

## Sommersporttag Mariahilf 2015



### Workshop Poledance

**Leitung:** Frau Mattle

**Treffen:** Schwanenplatz Seeseite 13.30 Uhr

**Dauer:** Durchführung Poledance: 14.00 -15.00 U  
Tanzschule Ebikon  
Ab 16.00 U Schüler Apéro auf dem Pausenplatz  
(Anwesenheit obligatorisch!).

**Mitbringen:** Kurze Sporthose, Top, Sport-BH, ein Paar Socken, Trinkflasche, Handtuch, Duschsachen und gute Laune!

Besondere Merkmale des **Poledance** (engl.: Stangentanz) sind die an der Stange praktizierten Figuren, die in der Regel nicht alltäglich wirken und dies auch tatsächlich nicht sind. Dabei wird teils mit der reinen Körperkraft, unterstützt durch die Schwerkraft ausreichend Anpresskraft produziert, um gar nicht oder weitgehend kontrolliert zu Boden zu gleiten.

Es wird ebenso mit Muskelkraft von Armen, Beinen oder Händen eine haltende Anpresskraft erzeugt. Einige Stellungen benutzen Kopf-Über-Positionen, andere wiederum bringen den menschlichen Körper in teils heftige Rotation um die Stange herum.

Zu Beginn jeder Poledance-Lektion bilden Aufwärmübungen vor allem für die Arme und den Rumpf die Basis für die folgenden Übungen an der Stange.