Haltefiguren/Tricks (Intermediate) 207
 Haltefiguren/Tricks (Profis) 207

Checklisten 208

Checkliste: Trainerfähigkeiten 210
 Checkliste: Kursgestaltung 210
 Checkliste: Vor dem Kurs 211
 Checkliste: Warm-Up 211
 Checkliste: Während des Kurses 212
 Checkliste: Hilfestellung 212
 Checkliste: Umgang mit schwierigen
 Teilnehmern 213
 Checkliste: Verletzungen und Unfälle .. 213
 Checkliste: Musik 214
 Checkliste: Studio und Hardware 214
 Checkliste: Kommandos 214
 Checkliste: Cool-Down und
 Verabschiedung 215
 Checkliste: Vorbereitungsübungen 215



Anhang 216

Schlusswort 216
 Trainerausbildungen 217
 Danksagung 217
 Über die Personen in diesem Buch 218
 Bildnachweise und Models 219
 Literaturliste und Links 219
 Sponsoren 220
 Herstellernachweise – Polebekleidung .. 221
 Stichwortverzeichnis 222