Power-Fitness an der Stange

Stangentanz klingt zunächst anrüchig. Doch beim Trendsport Poledance geht es um Fitness und Koordination auf höchstem Niveau. Auch auf der Messe Fibo wird die Sportart interessiert beobachtet

Von Dirk Hein

Vivien Feld aus Herdecke zeigt im Studio in Dortmund, wie man sich gekonnt an der Stange bewegt. FOTO: INGO OTTO

Köln. Vivien Feld aus Herdecke betreibt seit fünf Jahren Poledance: eine Sportart nicht gerade von der Stange – aber mit einer. Mittlerweile hat die 32-Jährige ihre Tanzstudios „Vi-Dance" in Dortmund, Münster und Essen eröffnet. Auf der Fitnessmesse Fibo in Köln (noch bis Sonntag) nutzt die junge Sportart die Bühne, um sich weiter vom verruchten Image des Tabledance abzugrenzen. Immer mehr Freizeitsportler klammern sich ans blinkende Metall. Trainerin **Vivien Feld** erklärt im Interview, für wen sich der Stangentanz eignet.

Frau Feld, Ihre Schüler verbiegen den Körper, bewegen sich kopfüber, klammern mit den Beinen. Ist es bei diesen Anstrengungen schwierig, Anfänger bei der Stange zu halten?
Vivien Feld: Nein! (lacht) Wie bei jeder Sportart fängt man nicht direkt mit den schwierigsten Übungen an. Wer sich für Poledance begeistert, bleibt oft eine längere Zeit dabei. Ab und an gibt es blaue Flecke, bis sich die Haut an den Kontakt mit der Stange gewöhnt hat. Das ist eine Hürde, die Anfänger nehmen müssen.

Wie erkenne ich, dass Poledance zu mir passt?
Das erfährt man sicher nicht an Geräststangen auf dem Spielplatz. Man muss Spaß an der Bewegung haben. Doch jeder kann den Sport erlernen. Keiner muss gleich einen Spagat beherrschen. Ein Probetraining verschafft Klarheit, ob einem der Sport letztlich liegt. Eine fachliche Anleitung ist allerdings wichtig.

Was erwartet Stangentänzer in den ersten Stunden?
Die Leute kommen zu einer Schnupperstunde. Dort sind die Neulinge unter sich. Das nimmt die erste Scheu. Zunächst erfolgt gründliches Aufwärmen. Anschließend lernen sie die ersten Tricks.

Wie wird getrickst?
Tricks, so bezeichnet man die Figuren an der Stange. Am Anfang heißen diese „Chair", „Fireman" oder „Back Hook Spin". Es gibt viele Hundert Tricks, die sich in der Schwierigkeit steigern lassen. Beim Training läuft natürlich Musik. Gegen schwitzende Hände hilft Magnesiumpulver.

Mehr Bilder von Vivien Feld beim Pole Dance in einer Fotostrecke auf **waz.de/poledance**

Wie sind Sie selbst zum Stangentanz gekommen?
Ich bin Gymnastiklehrerin und vor fünf Jahren auf eine Trainerausbildung aufmerksam geworden. Ich habe einen Sport gesucht, der Tanz und Akrobatik verbindet. Zuvor habe ich Rock'n'Roll geschätzt, hatte aber damals keinen festen Tanzpartner.

Bei Poledance denkt nicht jeder sofort an Athletik...
Vor fünf Jahren hieß es noch häufig: ‚Poledance? Ach, du strippst?' Ich musste viel erklären: ‚Nein, ich habe damit nichts zu tun! Ich mache nur Akrobatik an der Stange!' Seit Poledance auf Messen wie der Fibo gezeigt wird, haben sich die Reaktionen verändert. Poledance wird als Sport wahrgenommen.

Ist Poledance reine Frauensache?
Es trainieren Frauen und Männer. Auch wenn der Männeranteil noch gering ist. Poledance geht auf die Akrobatikvariante Chinese Pole zurück, bei der die Stange etwas dicker und aus Gummi ist. Chinese Pole kommt ursprünglich aus dem Zirkus. Eigentlich haben die Männer den Sport sogar erfunden.

Welche Teile des Körpers werden trainiert?
Kopf und Körper sind gefordert. Durch den Tanz wird die Koordination trainiert. Es wird Kraft aufgebaut. Fast jeder Muskel im Körper ist involviert. Die Beine dienen zum Festhalten, die Arme zum Hochziehen. Es sind sozusagen Klimmzüge, die Spaß machen. Das ist ein Ganzkörpertraining.

Das klingt nach einem Sport hauptsächlich für Jüngere?
Das Alter unserer Teilnehmer fängt bei neun Jahren an und hört bei Ende 50 auf. Die meisten sind zwischen 18 und 30 Jahren alt. Es gibt aber auch spezielle Ü30-Kurse. Der Sport kostet bei uns zwischen 45 und 55 Euro im Monat.

Wie oft sollten Hobbysportler trainieren?
Im Leistungsbereich wird drei bis vier Mal in der Woche trainiert. Wer Poledance aber als Ausgleichssport betreibt, bei dem reichen ein bis zwei Mal pro Woche aus.

Leistungsbereich bedeutet, es gibt Meisterschaften?
Am 9. Juni findet die Deutsche Polesportmeisterschaft in Bochum statt. Da werden 70 Sportler an den Start gehen.

Muss man sich beim Poledance auf Verletzungen einstellen?
Nein. Zerrungen können passieren. Ich würde aber sagen, dass die Verletzungsgefahr deutlich geringer ist als beim Fußball.

Fibo: Neues für Studios und Vereine

Geräte wie Slack Nut und SwingSider und der Fitnesstanz Masala Bhangra

Köln. Heute auf der Fibo und wohl bald schon in den Studios und Vereinen dürften unter anderem diese Trends auftauchen:
Ganzkörpertraining mit Geräten wie der „Slack Nut", einer wippenden Trainingsschale mit darüber gespannten Gurten, mit der Kraft, Koordination und Ausdauer gleichzeitig gefördert werden sollen – der Preis: 2300 Euro (also eher etwas für Studios).
Sanfter Sport, geeignet auch für Reha-Patienten. Dabei werden neue Geräte eingesetzt wie der SwingSider (80 Euro im Zweierset), ein Stab mit Handgriffen, der in Schwingung gerät und so die Schultergelenke stärkt. Auch hier kann der ganze Körper stabilisiert werden.
Studios mit Schwerpunkt – mehr als jeder zehnte Deutsche schwitzt in einem Fitness-Club. Doch nach einer Studie des europäischen Fitness-Verbands zählt noch mehr als die Hälfte der Deutschen zu grundsätzlichen Sportverweigerern. Diese Menschen möchten Fitnessstudios ansprechen, die sich spezialisieren. Beispielsweise auf die Generation über 50 oder auf Radfahrer (Indoor-Spinning).
Workout – in den vergangenen Jahren zogen Fitnesstänze wie Zumba und Bokwa Massen an. In beiden Fällen hatten es die Amerikaner vorgemacht. Jetzt kommt Masala Bhangra, ein Exportschlager aus Indien. Hier werden traditionelle Bewegungen des Volkstanzes Bhangra mit einfachen Bewegungen gemischt. *dihei/kisi*

Ein weiterer Trend von der Fibo: Training mit wassergefüllten Säcken. F: DPA

Angemerkt

Rund 100 000 Besucher werden bis Sonntag zur Fitness-, Wellness- und Gesundheitsmesse Fibo in Köln erwartet. Sämtliche Karten für Privatbesucher sind bereits vergriffen. Infos: www.fibo.de