

Der heisse Tanz um die Stange

Poledance ist ein akrobatischer Tanz an der Stange. Der aussergewöhnliche Sport ist ein sinnliches Kraft- und Bewegungstraining für Frauen. Auf High Heels zu einem neuen Körpergefühl.

Text: Caroline Doka Illustrationen: Régis Lejonec

Heisse Rhythmen erfüllen das «Dojo» der Reitschule in Bern. An senkrecht zwischen Boden und Decke eingespannten Stangen tanzt ein halbes Dutzend Frauen in T-Shirt, Shorts und High Heels eine akrobatische, schwungvolle Tanz-Choreografie. Sie halten sich dabei geschickt mit Beinen, Händen oder Armen an ihrer Stange fest, ohne dabei den Boden zu berühren. Ihre Bewegungen sind geschmeidig, kraftvoll und machen ihnen sichtlich Spass.

Poledance ist heute einer der Trends in der Tanz- und Fitnessszene. Dazu gehören einfache, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe mit akrobatischen Elementen mit und ohne Bodenkontakt. Weil der gesamte Körper trainiert wird, ist Poledance ein effizientes Problemzonen-Workout, bei dem ganz nebenbei auch Haltung und Beweglichkeit verbessert werden können. Dieser Mix erklärt wohl auch den grossen Ansturm: «Meine Kurse sind ausgebucht, wir haben lange Wartelisten», sagt Gabriella In-Albon, die in der Schweiz als Erste das «sexy Workout» angeboten hat.

Entdeckt hat die ehemalige Tänzerin den akrobatisch-sinnlichen Tanz an der Stange 1995 in London, als sie dort ein festes Engagement in einer Modernjazz-Company hatte. Von einer Poledance-Weltmeisterin liess sie sich darin schulen

und unterrichtet seit drei Jahren klassischen Poledance in verschiedenen Tanzstudios in Bern. Ihre Kurse in der Tanzschule Pole Positions werden ausschliesslich von Frauen besucht.

Der Ursprung des Poledance liegt entgegen der landläufigen Annahme nicht beim Striptease, sondern im Zirkus beim sogenannten Chinese Pole. Dieser entstand, als die Artisten begannen, einen Teil des Zelts, nämlich die Mittelstange (englisch «the pole»), in ihre Darbietungen einzubeziehen. Beim Chinese Pole werden die einzelnen akrobatischen Bewegungselemente artistisch aneinandergereiht – dies im Gegensatz zum Pole-

dance, wo sie tänzerisch miteinander verbunden sind und fliegend ineinander übergehen. Die Konzentration aufs Tänzerische unterscheidet das Workout auch von der ebenfalls boomenden Fitnessdisziplin Polefitness, die SAFS-Polefitness-Ausbildnerin Daniela Baumann, Inhaberin der ersten Polefitness-Schulen in der Schweiz, in Deutschland und Österreich, hierzulande etabliert hat.

«Bei uns geht es am Anfang weniger ums Tanzen, sondern mehr um Fitness und Workout, um auch Frauen ohne grosse Fitness und Tanzerfahrung dem Polefitness näherzubringen», erklärt Daniela Baumann. Das von ihr entwickelte Workout ist durch die einfache Kursstruktur für jede Frau erlernbar und wird als Choreografie mit einfachen Tanzschritten und Poletricks kombiniert.

Eine Poledance-Stunde bei Gabriella In-Albon dauert zwei Stunden. «Kürzer geht es nicht, denn die einzelnen Elemente der Lektionen brauchen genügend Zeit. Das Aufwärmen ist sehr wichtig, dann folgt ein Kraftteil sowie die Technik an der Stange», erklärt die 42-jährige Walliserin. «Danach arbeiten wir an der Choreografie, die am Ende eine vierminütige Show ergibt.»

Zu den Kursteilnehmerinnen im Dojo gehört auch Bettina Schindler. Sie schlingt ihre blossen Beine fest um die Stange, löst die Hände vom Metall und

Kursangebot

Gabriella In-Albons Poledance-Kurse finden in Bern statt.
www.poledance.ch
Tel. 079 688 00 25

Daniela Baumanns Polefitness-Kurse finden in der Pole-Fitness-school LOFT 1 in Zürich und in Luzern statt.

Infos: www.polefitnessschool.ch

Angebote auch unter:
www.pole-emotion.ch



“Haltung und
Beweglichkeit
verbessern”



“Sie schwärmen vom neuen Körpergefühl”

beugt den Oberkörper, unterstützt von eleganten Bewegungen der Arme, weit nach hinten. So weit, bis sie kopfüber an der Stange hängt. Eine akrobatische Leistung. Dabei trainiert die Projektleiterin in einer Softwarefirma erst seit vier Monaten Poledance. «Ich bin überrascht, wie schnell ich Fortschritte mache», erzählt die 22-Jährige, die allerdings auch noch als Stuntfrau arbeitet und daher über etwas mehr Kraft als andere Anfängerinnen verfügt.

«Kraft ist auch das Erste, was ich mit den Teilnehmerinnen trainiere. In den Händen und Unterarmen zum Beispiel, aber auch in Bauch, Po, Rücken, Armen und Beinen», sagt Gabriella In-Albon. Das Erfolgserlebnis stelle sich dadurch viel schneller ein, wenn zu den akroba-

tischen Elementen übergegangen werde. Es seien denn auch vor allem diese Muskeln, die tüchtig beansprucht und für einen straffen Körper sorgen würden. Aber nicht immer sind die sportlichen und muskulösen Frauen die talentiertesten. Die ehemalige Profitänzerin ist immer wieder überrascht, wie leicht sich auch üppigere Frauen an der Stange bewegen können. Die Tanzexperte hilft ihren Schülerinnen bei den Übungen und steht neben ihnen, wenn sie neue Bewegungselemente ausprobieren, denn ganz ungefährlich ist Poledance nicht. Die meisten Frauen aber schwärmen von dem neuen Körpergefühl, das ihnen Poledance verliehen habe. ☘



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Poledance >

“Frauen mögen es, unter sich zu sein”



Gabriella In-Albon,
erste Poledance-
Choreografin in der
Schweiz

Was trägt man in einer Poledance-Lektion?

Ein bequemeres T-Shirt, Shorts und Stöckelschuhe.

Und weshalb wird auf High Heels trainiert?

Absatzschuhe gehören wie auch der Hüftschwung zum Poledance dazu. Auch Tangotänzerinnen tragen Absatzschuhe. Mit Absätzen ergibt sich automatisch eine elegantere Haltung. Man hält sich aufrechter.

Poledance wird also immer in Stöckelschuhen praktiziert?

Nein. Dieses Workout beinhaltet auch Elemente aus dem Chinese Pole – das

übt man ohne Schuhe. Mit Schuhen sind diese Abläufe schwieriger, da man für viele Elemente die Haftung der Fusssohlen braucht.

Warum sind lange Sportkleider nicht gefragt?

Poledance, wie es bei uns in Mode ist, braucht nackte Beine und Arme, weil die bloße Haut auf dem Metall besser haftet und man mit stoffbedeckten Armen und Beinen abrutschen würde. Auch eincremen soll man sich vor der Stunde nicht, da rutscht man zu stark.

Was halten Sie vom Bikini-Outfit?

Ich finde, dass ein Bikini für Poledance nicht nötig ist. Es ist spannender, wenn man gewisse Dinge bloss erahnt.

Ist Poledance auch für Männer geeignet?

Ja, durchaus. Männer können dank

ihrer Kraft sogar leichter Akrobatik an der Stange machen. Gemischte Stunden mit Frauen wären aber schwierig. Die Frauen mögen es, beim Poledance unter sich zu sein.

Was ist denn nun Poledance genau – Fitness, Tanz oder Erotik?

Ganz klar ein Tanz. Mein Anliegen ist es, dass Poledance als eigenständige Tanzform, die nichts Anrüchiges an sich hat, akzeptiert wird. Und da sind wir auf dem besten Weg.