

Polesport  
ÖSTERREICH



Wir lieben & fördern den Polesport

Poledance  
BEGINNER  
**STARTER  
GUIDE**

---



# Hallo

und schön,  
dass du da bist!

Du möchtest  
mit Poledance  
starten - hast  
aber **noch Bedenken**  
**oder möchtest erst**  
**mal ein paar Infos**  
**in Ruhe verarbeiten?**

Unser **Beginner Guide**  
hilft dir bei deinem  
**Start in deine**  
**Poledance Journey.**

# INHALT

---

## 1. Was ist Poledance?

- 1.1. Herkunft und Wurzeln
- 1.2. Poledance Heute

## 2. Ist Poledance was für mich?

- 2.1. Voraussetzungen
- 2.2. Was du wissen solltest
- 2.3. Poledance als Alltagssport

## 3. Mit Poledance starten

- 3.1. Im Studio
  - 3.1.1. Deine erste Einheit
  - 3.1.2. Studiokonzepte
- 3.2. Von Zuhause
  - 3.2.1. Dein Equipment

# Was ist denn eigentlich **Poledance**?

Beim Poledance bewegst du dich mit und an **einer Pole (= vertikale Stange)**.

**POLE** steht für eine vertikale Stange  
**DANCE** steht für tanzen, bewegen, turnen, ...

**Poledance** ist eine **Sportart, die Kraft, Beweglichkeit und Körperbeherrschung kombiniert**.

Man trainiert/tanzt an einer **Stange**, lernt **Spins, Figuren & fließende Übergänge**.

**SPINS** sind drehende Bewegungen, die du dynamisch um die Stange machst.

**FIGUREN** sind imposante Posen die du mit viel Körperspannung eine Zeit lang an der Stange hältst.

Mit **fließenden Übergängen** vereinst du Spins, Figuren, Moves und weitere Elemente zu einem tänzerischen Augenschmaus.

Poledance **fördert Selbstbewusstsein, Ausdauer und Ganzkörperfitness** auf spielerische Weise.



# Herkunft und Wurzeln.

Weißt du woher Poledance **ursprünglich** kommt? Viele denken dabei wohl in erster Linie an die Rotlicht- und Striptease-Szene - was nicht verkehrt ist! - doch eigentlich hat dieser Sport **seine Wurzeln im Männer-Sport**.



Besonders im **indischen Mallakhamb**

und im **chinesischen Pole-Sport**

sehen wir geschickte Männer, die an vertikalen Stangen turnen und akrobatische Meisterwerke hinlegen.

Erst im 20. Jahrhundert entwickelte sich Poledance weiter und wurde vor allem in Nordamerika auch als **Show- und Tanzform** bekannt.

Besonders in Clubs und im **Bereich des Striptease** wurde die Pole als zentrales Element für **ausdrucksstarke und sinnliche Performances** genutzt.

Diese Entwicklung hat den **Stil geprägt** und ist **bis heute ein wichtiger Teil** der Geschichte und Vielfalt des Poledance.



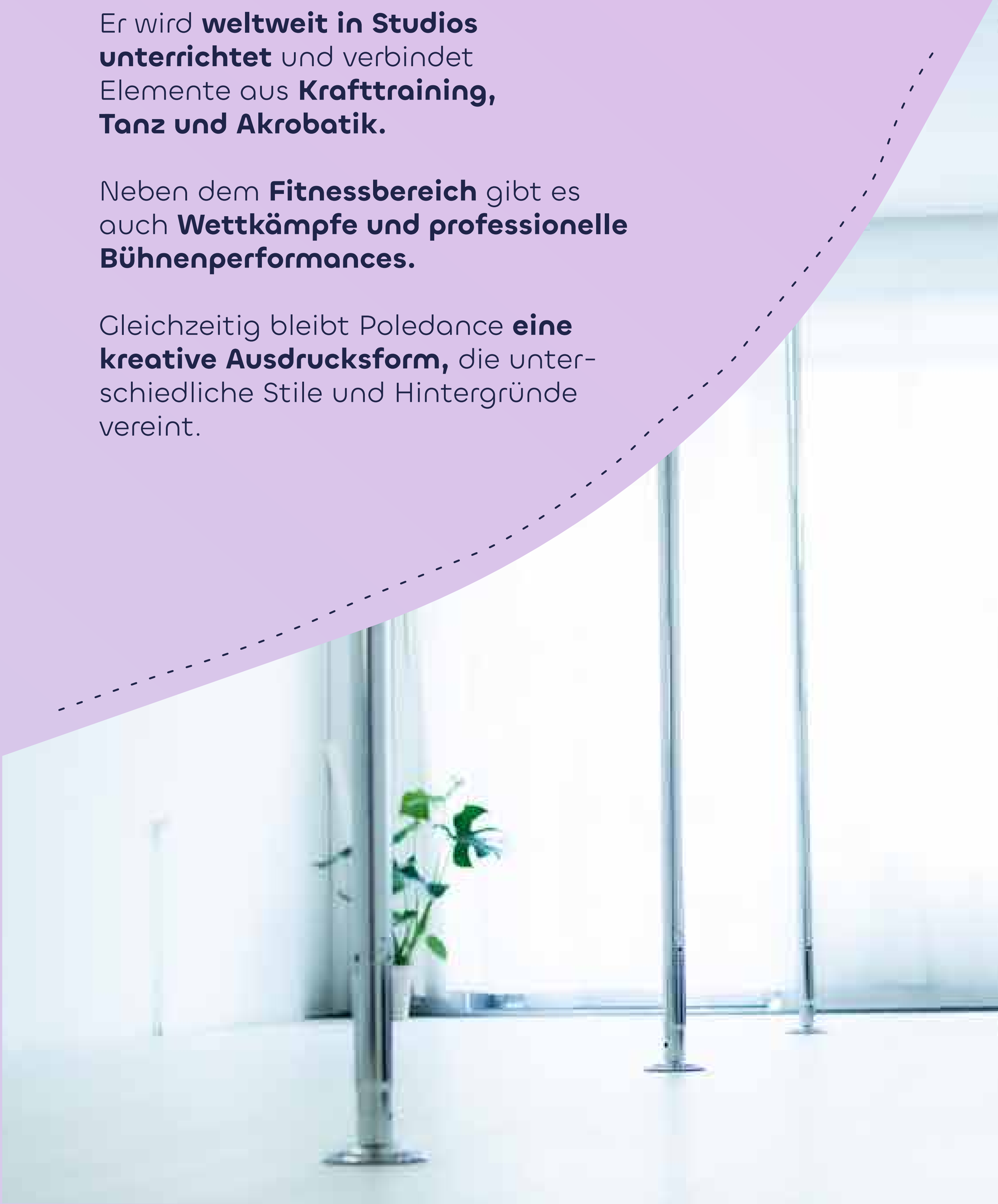
# Poledance heute

Poledance hat sich in den letzten Jahren zu einer **vielseitigen und anerkannten Sportart** entwickelt.

Er wird **weltweit in Studios unterrichtet** und verbindet Elemente aus **Krafttraining, Tanz und Akrobatik**.

Neben dem **Fitnessbereich** gibt es auch **Wettkämpfe und professionelle Bühnenshows**.

Gleichzeitig bleibt Poledance **eine kreative Ausdrucksform**, die unterschiedliche Stile und Hintergründe vereint.



# Aber genug Geschwafel!

---

Du willst ja  
schließlich  
jetzt wissen:  
„Ist Poledance  
auch was für  
mich?“ ♥

Kleiner Spoiler:  
Ja klar!

# Voraussetzungen?

Du wirst jetzt **vielleicht erleichtert aufatmen**, wenn du erfährst, dass du **für Poledance grundsätzlich mal keinerlei Voraussetzungen oder sportliche Hintergründe benötigst!**

## → Ganz ehrlich:

Poledance ist **für wirklich jede:n geeignet** – egal wie fit du bist oder ob du schon Sporterfahrung hast.

Du musst am Anfang weder super stark noch besonders beweglich sein – **das kommt alles mit der Zeit.**

**Wichtig ist nur**, dass du Lust hast, etwas Neues auszuprobieren und dran zu bleiben, auch wenn nicht alles sofort klappt.

Viele haben am Anfang **ein bisschen** eine Hürde mit diesem Sport zu beginnen, weil **Poledance oft noch mit alten Klischees im Kopf herumspukt.**

Aber ehrlich gesagt – das ist längst überholt und hat mit dem heutigen Sport **eigentlich nichts mehr zu tun.**

**Poledance ist ein richtig cooles Ganzkörper-Workout**, das dich stark macht und dich **gleichzeitig mit deinem Körper verbindet.**

Und ganz viele merken ziemlich schnell, wie sehr auch das **Selbstbewusstsein** dadurch wächst



# Good to know!

---

## ↳ Blaue Flecken

Ja, es **tut leider auch weh** an einer Chrom-Stange zu turnen und blaue Flecken gehören in der Regel dazu. Wunder dich also nicht, wenn du nach dem Training an deinen Beinen und Armen kleine oder größere Landschaften entdeckst, die in grau-blau-violett Tönen funkeln.

## ↳ Richtiger Sport

Und ja - es ist ein **richtig anstrengender Ganzkörpersport**, der dich schneller ins Schwitzen bringt, als du vielleicht erwartest.

Wenn du Videos oder Performances über Poledance siehst, dann sieht das meistens sehr leicht und einfach aus.

Aber es täuscht: du wirst schnell merken, wie anstrengend und fordern die meisten Figuren tatsächlich sind.

## ↳ Kraftaufbau

Dafür wirst du **oft überraschend schnell stärker** und merkst schon nach kurzer Zeit, wie viel dein Körper plötzlich kann.

Vor allem Anfänger mit wenig sportlichen Hintergrund merken am Anfang oft die größten Fortschritte - und das meist sogar von Woche zu Woche.

# Alltags- Sport

---

**Poledance** lässt sich super als regelmäßiger Sport in deinen Alltag integrieren, egal ob du 1–2 Mal pro Woche oder öfter trainierst.

**Du trainierst dabei automatisch deinen ganzen Körper – Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer kommen gleichzeitig mit.**

Viele merken schnell, dass sie sich **im Alltag stärker, stabiler und einfach wohler** im eigenen Körper fühlen.

**Und das Beste:** Es macht so viel Spaß, dass man während dem Training oft gar nicht so richtig merkt, dass man gerade Kraftsport macht.



**Ok ok, ♥**  
bist du  
also bereit?  
Dann gibt's  
jetzt kein  
zurück  
mehr!

---

→ **So** kannst du  
mit deiner Poledance  
Journey starten:

MÖGLICHKEIT 1:

# ↘ Pole Studio



# ↳ Training im Poledance Studio

---

Eine **gängige Möglichkeit** mit Poledance zu starten, ist der **Besuch eines Studios**, wo du Schritt für Schritt von **erfahrenen Trainer:innen begleitet** wirst.

Du lernst dort die **richtige Technik**, bekommst **direkt Feedback** und trainierst in einer **sicheren Umgebung**.

Außerdem hast du die Möglichkeit, **gemeinsam mit anderen zu trainieren** und dich gegenseitig zu motivieren.

Gerade am Anfang kann das Studio ideal sein, um ein gutes Gefühl für die Bewegungen und den Umgang mit der Stange zu bekommen.

3.1.1.

## Deine **erste** Einheit

---

Deine erste Poledance-Einheit kannst du meistens als **Schnupperstunde** wahrnehmen, in der du ganz entspannt ausprobieren kannst, **ob der Sport etwas für dich ist** - Frag in deinem Studio danach.

Du brauchst dafür **kein spezielles Outfit** - meist reichen kurze Shorts und ein Top, damit du guten Halt an der Stange hast.

# Checklist für deine 1. Stunde

---

Deine **erste Pole Stunde / Schnupperstunde** steht bevor und du bist nervös, weil du nicht weißt, was dich erwartet?

## **Keine Sorge!**

Wir erklären dir, wie eine klassische Schnupperstunde in der Regel aussehen könnte.

## ✓ Schnupper- stunde buchen

In der Regel kannst du **bei jedem Poledance Studio** nach einer Schnupperstunde fragen - die meisten schreiben **regelmäßig Termine** für solche Einheiten auf Instagram oder ihrer Webseite aus.  
Ansonsten frag einfach nach!

## ✓ VOR der Stunde

Folgende Dinge kannst du für deine Schnupperstunde vorbereiten:

- **Wasserflasche**
- **Handtuch** (damit wischst du bei Bedarf Schweiß ab)
- **kurze Sporthose** (ja, du benötigst eine kurze Hose, damit du Grip hast)
- **Sport-Top** (das muss nicht bauchfrei sein für die 1. Einheit)

Es wird empfohlen, dass du dich am Tag der Einheit **nicht mehr mit Bodylotion oder Handcreme eincremst** (denn sonst rutschst du leicht an der Stange und hast eventuell zu wenig Halt)

Du brauchst vor deiner ersten Stunde auch **keine Angst** haben - Es kommen regelmäßig Anfänger in die Studios und die Trainer:innen wissen, wie sie mit Anfängern umgehen können; **es ist ganz normal**, wenn man bei 0 startet oder ohne sportlichen Hintergrund kommt.

Vergleiche dich hier nicht mit anderen, denn jeder kommt mit einem anderen sportlichen Hintergrund.

**Am Anfang** lernst du mit ein paar **einfachen Basics**, spielerisch an die Stange heranzugehen, ohne Druck und in deinem Tempo.

**Und keine Sorge:** Es geht nicht darum, direkt alles zu können, sondern einfach Spaß zu haben und ein **erstes Gefühl für Poledance** zu bekommen.

## ✓ IN der Stunde

Eine klassische Poledance Stunde dauert in der Regel und vom Studio abhängig **60 - 90 Minuten** und ist meistens so aufgebaut:

- ↘ 1. Warm Up
- ↘ 2. Stangentraining
- ↘ 3. Cool Down

Das (1.) **Warm Up** soll dich „warm machen“, um Verletzungsgefahren zu minimieren und deinen Körper auf das Training vorzubereiten.

Dabei **leitet die Trainerin diverse Übungen** an, die du einfach mitmachst. Ein Warm Up dauert in der Regel zwischen 8 - 15 Minuten.

Bereits das Warm Up kann dich **gut zum Schwitzen bringen** und anstrengend sein. Es ist eine Mischung aus dynamischen Power Moves (Hampelmänner, am Stand laufen, ...), Kraftübungen (Kniebeugen, Plank, ...) und Mobility.

**Auch hier gilt:** Es geht nicht darum, dass du hier alles perfekt kannst - das Warm Up soll dich - wie gesagt - einfach gut durchbluten und warm machen.

Das (2.) **Stangentraining** ist der Haupt-Teil deiner Schnupperstunde und benötigt die meiste Zeit. Denn hier gehst du direkt an die Stange und lernst deine ersten Moves und Anfänger Spins.

Das läuft in der Regel so ab, dass dir **die Trainerin eine/n Move/Spin/Figur an der Stange vorzeigt**, sie dir erklärt auf was du dabei achten sollst und dich **dann selber an der Stange üben lässt**.

Dabei beobachtet sie dich und gibt dir **weitere Tipps** während du die Übung nachmachst.

Du wirst in deiner Schnupperstunde **vermutlich 4-5 Moves kennenlernen und üben** - je nachdem wie fit du oder deine Gruppe bist, können es auch weniger oder mehr sein. In manchen Studios tanzt man auch bereits eine kleine Choreographie in der ersten Stunde.

(Die Choreographie setzt sich dann aus den gerade gelernten Moves zusammen und wird gemeinsam zu einer Musik getanzt)



Das (3.) **Cool Down** ist normalerweise das Ende einer Poledance Stunde und braucht 8 - 15 Minuten.

Dabei leitet die Trainerin wieder (wie im Warm Up) Übungen an, die du nachmachst.

Das Cool Down dient dazu, wieder **abzuschalten und deinen Körper und dein Nervensystem zu beruhigen** - also „abzukühlen“. Die Übungen bestehen hierbei also eher aus ruhigeren Abläufen und dienen auch zum ausdehnen.

## Typische Aussagen

Typische Poledance Aussagen, die du eventuell in deiner ersten Schnupperstunde schon zu hören bekommst:

- Mach schöne Füße! (Pointe deine Füße)
- Körperspannung halten, halten!
- Ich zeig's dir nochmal
- Das geht schon!

# Jedes Studio ist anders.

---

Wir hoffen du hast jetzt keine Angst mehr vor deiner ersten Schnupperstunde und dass wir dir **mit Hilfe der Inputs** neue Einblicke verschaffen konnten.

Du weißt also nun, wie eine typische Schnupperstunde aussehen **KÖNNTE**.

Das ist jedoch nicht alles so in Stein gemeißelt, denn jedes Studio ist individuell.



Jedes Poledance Studio arbeitet nach seinem **eigenen Trainingskonzept** und hat dadurch auch einen **individuellen Stil**.

Genau wie die Trainer:innen selbst bringen auch die Studios unterschiedliche Schwerpunkte, Methoden und Persönlichkeiten mit.

Manche legen mehr Fokus auf Technik und Kraft, andere eher auf Choreos, Flow oder künstlerischen Ausdruck.

**Darum ist es total normal,** dass sich Studios unterschiedlich anfühlen – aber du wirst mit Sicherheit **in jedem Studio die nötigen Basics lernen,** die ein Anfänger für seine Poledance Journey benötigt, denn die grundsätzlichen Inhalte sind doch überall gleich oder ähnlich.

## ➤ Gruppengröße

Nach deinem Schnuppertraining kannst du dich entscheiden, ob du mit Poledance in deinem Studio starten möchtest. Wenn es dir gefallen hat, melde dich einfach gleich mal an.

Im Schnuppertraining hast du bereits gesehen, wie dein Studio aussieht und **wieviele Stangen vorhanden** sind. In der Regel sind - je nach Studiogröße - 5 bis 12 Stangen vorhanden. **Die Gruppengröße** für deine regulären Trainings richtet sich also **nach der Stangenanzahl.** \*

\* Es kommt eher selten vor, dass man sich eine Stange im Unterricht teilen müsste - in den allermeisten Studios hast du im regulären Training deine eigene Stange.

## ➤ Levels

Die meisten Studios haben ihre Klassen und Einheiten in **diverse Level unterteilt.**

„Level 1“ oder „Beginner“ sind von Studio zu Studio oft andere Bezeichnungen für die gleiche Stufe.

Manche Studios unterteilen in sehr viele Levels, während andere Studios nur grob einteilen.

### **Egal wie sie es machen:**

Du wirst in der Regel deinem Level entsprechend in eine Gruppe eingeteilt, damit die Lerninhalte für alle in der Gruppe passend sind.



MÖGLICHKEIT 2:

→ **Zu  
hause**



# Training von Zuhause

---

Eine andere Möglichkeit mit Poledance zu starten, ist das **Training bei dir zuhause**, ganz in deinem eigenen Tempo und ohne Druck.

Dafür brauchst du **eine sichere Pole und genug Platz**, damit du dich frei bewegen kannst.

Am Anfang ist es besonders wichtig, **langsam zu starten und dir Zeit zu geben**, die Grundlagen sauber zu lernen.

**Online-Videos, Online-Programme/Schulen oder Guides** können dir dabei helfen, erste Schritte sicher und strukturiert aufzubauen.

→ Wer Zuhause **alleine trainiert** benötigt **definitiv mehr Zeit** sich alles selbst beizubringen. Dafür kannst du in deinem **eigenen Tempo gehen**, wie du möchtest und bist nicht auf fixe Kurszeiten angewiesen.

→ Um **mehr Struktur** in dein Home Training zu bekommen, können **Online Trainings** mit professionellen Trainern oder ein **eigener Trainingsplan** sinnvoll sein.



Auch Zuhause solltest du dich erst mal an **Anfänger Moves** herantasten.

Suche im Internet nach „Anfänger/Beginner Poledance“ und Ähnlichem, um Videos oder passende Inhalte zu finden.

## **Aber Achtung!**

Oft sind Videos, die mit „Anfänger“ betitelt sind gar nicht so anfängerfreundlich und falsch eingeteilt.

Achte also beim Training immer auf deinen Körper und darauf was schon möglich ist und lass dir immer Zeit bei neuen Figuren und Moves.

# ↳ Typische Anfänger Moves und Spins

Wir haben hier ein paar typische Moves für dich, nach denen du suchen kannst. #pdtutorials

- ↳ Outside Step #pdoutsidestep
- ↳ Back Hook Spin #pdbackhookspin
- ↳ Front Hook Spin #pdfronthookspin
- ↳ Fireman Spin #pdfiremanspin
- ↳ Pirouette #pdpirouette

**PS:** In der weltweiten Poleszene haben die gleichen Spins, Moves oder Figuren oft unterschiedliche Namen.

# Equipment

---

Für Poledance zuhause brauchst du in erster Linie **eine sichere Pole**, die stabil montiert ist und **zu deiner Deckenhöhe passt**.

In Österreich gibt es **2 gängige Marken**, die in den Studios vertreten sind:  
**X-Pole und Lupit Pole**.

Wenn du fortgeschrittener bist & kopf-über gehst, ist **eine Crashmat** vorteilhaft, damit du dich beim Üben sicher fühlst.


Greife zu **bequemer Sportkleidung** in der du dich wohl fühlst. Zu Beginn genügt eine Short und ein Top. Mit der Zeit wirst du dir dann eventuell deine ersten Pole Outfits zulegen wollen.

## ✓ sichere Pole

Wir empfehlen die Marken X-Pole und Lupit Pole.

## ✓ genügend Platz

Rechne mit etwa 3-4 Meter Durchmesser und achte darauf, dass keine harten Möbel im Weg stehen.



Ganz egal,  
ob du nun im  
Studio oder  
von Zuhause  
aus mit  
Poledance  
beginnst:  
**Wir wünschen  
dir einen guten  
Start in die Welt  
des Poledance!**



Auf [www.polesport.at](http://www.polesport.at)  
kannst du weitere  
nützliche Infos zum  
Polesport finden:  
Studios, Workshops,  
Events, Shops und  
jede Menge Inspiration.

---

*Polesport*  
ÖSTERREICH



Wir lieben & fördern den Polesport