

Anmut und Akrobatik an der Eisenstange

POLE DANCE Hartes Training statt Schmutzel-Image

Von
Daniel Duben

WIESBADEN. „Tschüss Mama, ciao Papa. Ich geh' zum Pole Dance-Training!“ Wer sich mit diesen Sätzen von seinen Eltern verabschiedet, erntet hierzulande nicht selten bestürzte Blicke von den Erziehungsberechtigten. Schließlich bringen die meisten Deutschen Pole Dance, also den Tanz an der Eisenstange, immer noch fast ausschließlich mit zwielichtigen Stripclubs in Verbindung. „Das finde ich unheimlich schade“, sagt Andrea Britt. Die Tanzlehrerin weiß nämlich, dass Pole Dance wesentlich mehr ist, als das laszive Räkeln vor zahlendem männlichen Publikum. „Der Tanz ist absolut anstrengender Hochleistungssport“, betont Britt.

In den USA, Australien oder den Niederlanden hätte die Bevölkerung das längst anerkannt. „Dort spielt es für die Leute keine Rolle mehr, ob jemand zum Pole Dance- oder zum Aerobictraining geht“, sagt Britt, die sich dafür einsetzen möchte, dass der Sport in Deutschland sein zweifelhaftes Image abstreifen kann. Die Chancen dafür stehen nicht schlecht. Pole Dance ist gerade dabei, auch in der Bundesrepublik zum Kultsport zu werden. „Die Nachfrage an unseren Kursen ist hoch“, sagt Britt, die seit einem Jahr interessierte Frauen im Wiesbadener Tanzstudio Dance Line an der Stange unterrichtet. „Anfangs haben wir nur vereinzelte Anfängerkurse angeboten. Heute gibt es darüber hinaus sogar wö-

chentlich zwei feste Übungseinheiten für Fortgeschrittene“, erklärt sie. Polebatics nennen sich diese Kurse. „Das ist eine Mischung aus Pole Dance und Acrobatics“, erklärt Britt.

Veruschka Bohn ist eine der 15 Frauen, die sich jeden Mittwoch zum Polebatics-Kurs im Tanzstudio einfinden. Elegant umkreist sie eine der acht Eisenstangen im verspiegelten Übungsraum. Das eine Bein

SCHNUPPERN

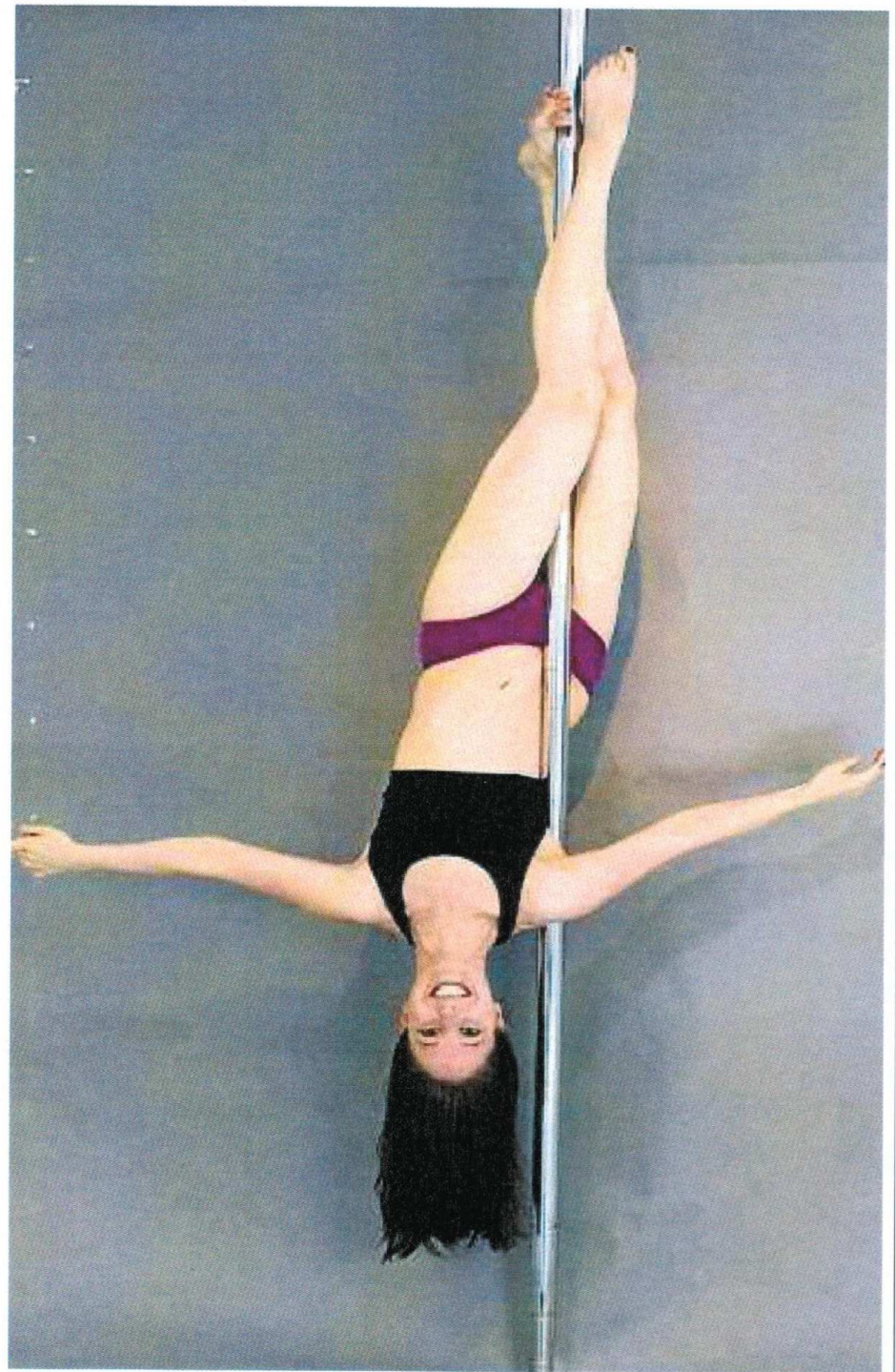
► Bei der Veranstaltungsreihe „Wiesbaden tanzt“ lädt das Tanzstudio Dance Line, Luisenstraße 35, zur Ladys Night/Pole-Party am 18. September ein. Einlass ist ab 19 Uhr. Um 19.30 Uhr beginnt ein Schnupperworkshop Dance'N'Strip (natürlich ohne echtes Ausziehen) und ab 21 Uhr kann Pole Dance ausprobiert werden. Daneben gibt es über den Abend verteilt mehrere Pole-Dance-Vorführungen.

ausgestreckt, das andere angewinkelt, dreht sie ihre Kreise, bevor sie plötzlich das hintere Bein an der Stange einhakt und sich nach drei Drehungen sanft zu Boden gleiten lässt. Dort angekommen macht sie einen Kopfstand, kreuzt ihre Beine hinter der Stange und zieht sich nur mittels ihrer Bauchmuskulatur nach oben, umgreift die Stange in der Luft baumelnd wieder, spannt die Bauchmuskeln erneut an und lässt ihre Beine ausgestreckt kreisen. Das sieht ebenso ele-

gant wie lockerleicht aus, ist aber harte Arbeit. „Ich schaue mir manchmal Videos von Profis an und kann nur staunen, was die alles drauf haben“, sagt Bohn, die über eine Freundin zum Pole Dance gekommen ist. Inzwischen hat sie solche Lust am Training an der Stange gefunden, dass sie sich sogar selbst eine zugelegt hat. „Zu Hause übe ich eigentlich täglich“, sagt sie.

Für schwache Gemüter ist Pole Dance freilich nichts. „Der Weg führt schon über einige blaue Flecke“, räumt Andrea Britt ein. Doch schon nach einigen Tanzversuchen würde sich der Körper an die Druckstellen von der Stange gewöhnen. „Natürlich ist es erstmal ungewohnt“, sagt Britt bevor sie graziös an einer Stange hinaufklettert. „Aber es ist alles ein wunderbares Training für den ganzen Körper.“ Eine Einschätzung, die Bohn teilt. „Nach jedem Training merkt man seine Muskeln ganz ordentlich“, verrät sie.

Altersbegrenzungen gebe es beim Pole Dance kaum. „16 Jahre sollten unsere Schülerinnen schon sein. Aber nach oben gibt's keine Grenzen“, unterstreicht Britt. Ihren ersten Ausbildungsworkshop zur Pole Dance-Lehrerin hat sie in einem alten Hamburger Stripclub absolviert. „Dass wir mittlerweile in einem echten Tanzstudio trainieren, ist ein großer Schritt nach vorne.“ Und wer weiß. Vielleicht ist es auch hierzulande in ein paar Jahren ganz normal zu sagen: „Tschüss Mama, ciao Papa. Ich geh' zum Pole Dance-Training!“



Sieht leichter aus, als es ist. Pole Dance ist Hochleistungssport, betont Andrea Britt.

Foto: privat