

## Meine erste Pole Dance-Stunde

Ein Erlebnisbericht

Zugegeben, etwas mulmig war mir schon, als ich mich auf den Weg zu meiner ersten Pole Dance-Privatstunde im Studio Polelicious in Winterthur machte. Das Studio wird von den beiden Tänzerinnen Katuscia Di Marino Specchia und Jenny Vaccaro-Leone gemeinsam geführt.

Meine Nervosität verflieg sofort, als mich Katuscia in ihrem Studio herzlich empfing. Der Raum, in dem zehn imposante Stangen vertikal aufragten, offenbarte sofort die ungewöhnliche Dimension des bevorstehenden Trainings. Diese Ausrichtung, so fern unserer gewohnten horizontalen Bewegungsmustern, weckte in mir eine Mischung aus Neugier und Respekt. Unwillkürlich fragte ich mich, ob diese schlanken Metallsäulen tatsächlich meine knapp 80 kg Körpergewicht tragen würden. Doch Katuscias ruhige Art zerstreute rasch meine Zweifel. Auf ihren Rat hin schlüpfte ich in die mitgebrachte Kurzhose – ein unerlässliches Requisit für den optimalen Hautkontakt zur Stange, wie sich später herausstellen sollte.

Katuscia leitete mich zunächst durch eine verkürzte Aufwärmphase. «Normalerweise widmen wir uns einem ausgiebigen Aufwärmen mit Kräftigungs- und Dehnübungen, aber da du nur eine Stunde bei mir gebucht hast, verkürze ich es auf zehn Minuten». Das schien mir ausreichend, um meine Glieder in Schwung zu bringen.

Diese kurze, aber intensive Vorbereitung entpuppte sich schnell als Vorgeschmack auf das bevorstehende Training. Meine Bauchmuskulatur wurde bereits in den ersten Momenten auf eine harte Probe gestellt. Bei einigen Übungen offenbarten sich meine im Vergleich zu Katuscias beeindruckender Flexibilität deutlichen Grenzen in der Beweglichkeit. «Du sollst dich nicht mit anderen vergleichen», ermahnte mich meine innere Stimme, und ich folgte mit wachsender Entschlossenheit ihren Übungen, die neben der Beweglichkeit immer mehr Raum, Kraft und Konzentration erforderten.

Das Aufwärmen war geschafft, und ich hoffte, dass Katuscia nicht gleich ihr Pole-Feuerwerk zünden würde. Wir beginnen mit einem „*American Turn*“, kündigte sie mit ermutigendem Lächeln an und demonstrierte eine elegante und schwungvolle Drehung. Ich stellte mich seitlich, etwa eine Armlänge von der Stange entfernt, auf. Eine Hand griff die Stange hoch, die andere etwa auf Schulterhöhe. Ich liess meinen Körper leicht nach vorne neigen und setzte zum Schwung an. Es war gar nicht so einfach, Balance und Schwung in Einklang zu bringen!

Als nächstes folgte der „*Knee Hook Back*“. Die Griffposition der Hände ähnelte der vorherigen Übung. Katuscia instruierte: „Nutze deinen Schwung, um dein äusseres Bein von der Stange wegzuschwingen. Lehne dich weiter nach aussen, um Momentum zu erzeugen.“ Gesagt, getan, dachte ich, und ich drehte mich um mein Standbein, initiierte eine Kipp- und Rotationsbewegung, und glitt in einer schlangenartigen Bewegung langsam abwärts, bis ich auf meinen Knien landete.

Obwohl sich die Ausführung für mich stimmig anfühlte, offenbarte der Vergleich mit Katuscias makelloser Endposition deutliche Unterschiede. In der Hitze des Gefechts hatte ich vergessen, mein inneres Bein rückseitig an der Stange zu verhaken - ein entscheidendes Detail für die Stabilität und Ästhetik der Figur. Beim zweiten Versuch gelang mir die Bewegung bereits flüssiger und eleganter.

Diese Erfahrung verdeutlichte mir die vielschichtigen Herausforderungen des Pole Dancing: Es geht darum, gleichzeitig die korrekte Haltung zu bewahren, die Balance zu finden und Stabilität zu garantieren - alles unter dem Aspekt einer fließenden und anmutigen Bewegungsqualität. Jede Übung war ein Zusammenspiel von Kraft, Kontrolle und künstlerischem Ausdruck, eine faszinierende Symbiose aus athletischer Leistung und ästhetischer Grazie.

Meine Handbeuger machten sich nach einigen Griffen und Drehungen schon deutlich bemerkbar. Dies weckte eine längst vergessene Erinnerung an ein Klettererlebnis aus früheren Tagen. Ich leide unter Höhenangst und meine Muskeln verkrampfen, was zu einem rapiden Kraftverlust in den Unterarmen nach nur wenigen erklimmen Metern führte. Pole Dancing offenbart sich in diesem Aspekt als gnädiger: Die Stangen, die sich in einer Höhe von drei bis vier Metern erstrecken, lassen sich teleskopisch an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Die bodennahe Dimension dieser Kunst nimmt ihm den Schrecken der grossen Höhen und erlaubt es, sich ganz auf die Technik und die Bewegungsabläufe zu konzentrieren.

Als nächste Herausforderung präsentierte Katuscia den "*Chair Spin*" - eine Übung, deren Name bereits ihre Essenz verrät. Meine Aufgabe bestand darin, mich wie ein rotierender Stuhl um die Stange zu bewegen. Aus der vertrauten Basisposition heraus liess ich mein äusseres Bein in einer fließenden Fallbewegung von der Stange gleiten, während ich meine Beine simultan zu einer Hockposition anwinkelte. Mit dieser Übung stieg der Schwierigkeitsgrad merklich an. Die Kunst, die Wirbelsäule aufrecht und parallel zur Stange zu halten, erwies sich als zunehmend anspruchsvoll. Es fühlte sich an, als würde die Stange mich magnetisch anziehen, und ich war bemüht, mit Hilfe der erhöhten Zentripetalkraft eine bessere Haltung einzunehmen. Katuscias erfahrener Blick erkannte mein Ringen. Mit ruhiger Stimme gab sie den entscheidenden Tipp: "Drück dich einfach mit dem weiter entfernten Arm von der Stange weg." Diese simple, aber effektive Anweisung war der Schlüssel zum Erfolg. Plötzlich fand ich das richtige Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zur Stange.

Mit leicht feuchten Händen und steigender Anspannung stand ich vor der nächsten Herausforderung: dem Klettern. Frontal zur Stange positioniert, griff ich mit beiden Händen über meinem Kopf. Mit einer fließenden Bewegung hob ich ein Bein an, klemmte die Stange zwischen Knie und Fuss, während ich mich mit dem anderen Bein abstiess und hochzog. Die Stange schlängelte sich förmlich zwischen meinen Knien und Füßen hindurch. In diesem Moment wurde mir die Weisheit hinter Katuscias Empfehlung zur Kurz hose klar. Der direkte Hautkontakt mit der Stange erwies sich als essentiell für Halt und Grip. Trotz dieser Erkenntnis spürte ich, wie meine Kräfte langsam nachliessen. Meine Hände verloren ihren festen Griff, und ich sank, von einer Mischung aus Frustration und Schwerkraft bezwungen, wie ein Stein zu Boden.

Innerlich fluchend, suchte ich die Schuld bei meiner anatomischen Disposition, den O-Beinen, die eine effektive Beinfixierung erschwerten. Ironischerweise erinnerte ich mich an die Worte meines Ballettlehrers während meiner Tanzausbildung, der die Vorzüge von O-Beinen beim höheren Springen gepriesen hatte. Nun zeigte sich die Kehrseite dieser vermeintlichen Gabe. Katuscia, die mein Dilemma erkannte, bot einen unkonventionellen Rat an: "Du musst dir eben die Beinhaare rasieren, dann hast du besseren Halt!" Obwohl ich von dieser Idee nicht sonderlich angetan war, sollte sich ihre Weisheit bei der letzten Übung noch bewahrheiten...

Trotz diesen Herausforderungen liess ich es mir nicht nehmen, die letzte Pole Dance-Figur, den „*Basic Invert*“, in Angriff zu nehmen. Diese Übung erfordert, sich kopfüber an die Stange zu klammern. Katuscia demonstrierte die Bewegung mit ihrer gewohnten Anmut - ihre Füsse schienen die Decke zu streifen, während ihr Kopf gefährlich nah am Boden schwebte. Vorsichtig, aber entschlossen, bestand ich darauf, die Kopfüber-Bewegung zunächst über einer weichen Matte zu üben. "Sicherheit geht vor Eleganz", ermutigte ich mich selbst, während ich meine Beine fest um die Stange schlang. Plötzlich fand ich mich in einer Fledermaus-ähnlichen Position wieder, kopfüber am Gerät hängend. "Jetzt kannst du die Hände von der Stange lösen!", meinte Katuscia, gleichzeitig einladend und herausfordernd. Behutsam löste ich einen Arm nach dem anderen, bis ich nur noch an meinen unrasierten O-Beinen hing - ein Moment, der mir die Weisheit von Katuscias früherem Ratschlag deutlich vor Augen führte. Nach einer Stunde intensiven Pole Dance-Trainings war ich überglücklich, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren.

Trotz der anfänglichen Strapazen und einiger blauer Flecken hatte diese Erfahrung mein Interesse geweckt. Pole Dance entpuppte sich als ein aussergewöhnlich ganzheitliches Fitness- und Tanzprogramm, das alle Muskelgruppen beansprucht und neben Kraft und Ausdauer auch die Beweglichkeit fördert. Das Erlernen neuer Bewegungen und das Meistern komplexer Abläufe stärken nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstvertrauen. Darüber hinaus bietet Pole Dance in seiner tänzerischen Form vielfältige Möglichkeiten für kreativen Ausdruck. Die fließenden Bewegungen schulen Haltung und Eleganz, während sie gleichzeitig eine tiefere Form der Sinnlichkeit zum Ausdruck bringen.

Katuscia und ihr Team von Polelicious bieten jeden Abend zwei 90-minütige Gruppenlektionen an, die verschiedene Stile wie Exotic, Acro Pole, Pole Fitness und klassischen Pole Dance umfassen.

Weitere Möglichkeiten, Pole Dance zu erkunden, umfassen:

- Workshops für spezielle Techniken oder Choreografien
- Private Einzelstunden für individuelles Training
- Themenbezogene Kurse, die Pole Dance mit anderen Disziplinen wie Yoga, Pilates, Stretching und Aerial Dance verbinden.

Weitere Schulen, die Pole Dance-Unterricht anbieten:

- Siehe unser Tanzschulstil-Verzeichnis unter [Pole Dance](#). Da findest du alle Pole Dance-Schulen, die bei der TanzVereinigung Schweiz TVS Mitglied sind.