

# 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

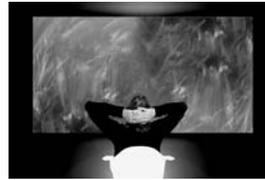
**Gefahren**

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	<i>richtig lehren und lernen</i> .....	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

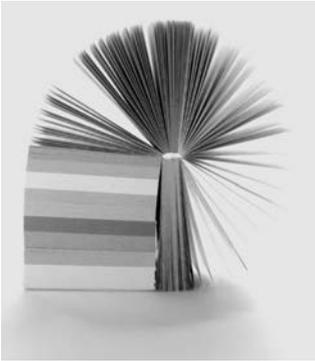
**Tipps und Tricks fürs Studio** .... 197

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