

Pole-Dance: Sexy, aber nicht vulgär

04.05.2016, 12:52 | Sport

Pressemitteilung von: *Mosquito-Media Verlag*

Endlich hat es Pole-Dance aus den Nachtclubs, in denen junge Frauen leichtbekleidet an der Stange tanzen, in die breite Öffentlichkeit geschafft. Der Tanz ist ein Sport und wer Pole-Dance einmal ausprobiert hat, weiß, welch hohes Maß an Kraft, Ausdauer und Konzentration dem Körper abverlangt wird. Pole-Dance hat den großen Vorteil, dass sämtliche Muskeln am Körper trainiert werden.

Beim Pole-Dance wird der Körper zur Kunst und immer mehr Frauen (jeglichen Alters und jeglicher sportlicher Vorerfahrung) besuchen Pole-Dance-Kurse in Fitness-Studios oder Tanzschulen oder in Pole-Dance-Studios, um die Techniken zu lernen. Vor allem in größeren Städten eröffnen immer mehr Pole-Dance-Studios, die zum Dance-Showroom avancieren.

Was so einfach aussieht, ist wirklich schwer. Körperlich anstrengend, ist Pole-Dance ein Mix aus Ballett und Yoga, Gymnastik und Akrobatik und es bedarf einer großen Portion an Konzentration und Koordination, denn beim Pole-Dance gerät der Körper nicht selten an sein Limit. Es kostet Zeit, bis die einzelnen Figuren sitzen. Pole-Dance ist aber auch ein Sport, bei dem Erfolge schnelle sichtbar werden. Das Körpergefühl verbessert sich beim Tanz an der Stange sofort nach kurzer Zeit und da alle Übungen spielerisch ausgeführt werden, lenkt dieses von der eigentlichen körperlichen Betätigung ab.

Die drei Grundpfeiler des Pole-Dances sind Kraft, Flexibilität und Technik und wer Pole-Dance lernen oder seine Pole-Kenntnisse verbessern möchte, sollte unbedingt auf die Hilfe eines erfahrenen Trainers zurück greifen. Beim Pole-Dance ist es wichtig, die Technik erklärt zu bekommen, damit sich keine Haltungsschäden einschleichen.

Wer bereits Erfahrung gesammelt hat und zu Hause in den eigenen vier Wänden üben möchte, kann sich eine eigenen Pole (Stange) aufbauen. Moderne Pole-Dance-Stangen werden ohne Schrauben und Bohren zwischen Fußboden und Zimmerdecke gespannt und halten allen Übungen stand. Es gibt Pole-Dance-Stangen in unterschiedlichen Materialien und als feste (fixierte) oder drehbare (Spinning-Modus) Stangen. Erlaubt ist, was gefällt, allerdings sollte beim Kauf einer Pole auf Qualität geachtet werden, damit Stabilität gegeben ist.

Kraft, Ausdauer und Konzentration sind beim Pole-Dance wichtig. Aber noch wichtiger ist der Faktor Spaß. „Wir wollen sexy sein, aber nicht vulgär“, so die Aussage vieler begeisterter Pole-Dance-Sportlerinnen.

Pole-Dance rückt Schritt für Schritt aus dem Rotlicht-Milieu heraus und geht seinen Weg in den Sport.

Wer seine Pole-Dance-Power verbessern möchte, findet hilfreiche Tipps auf <http://pole-dance-power.de/>.

Portrait

Der Mosquito-Media Verlag betreibt journalistische Infoportale.

News-ID: 902438 • Views: 303 (Stand: 28.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/902438/Pole-Dance-Sexy-aber-nicht-vulgaer.html>