

KOPFÜBER AN DER STANGE

Was hat Pole Dance mit Laufen zu tun? Na, gar nix. Aber in einer Verletzungspause kann es für gute Laune sorgen - und für den Aufbau ausgerechnet jener Muskulatur, die im Laufmodus vernachlässigt wurde.

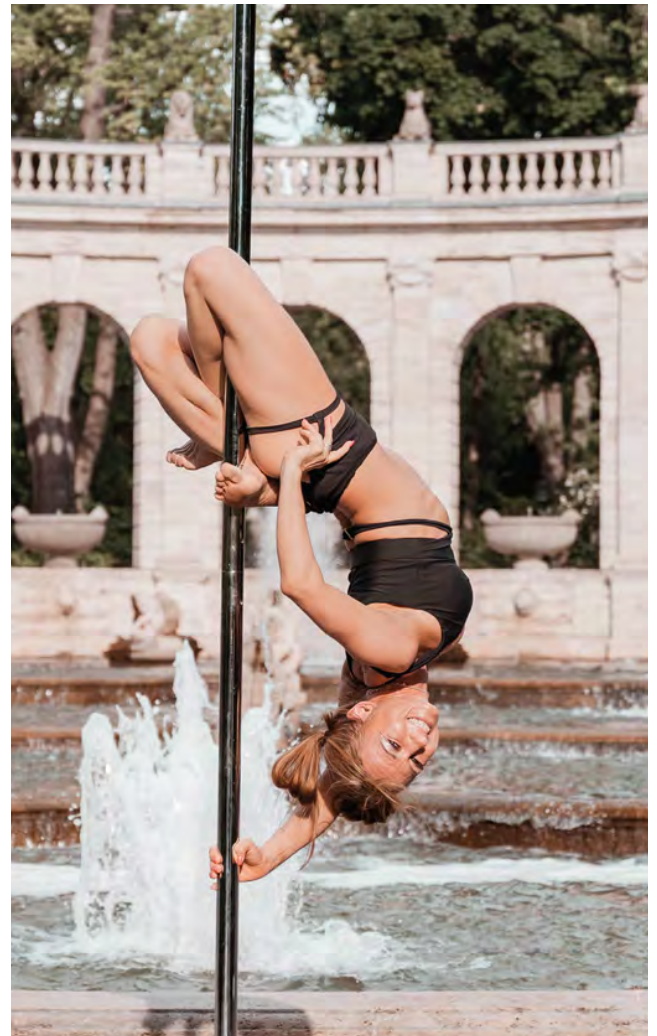
Von Joanna Zybon

Der Mensch sollte sich vielseitig bewegen. Nicht immer nur rennen. Diese Einsicht ereilte mich während einer unfreiwilligen Auszeit vom Laufen. Zu wenig Gymnastik bei zu vielen Laufkilometern hatte sich gerächt; meine wöchentliche Laufleistung lag bei null Kilometern. So wurde Energie frei für sportliche Experimente. Eine seit Jahren vom Pole-Dance-Training schwärmende Lauffreundin brachte mich auf die Idee, die Laufpause unter anderem für einen Schnupperkurs im „Schönheitstanz Berlin Studio“ von Agata Lattka zu nutzen. Sechs Anfängerinnen probierten ein neues Trainingsgerät aus: die Tanzstange.

Diese Tanzstange. Oje. In Laufklamotten stand ich daneben und hoffte, die Stunde würde schnell vergehen. Glücklicherweise sahen die anderen Frauen nicht so bedrohlich akrobatisch aus, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Für die erste Tanzfigur – „Show Girl“ – war Akrobatik auch gar nicht erforderlich: Im Zehenspitzen-gang stolzierten wir um die Stange herum. Im Nu war das Eis gebrochen, die Befangenheit verschwunden. Die nächsten Übungen brachten unsere Kniekehlen, Schienbeine und Armbeugen dann allerdings schon in intensiven – manchmal schmerzhaften – Kontakt mit der Stange. Wir klammerten, kletterten, schwangen, grätschten und drehten uns in unerwarteten Positionen. Hinterher gab es blaue Flecke.

SICH MIT POLE DANCE FIT HALTEN

Pole Dance ist eine Mischung aus tänzerischen, turnerischen, akrobatischen, sinnlichen, eleganten und verspielten Bewegungen, die an einer verchromten Stange ausgeführt werden. Wie kraftvoll, beweglich oder verführerisch der Stil ausfällt entscheidet jede Frau für sich. Der Unterricht bei Agata Lattka fängt stets mit einem Warm-up an: dehnen, strecken, federn, lockern, auf Zehenspitzen laufen, sich an die



So sieht das bei einem Profi aus: Die Performance von Agata Lattka ist hinreißend

Foto: @kleo_pirata_galactica

Stange gewöhnen. Und schon ist die Konzentration gefordert von Drehungen und Figuren, die sich von Beginn an zu einer kleinen Choreografie fügen. Voraussetzungen zum Mitmachen: Volljährigkeit und Sportgesundheit. Schwangere dürfen aus Sicherheitsgründen nicht teilnehmen. Für die Einstiegskurse sind Vorkenntnisse nicht nötig. „Die meisten Teilnehmerinnen, die bei mir mit Pole Dance anfangen, sind zwischen zwanzig und fünfzig Jahre alt“ berichtet Agata. „Aber viele sind über sechzig. Sogar achtzig. Doch das spielt eh keine Rolle. Denn vor allem die Älteren verfügen oft über tolle Körperspannung und ein super Körpergefühl.“ – Wer darüber noch nicht verfügt, lernt meist sehr schnell dazu und passt seinen Körper den Belastungen an.

„Es ist nicht möglich, beim ersten Training vorherzusagen, wie sich jemand entwickeln wird. Ausgerechnet jene, die am Anfang große Schwierigkeiten haben, machen oft die größten Fortschritte“ bekundet Agata. Die begnadete Pädagogin hat ursprünglich auf Lehramt studiert. Während des Studiums tanzte sie in Clubs, um Geld zu verdienen.



So sieht es bei Anfängern aus: Tag der offenen Tür im Schönheitstanz-Studio bei Agata Lattka

Foto: Pia-Fora

Als Pole Dance hierzulande noch verpönt war entdeckte Agata bei einem Aufenthalt in Toronto die Freizeitvariante und beschloss, ihre pädagogischen und tänzerischen Fähigkeiten zu kombinieren. Nun ist ihr Studio, zentral in Berlin in der Charitéstraße gelegen, längst etabliert (www.schoenheitstanz.de). Obwohl die Kurse ursprünglich für Frauen konzipiert waren, interessieren sich auch immer mehr Männer dafür. In „Special weekends for all genders“ bietet Agata allen Menschen ihre Performance an.

POLE DANCE VERSUS POLE SPORT

Mir bringt das Training viel mehr als ich ursprünglich in meiner läuferischen Arroganz erwartet hätte, denn es spricht exakt meine Defizite an: fehlende Stabilität und Spannung in der Körpermitte. Also befrage ich noch die Pole-Sportlerin, Nationalteam-Athletin und Buchautorin Selina Reichert nach ihrer Expertise. Welche Muskelgruppen werden beim Pole Sport ausgebildet, die auch Läufern nützen?

„Pole Sport ist ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem der Oberkörper gekräftigt wird“ erklärt Selina, die ein sehr anschauliches Technik- und Trainingsbuch geschrieben hat, das sich besonders an Wettkampf-Interessierte richtet. „Für die Tricks müssen aber auch Muskeln im Beckenboden, Zwerchfell und Bauch zusammenspielen. Der quer verlaufende Bauchmuskel, aber auch die geraden und schrägen, werden direkt gekräftigt.“

Auch ohne zusätzliches Krafttraining. Wer seine Korsettmuskulatur also auf freudvolle Weise stärken möchte und eine aufrechtere, anmutigere Körperhaltung anstrebt, der- oder diejenige ist hierbei bestens aufgehoben.

„Pole Sport“ heißt übrigens die turnerisch anspruchsvollere Variante, während „Pole Dance“ mit mehr tänzerischen Facetten punktet. Beide Stile bieten allen, die an der Stange trainieren wollen, auch die Chance, beweglicher zu werden. Denn, mal unter uns, die Waden, Schienbeine und Oberschenkel von Laufmenschen sind doch manchmal nicht so flexibel und geschmeidig, wie es sein könnten. Oder?



SELINA REICHERT Bei der Deutschen Meisterschaft im Pole Sport 2025 erreichte Selina Reichert den zweiten Platz in der Kategorie Senior 30+ und qualifizierte sich für die Weltmeisterschaften. Ihr Buch ist ein gesundheitsorientierter und sehr persönlicher Leitfaden zur Wettkampfvorbereitung.