

Kurse selbst gestalten

Zu Anfang einer Trainertätigkeit kostet die Vorbereitung und Kursgestaltung wohl mit am meisten Zeit. Dennoch sollte ein verantwortungsvoller Trainer nie auf diese wertvolle Arbeit verzichten. Nicht nur er selbst wird sich dann im Kurs wohler fühlen, es gibt auch den Teilnehmern ein gutes Gefühl, wenn sie spüren, dass Vorbereitung und Struktur im Kurs steckt.

Zeitmanagement

Gestaltet ein Trainer seine Kurse selbst, sind verschiedene Dinge zu beachten. Warm-Up und Cool-Down müssen ausreichend lang sein. In jedem Fall müssen für Warm-Up und Cool-Down jeweils mindestens sieben Minuten eingeplant werden. Sprechen wir von dieser Zeitspanne, ist es wichtig zu betonen, dass es sich hierbei um das absolute Minimum handelt. Spezifische Vor- und Nachbereitungsübungen (Vorbereitung, Handstand, Schulterstabilität, Rückenmobilisation, Rückbeugenvorbereitung etc.) sind in dieser Zeitspanne nicht einberechnet. Berechnet man noch die Zeit für die Vorstellung des Trainers bzw. die Vorstellung dessen, was in einem Kurs durchgenommen werden soll, die Gesundheitsfrage und den Schmuck- und Klamottencheck ein, so sind beispielsweise von einer Kurseinheit von 60 Minuten mit Sicherheit mindestens 15 bis 20 Minuten verbraucht. Für den Teil an der Pole/im Hoop bleiben also maximal 45 bis 40 Minuten (Stangen/Hoops putzen, zum Cool-Down wieder etwas anziehen etc.).



Gutes Zeitmanagement zeugt von Kompetenz und Strukturiertheit des Trainers und seiner Kursstunden.

Mehr als drei bis maximal vier neue Bewegungen können hier nicht sinnvoll unterrichtet werden. Als guter Trainer sollte man immer vom Grundsatz der »Qualität vor Quantität« ausgehen. Beschreibungen von Polekursen in welchen man lesen kann, dass binnen zwei Tagen 80, in einem Kurs (10 mal 1 Stunde) über 100 neue Figuren erlernt werden, sollten sowohl einen Kunden, wie auch einen Trainer zweifeln lassen.

Lernen und Kompetenzen erwerben funktioniert nur über die Wiederholung. Teilnehmer müssen üben, nicht nur versuchen und probieren. Die eine Seite, die andere

Seite, ein Downgrade, nochmals die Figur mit Hilfestellung. Rechnet man sich das alles durch, wird klar, wie ein gut strukturierter Unterricht auszusehen hat.

Einfache Moves mit Bodenkontakt zu Beginn

Nach einem sinnvollen Warm-Up sollten zunächst einfach Moves mit Bodenkontakt erfolgen. Manchmal hat man das Gefühl, der Hoop und die Pole haben ein Eigenleben. Mal ist der Grip gut, mal weniger. Zunächst sollte man ein Gefühl dafür entwickeln können, was der aktuelle Trainingstag bietet. Legt man beispielsweise Wert auf den Flow und das tänzerische Element beim Unterrichten von Pole- und Hoop-Kursen, dann bietet es sich an, eine Kursstunde mit Moves zu beginnen, die den Körper nach dem Warm-Up noch ein wenig besser auf die kommenden Belastungen vorbereiten, ohne gleich von 0 auf 100 zu gehen. Einfache Moves zu Beginn dienen auch der Motivation der Teilnehmer.

Warme Stangen/warme Hoops bieten mehr Halt

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass sowohl die Pole wie auch der Hoop auf eine gewisse Betriebstemperatur gebracht werden müssen, um den notwendigen Grip zu bieten. An der Pole spielt die Temperatur eine wesentlich größere Rolle als beim Hoop. Diese Betriebstemperatur erreicht man über den Körperkontakt mit der Stange oder dem Hoop. Dort, wo man greift, wird das Trainingsgerät warm. Einfache Lifts, ein Warm-Up welches am Ende den Hoop oder die Pole schon mit einbaut, Spins und Drehungen bieten sich an. Ist die Betriebstemperatur des Trainingsgeräts erreicht, der Körper und die Pole/der Hoop warm, dann kann man sich an schwierigere Figuren, das Klettern und Haltepositionen wagen.

Mosaikarbeit versus Flow

Zunächst ist es sinnvoll, die verschiedenen Elemente, die man in einer Kursstunde üben möchte, Stück für Stück zu üben, zu erklären, sie zu zeigen, üben zu lassen. Persönlich finde ich auch den Flow, also den fließenden Übergang wichtig und schön, der aus Akrobatik Tanz macht. Dieser Punkt bleibt jedem Trainer selbst über-

lassen, denn auch mit Mosaikarbeit hat man ein hervorragendes Ganzkörpertraining, wenn man mit der Pole oder dem Hoop arbeitet und Tanz muss nicht immer sein. Sollte man die Unterrichtseinheiten so gestalten wollen, dass der Fluss der Bewegungen im Vordergrund steht, so ist es sinnvoll die kleinen Zwischenschritte zu zelebrieren. Im Studio sagen wir immer: »Das Ende einer Bewegung ist zugleich der Anfang einer neuen Bewegung.«



Jede Übung, jeder Bewegungsfluss besteht aus vielen Kleinteilen. Je genauer der Trainer diese kennt, umso besser kann er erklären.

Keine Landung, kein Aufstehen, keine Positionswechsel der Hände sollte hier unterschätzt werden.

Vier Bereiche (Spins/Pirouetten, Floorwork, Climbs und Lifts, Haltefiguren)

Im Grunde kann man die Bewegungen an der Pole und im Hoop in vier Bereiche unterteilen: Unter *Floorwork* fallen alle Bewegungen, die am Boden oder mit Bodenkontakt stattfinden und die Pole oder den Hoop als Accessoire nutzen oder das Trainingsgerät eventuell gar nicht nutzen. *Spins und Pirouetten* sind Drehungen, wirken dynamisch und trainieren sehr gut die Körperstabilität. Im Hoop muss man eine gewisse »Schwindelfreiheit« besitzen, nicht wenigen wird durch das Drehmoment zu Beginn häufig leicht übel, das sollte beim Kreieren von Kursstunden bedacht werden. *Climbs und Lifts* stellen die Möglichkeiten dar, das Trainingsgerät zu erklimmen. Hierfür ist eine gute Rücken- und Armmuskulatur notwendig. *Haltefiguren* sind akrobatische Figuren an der Pole und im Reifen. Dabei bieten beide Trainingsgeräte ihre Vor- und Nachteile: Bei der Pole kann man sich darauf verlassen, dass diese an Ort und Stelle bleibt, zum Klettern und Erklimmen dieser benötigt man Kraft und wenn man in der Luft ist, dann kann man sich auch nicht wirklich ausruhen. Der Hoop schwingt in alle Richtungen, was das Erklimmen etwas schwerer macht. Zudem muss man entweder bereits eine gewisse Fähigkeit zum Invertieren besitzen, oder aber man bevorzugt es, in einem Klimmzug den Hoop zu entern. Ist man erst einmal oben, dann kann man sich im Hoop wirklich ausruhen und sitzt gemütlich wie in einer Schaukel, während die Anspannung bei der Pole bleiben muss.

Hauptaugenmerk auf einen oder zwei Bereiche versus Allround-Stunden

Der Trainer/die Trainerin sollte sich im Vorfeld Gedanken machen, ob er oder sie eine Allround-Stunde aufbauen möchte, oder den Fokus auf einen besonderen Bereich legt.

Steht beispielsweise der Unterarmstand oder Handstand auf dem Plan, so sollte hier das Hauptaugenmerk liegen: Das Warm-Up sollte speziell auf die Schulter- und Rumpfstabilität eingehen, die Handgelenke erwärmen, die Bauchmuskulatur kräftigen. Im Kurs selbst sind vorbereitende Übungen wichtig, das Zeigen und Lehren der richtigen Hilfestellung, die Überprüfung der Teilnehmer, der langsame Aufbau dieser Inverts vom Boden.

Ähnlich sieht es aus, wenn es an das Invertieren an der Stange oder an das Erklimmen des Hoops geht. Eine Kursstunde, die zum ersten Mal diese Übungen in den Fokus stellt, verlangt besondere Aufmerksamkeit. Invertieren kann man nicht mal eben schnell in fünf Minuten erklären.

Allround-Stunden eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene dabei gleichermaßen: Bekanntes wird wiederholt und ergänzt, Flow und Rhythmik fließen in die Gestaltung der Kursstunde ein, Spins wechseln sich mit Floorwork ab und eventuell nimmt man noch einen Climb und eine Haltefigur dazu. So kann man sich sicher sein, alle Bereiche abgedeckt zu haben und dabei keinen Bereich der Muskulatur über die Maßen zu strapazieren.

Zeitfresser

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es einige Elemente gibt, die mehr Zeit beim Erklären, aber auch beim Üben und Erlernen benötigen.

Der Handstand und der Unterarm-Stand

Wie bereits oben erwähnt, sollte der Trainer hier spezielle Übungen für die Handgelenke und die Rumpfstabilität bereits im Warm-Up einbauen und vermehrt auf die Hilfestellung eingehen.

Side Spin und Cradle Spin (Pole) und Kombinationsdrehungen

Hier sind es die Richtungen der Drehung, die oftmals eine Kopfblockade auslösen können, die Schritt für Schritt überwunden werden muss. Bei Kombinationsdrehungen sollten zunächst die Drehungen einzeln wiederholt werden, bevor man sie miteinander kombiniert. Auch das kostet Zeit.

Inversion Readiness

Bevor man sich kopfüber in luftige Höhen schwingt (ob nun an der Pole oder im Hoop) sollte der Körper vorbereitet werden. Aus Sicherheitsgründen ist es notwendig, zunächst den sauberen Rückweg zum Boden zu erklären, bevor man sich kopfüber an das Trainingsgerät hängt. Was unlogisch erscheint ist sinnvoll. Tatsächlich sollten die Teilnehmer zunächst darauf vorbereitet werden, was passieren kann, wenn sie nicht die Kraft haben sich kopfüber zu halten, oder im Trainingsgerät abrutschen. Erst wenn der Trainer sichergestellt hat, dass die Teilnehmer auch in der Lage sind kontrolliert und ohne Panik wieder auf dem Boden der Tatsachen zu landen, kann man sich gemeinsam an das eigentliche Invertieren wagen.

Hilfestellung

Alle Figuren, die viel Hilfestellung erfordern sind Zeitfresser. Es ist sinnvoll, den Teilnehmern nicht nur die eigentliche Figur, sondern auch die Hilfestellung zu lehren. Ein Trainer wird in einem Kurs zunächst allen Teilnehmern Hilfestellung leisten müssen, was bedeutet, dass meist die übrigen Teilnehmer interessiert zugucken. Hier sollte der Trainer die Teilnehmer immer wieder ermuntern, einfache und bekannte Spins und Figuren, die wiederholt wurden, selbständig weiter zu üben, um sicherzustellen, dass sowohl die Teilnehmer als auch das Trainingsgerät auf



Jede teilnehmende Person verdient die gleiche Aufmerksamkeit des Trainers. Deswegen ist es sinnvoll, nicht zu viele Figuren, die die Hilfestellung durch den Trainer benötigen, in eine Kurseinheit zu packen.

Betriebstemperatur bleiben. Klassisch muss man in folgenden Figuren anfangs viel Hilfestellung leisten. An der Pole: *Cross Leg Release, Cross Ankle Release, Outside Leg Hang, Helicopter, Inside Leg Hang, Shouldermount*. Im Hoop: *Hocks Hang, Knee Hang, Lifts und Climbs, alle Figuren der zweiten Ebene (Top Bar), Birdie Roll, Side Bar Work*.

Zeitfüller

Nicht immer kann man als Trainer genau planen, wie viel Zeit man für die Erklärungen braucht und vor allem, wie viel Zeit die Kunden und Kundinnen benötigen. Es kann durchaus passieren, dass man die eigene To-Do-Liste, den Kursplan, schnell durchziehen kann. Motivierte und naturtalentierte Teilnehmer oder auch kleine Kurse können zu dieser Situation beitragen. Der Blick auf die Uhr sagt dem Trainer, dass es für ein (vorgezogenes und längeres) Cool-Down definitiv zu früh ist und so steht man im ersten Moment vielleicht etwas ratlos da. So wie es Figuren gibt, die erfahrungsgemäß viel Zeit benötigen, so kann man auch sinnvoll mit einem Überschuss an Zeit umgehen.

Dance and Flow

Legt man als Trainer Wert auf den tänzerischen Fluss der Bewegungen, so muss dieser auch immer wieder trainiert und geübt werden. Die gleichen Grundbewegungen



Zu unterschiedlichen Songs und Musikrichtungen zu tanzen, stellt einen wunderbaren Trainingseffekt dar und füllt Zeit.

können anders kombiniert werden, das Musikgenre kann gewechselt werden, man ermutigt die Teilnehmer Emotionen im tänzerischen Fluss zum Ausdruck zu bringen, man lässt mehrere Personen in Gruppen tanzen, man überprüft die Präsenz des tänzerischen Charakters. Nicht alle Teilnehmer sind von diesen Übungen immer begeistert. Als Trainer muss man grundsätzlich selbst entscheiden, wie wichtig der tänzerische Fluss ist und wie hoch dieser in den eigenen Kursstunden bewertet werden sollte. Ein stärkeres Augenmerk auf den Aspekt des Flow und des

Tanzes zu legen ist aber immer mit einem verstärkten Zeitaufwand verbunden, der mitunter gewünscht sein kann.

Wiederholungen

Wir lernen über die Wiederholung. Es gibt die fast schon ein wenig demotivierende Aussage, dass man ein und dieselbe Bewegung ca. 10.000 Mal ausführen muss, bis diese in Fleisch und Blut übergegangen ist und man sich die Bewegung zu Eigen gemacht hat. In Kursstunden Bekanntes zu wiederholen, ist demnach ein wichtiger Bestandteil des Lernens und sollte nicht zu kurz kommen. Je höher der Schwierig-

keitsgrad, je mehr die Teilnehmer sich das Trainingsgerät der Pole oder des Hoops schon zu eigen gemacht haben, desto mehr entsteht häufig der Wunsch, fast ausschließlich Figurenarbeit zu betreiben. Grundlegende Moves, schöne Aufgänge, Pirouetten, Drehungen, Spins und Füllmoves geraten ins Hintertreffen und verkümmern. Es kann somit durchaus vorkommen, dass Teilnehmer eines Intermediate oder Advanced/Profi Kurses mit atemberaubenden Figuren und Tricks eindrucksvoll ihre Fortschritte demonstrieren können, scheinbar einfache Dinge der Anfangslevel aber nicht mehr sauber und klar aussehen. Wiederholungen können somit ein fester Bestandteil auch von Kursen höherer Level werden.

Vermehrtes Üben auf der »anderen« Seite

»Und jetzt die andere Seite« – Das ist selten ein Satz, der Begeisterung in die Gesichter der Teilnehmer zaubert. Um die bereits beschriebenen muskulären Dysbalancen gar nicht erst auftreten zu lassen, stellt das Üben der »anderen« Seite aber eine wertvolle Investition dar.

Im Normalfall vollführt man die Übung zunächst auf der Schokoladenseite und wechselt dann zur »anderen« Seite. Als Trainer kann man den Spieß auch umdrehen, oder sogar eine gewisse Zeitspanne während der laufenden Kursstunde ausschließlich die andere Seite trainieren. Auch scheinbar einfache und bereits bekannte Bewegungen fühlen sich hierbei oft so an, als ob diese neu gelernt werden müssten. Legt man also den Fokus auf das vermehrte Üben und Training der zweiten Seite, so kann man davon ausgehen, dass man hier ebenfalls mehr Zeit benötigt.

Neue Kombinationen bekannter Spins oder Übungen

Bekanntes neu kombinieren erhöht den Trainingseffekt für Geist und Körper, verbessert die Routine und die gezeigte Leichtigkeit. Nicht immer müssen es komplett neue Tricks und Figuren sein, schon allein eine Neukombination bekannter Moves scheint einen manchmal schier vor den Kopf zu stoßen. Die Neukombination bekannter Übungen stellt dabei eine wunderbare Möglichkeit dar, Teilnehmer verstärkt in die Kursgestaltung einzubeziehen und sie zugleich zu ermutigen, Neues zu probieren während sie sich doch gleichzeitig am Bekannten festhalten können. Dieser Punkt der Möglichkeit des »Zeitfüllens« eignet sich natürlich nur für Kurse mit Teilnehmern, die schon länger dabei sind und bereits über eine gewisse Routine verfügen. Pole- oder Hoop-Newbies kann man als Trainer nicht in der zweiten Kursstunde mental mit der Aufforderung, sie sollen jetzt doch mal selbständig etwas probieren und neu kombinieren allein lassen.



Auch der Boden sollte im Training als Ebene immer mit eingebaut werden.

Floorwork

»Du bist wie ein Koala. In der Luft ist alles flüssig, aber auf dem Boden wirkst du etwas deplatziert.« – Klingt nicht charmant? Stimmt. War aber in meinen Anfängen pure Tatsachenbeschreibung (meines Mannes).

Sowohl beim Pole- als auch beim Hoop-Training gehört das Einnehmen des Raumes untrennbar dazu. Dabei ist mit »Raum« eben nicht nur die Stange oder der



Das Training am Boden ist nicht vergebens. Es erleichtert auch viele Figuren im Hoop und an der Pole.

Reifen gemeint, sondern so viel Platz wie möglich um die Pole und den Reifen herum. Pole und Hoop offerieren uns allen einen Haltepunkt. Wir können uns auf unser Trainingsgerät beziehen, uns festhalten, uns aufräumen. Der Boden scheint – wenn man Floorwork nicht von Anfang an zum festen Bestandteil der Kursstunden werden lässt – manchmal wie das Weltall: Unendliche Weiten (die uns hilflos werden lassen).

Vermehrtes Üben von Floorwork ist ein perfekter Zeitfüller vor allem für Kursstunden, in denen man keinen Grip aufbauen kann, für Sommermonate, in welchem die Rutschgefahr an der Pole und im Hoop zu groß wird oder auch für Kursstunden, bei welchen man als Trainer feststellt, dass die Kraftreserven der Teilnehmer aufgebraucht sind und ein weiteres Üben in der Luft nur zu einer Erhöhung des Gefahrenpotentials führen würde.

Kursdurchführung

Nach der zeitraubenden Vorbereitungsphase mit gefühlten tausend bis hunderttausend Gedanken, die man gefasst und wieder verworfen hat, steht man nun endlich live im Unterrichtsraum und darf mit seinem Kurs beginnen.

Warm-Up

Es wurde bereits eindringlich beschrieben, warum unter keinen Umständen auf das Warm-Up verzichtet werden sollte, stellt es doch mit die größte Prävention gegen Unfälle und Verletzungen dar. Das Warm-Up sollte somit ein fester Bestandteil einer guten Kursstunde sein und niemals zum notwendigen Übel verkommen. Ziel des Warm-Ups ist es, durch



Beim Warm-Up soll der Körper langsam auf Betriebstemperatur gebracht werden. Stulpen und langärmelige Kleidung können dabei hilfreich sein.

die gesteigerte Durchblutung die Körpertemperatur (in den Extremitäten) um 1–2 °C zu erhöhen, die Durchblutung zu fördern, Sehnen und Bänder geschmeidiger zu machen und die Gelenke zu mobilisieren. Um dem Körper die Erhöhung der Temperatur zu erleichtern, sollte man im Warm-Up noch lange Kleidung tragen bzw. zumindest die Gelenke warm halten (Leggings, Stulpen, langärmeliges Shirt bzw. Jacke). Natürlich gilt dies nicht mehr bei 30 °C Außentemperatur, wohl aber zu allen anderen Jahreszeiten. Zudem dürfen auch Kraftübungen im Warm-Up nicht fehlen. Letztere sollten mit Maß und Ziel eingesetzt werden, um noch Kraftreserven für den »Hauptteil« übrig zu haben.

Auf was man im Warm-Up verzichten sollte

Es hat sich bewährt, folgende Elemente aus dem Warm-Up zu streichen, da gerade für Anfänger die Verletzungsgefahr zu hoch sein kann. Natürlich kann man später, wenn man sowohl sich als auch seine Kunden und Kundinnen gut kennt und perfekt einschätzen kann, einige der Elemente (Kreuzschritte und Sprünge) in moderater Art und Weise wieder einbauen.

Keine Sprünge

Sprünge belasten die Gelenke stark. Da die Gelenke zu Beginn eines Warm-Ups noch nicht gut durchblutet sind, sind Sprünge zwar schweißtreibende und konditionsfördernde Übungen, sollten aber zugunsten der Sicherheit vermieden werden (vor allem in Anfängerkursen). Viele Teilnehmer beginnen mit Poledance oder Aerial Hoop ohne sportliche Vorerfahrung oder auch nach einer sportlichen Abstinenz von mehreren Jahren. Der Körper muss hier langsam wieder an die Belastungen herangeführt werden.

Dazu kommt noch ein weiteres wichtiges Thema, was zunächst ein wenig weit hergeholt erscheinen mag und vielleicht sogar dem einen oder anderen Trainer schon beim Lesen peinlich sein könnte: Vor allem Damen könnten unter Umständen von einer Blasenschwäche betroffen sein. Hier machen Sprünge nicht wirklich Spaß und führen auch nicht dazu, dass sich die Teilnehmer wohl fühlen. Da wir vor allem beim Poledance-Training (Klettern) später dann auch die langen Hosen ablegen und nur noch im kurzen Höschen vor dem Trainer und den übrigen Teilnehmerinnen stehen, könnten Sprünge dazu führen, dass man den Rest der Stunde gar nicht mehr gerne mitmachen möchte.

Natürlich sind »Jumping Jacks« (Hampelmänner) unheimlich effektiv für das Warm-Up und bringen den Körper und dessen Temperatur richtig auf Touren. Die Beine werden warm, die Füße, die Atemfrequenz steigt. Wer auf keinen Fall auf derartige Sprünge verzichten möchte, sollte sich im Vorfeld allerdings immer die Frage stellen, inwieweit die Kosten-Nutzen-Bilanz positiv für die Teilnehmer ausfallen kann.

Keine Kreuzschritte

Wie es der Name schon vermuten lässt, werden hier Gelenke »überkreuzt«. Kreuzschritte zu Beginn des Warm-Up-Teils können die Knie stark belasten. Ein kalter Boden, die Neuerung, barfuß zu turnen und die bereits erwähnte sportliche Abstinenz sind keine guten Voraussetzungen für Kreuzschritte. Später, wenn die Teilnehmer schon länger dabei sind, kann man als Trainer gemäß des Trainingsstands der Teilnehmer auch Kreuzschritte in das Warm-Up nehmen, wenn man nicht auf diese verzichten mag.

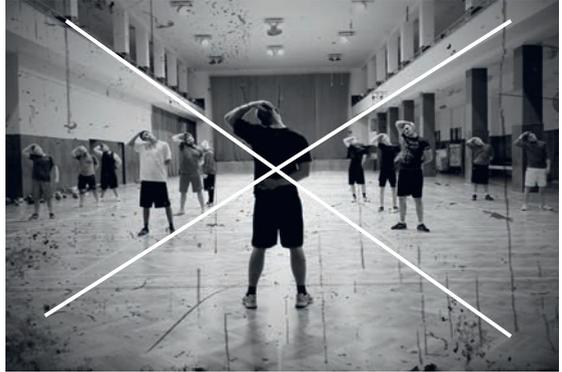


Auch die Füße müssen sich zunächst einmal daran gewöhnen komplett nackt zu sein.

Kein statisches Dehnen

Immer wieder sieht man Trainer statische Dehnungsübungen mit in ihr Warm-Up Programm nehmen. Leider ist dies vollkommen falsch, da statisches Dehnen (die Position wird aufgebaut und in vollkomme-

ner Ruhe gehalten) kontraproduktiv für den Teil des Warm-Ups ist. Statisches Dehnen sagt dem Muskel, er möge sich entspannen und in die Länge ziehen. Das nach dem Warm-Up folgende Training verlangt allerdings häufig genau das Gegenteil vom Muskel und sagt ihm, er solle sich kontrahieren (zusammenziehen) und anspannen. Die Kommandos, die wir somit mittels des statischen Dehnens unserem Körper geben, sind nicht nur widersprüchlich, sondern auch



Statisches Dehnen hat im Warm-Up nichts verloren.

Es stellt keine geeignete Vorbereitung für die nachfolgenden Anforderungen an den Körper dar.

gefährlich. Dehnen, vor allem statisches Dehnen, setzt geschmeidige Sehnen und Bänder voraus, funktioniert nur bei einem gut aufgewärmten Körper und leitet den Muskel an, sich »länger« zu machen. Da im Warm-Up der Körper aber noch nicht warm ist, sondern erst warm gemacht werden soll und zudem noch genügend Kraftreserven für das nachfolgende Training übrig gelassen werden sollen, ist auf statisches Dehnen im Warm-Up bitte zu verzichten.

Dauer

Das Warm-Up sollte ca. 15 Minuten umfassen (der aufmerksame Leser wird hier einen Widerspruch zu den weiter vorne genannten sieben Minuten meinen feststellen zu können). Nicht wirklich. Bei einer Kursdauer von 60 Minuten oder sogar weniger, wie sie in manchen Studios angeboten werden, sollte dennoch das Hauptaugenmerk auf dem Pole- oder Hoopeteil liegen. Da Warm-Up und Cool-Down idealerweise gleich lang sein sollten, wird hier klar, warum von sieben Minuten als absolutem Minimum der Gewissensberuhigung gesprochen werden kann, leider aber auch nicht von mehr. Diese 15 Minuten sollten sicherstellen, dass alle Gelenke mobilisiert wurden, Kraftübungen durchgeführt wurden und der Körper, gegebenenfalls auch die Pole oder der Hoop, wenn das Trainingsgerät bereits im Warm-Up verwendet wurde, warm werden.

Um auch den Kopf mental auf Dynamik und Rhythmik vorzubereiten und einen gut hörbaren Takt vorzugeben, eignet sich kraftvollere Tanz- oder Popmusik mit einer

bpm (beats per minute) Rate von ca. 130 bis maximal 145. Zu schnell sollte das Warm-Up nicht gestaltet werden, da sonst meist die Sauberkeit der Ausführungen leidet. Gerne können hier auch vorgefertigte Step-Aerobic oder Aerobic-Kompilationen verwendet werden, die den Vorteil haben, dass hier ein gut hörbarer Rhythmus fließend gemixt ist, so dass der Fluss der Bewegungen leichter aufrechterhalten werden kann.



Man muss als Trainer kein Fan von Aerobic oder Jazz-Dance sein, um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen, kann sich hier allerdings viele Inspirationen holen.

Unterschiedliche Arten des Warm-Ups

Grundsätzlich gilt beim Warm-Up vom Kleinen zum Großen zu gehen. Zunächst werden die kleinen Gelenke, die Hände und Füße mobilisiert, dann folgen die größeren Gelenkpartien, zum Schluss erwärmt man Beine und Rumpf. Aber auch das beste Warm-Up wird irgendwann langweilig, wenn es keinerlei Modifikation und Abwechslung erfährt. Da das Warm-Up in gewisser Weise bereits Rhythmik und Taktgefühl schult, sollte es aber auch nicht jedes Mal komplett verändert werden, um die Teilnehmer nicht zu überfordern.

Man kann folgende Arten des Warm-Ups unterscheiden:

Klassisches Warm-Up mit Step-Aerobic Elementen (powervolle Musik mit gut hörbarem Rhythmus, 130 bis 145 bpm. Klassische Übungen, Schritte und Verbindungen).

Tänzerisches Warm-Up, welches bereits mehr auf den Fluss der Bewegungen eingeht, das Rhythmusgefühl stärker in den Vordergrund stellt.

Krafttrainings-Warm-Up. Kraft ist ein Schlüsselpunkt für viele Übungen und Figuren an der Pole und im Hoop. Somit gehört Muskeltraining untrennbar zu einer guten Kursstunde. Sollte die nachfolgende Kursstunde krafttechnisch keine allzu großen Anforderungen an die Kursteilnehmer stellen, kann man in regelmäßigen Abständen den Fokus stärker auf die Muskularbeit legen, um nach und nach auch hier die Kraftreserven aufbauen zu können.

Warm-Up mit Yoga-Übungen. Dieses Warm-Up eignet sich besonders, wenn man als Trainer sicherstellen möchte, dass die Teilnehmer auf der einen Seite wirklich gut aufgewärmt an das Trainingsgerät gehen, auf der anderen Seite aber ein übermäßiges Schwitzen noch vor dem Hauptteil vermeiden will. Vor allem in den Sommermonaten, wenn die Luftfeuchtigkeit eventuell auch hoch sein sollte ver-

hindert ein Schweißausbruch im Warm-Up ein weiteres sauberes und kontrolliertes Arbeiten an der Pole und im Hoop, weil die Rutschgefahr über die Maßen erhöht ist und bleibt. Bis der Körper sich nach einem sehr schweißtreibenden Warm-Up wieder ein wenig beruhigt hat und die Feuchtigkeitsschüttung auf ein normales Maß herunterschraubt, können gut 20 bis 30 Minuten vergehen. Wieder sollten wir uns als Trainer vor Augen halten, was dies für eine Kursstunde vom 45 bis 60 Minuten bedeuten kann (10 Minuten kraftraubendes und schweißtreibendes Warm-Up mit dem Ergebnis die nachfolgenden 20 bis 30 Minuten keinerlei Grip und Halt aufbauen zu können, um dann direkt in den Teil des Cool-Downs überzugehen).

Übungen für das Warm-Up

Nach dem Hinweis auf die Notwendigkeit den Schmuck abzulegen, der Überprüfung der richtig gewählten Kleidung und der ordnungsgemäß erfolgten Gesundheitsfrage kann mit dem Warm-Up begonnen werden.

Hier eine Übersicht an möglichen Bewegungen und Bewegungsabläufen:

Mobilisation der Gelenke

- Kreisen der Handgelenke (beide Richtungen)
- Kreisen der Fußgelenke (beide Richtungen)
- Schulterkreisen nach vorne und hinten (Nacken bleibt tief, Rumpf bleibt fest, Schultern haben Abstand zu den Ohren)
- Moderates Kreisen der Kniegelenke (leichte Hocke einnehmen, Knie bleiben hinter den Fußspitzen, Rücken lang, Kopf in Verlängerung der HWS, Knie zusammendrücken und erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen)
- Kopfkreisen in Halbkreisen und moderatem Tempo von vorne über die Brust bis zur Schulter und wieder zurück
- Rechts-Links-Bewegungen des Kopfes, gerader Stand, Blick nach rechts, Blick nach links
- Beckenkreise nach rechts und links, ein Ziffernblatt beschreiben lassen (nach vorne zur 12, nach rechts zur 3, nach hinten zur 6, nach links zur 9). Erst langsam, dann das Tempo steigern. Richtungswechsel.
- Mobilisation der unteren Wirbelsäule: Leichter Kniebeugenstand, Hände liegen oberhalb der Knie auf, Arme sind durchgestreckt. Nun versuchen, nur den unteren Teil der LWS zu bewegen. Im oberen Bereich des Rückens dürfen keine Bewegungen sichtbar werden.

Erwärmung der Hände und Füße

Sind die Gelenke vorbereitet, können bei Bedarf noch die Füße und Hände aufgewärmt werden. Die Füße werden bewusst abgerollt, die Zehen nach oben gezogen und weit gespreizt, man stellt sich auf die Zehenspitzen, man klatscht in die Hände, man zieht die gespreizten Finger nacheinander in die Handfläche.



Im Grunde genommen sieht man bei einer korrekt ausgeführten Kniebeuge so aus, als ob man ... - lest selbst.

Erwärmung der Beine

Beine und Po werden durch klassische Kniebeugen gut erwärmt. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Knie während der Bewegung nie über die Fußspitzen hinauschieben. Für die Erklärung eignet sich ein wenig appetitliches aber umso wirkvolleres Bild: Die saubere Haltung für die Kniebeuge gleicht in der Bewegungsausführung ein wenig dem Benutzen einer fremden Toilette. Man versucht sich nicht zu setzen, schiebt den Po weit nach hinten und vermeidet es dabei, sich auf die Klobrille zu setzen.

Der Rücken bleibt lang, ein Rundrücken sollte vermieden werden, die Schultern bleiben von den Ohren entfernt.

Ebenso wirkungsvoll sind Ausfallschritte. Das Knie befindet sich beim vorderen Bein exakt über dem Fußgelenk, das Absenken erfolgt mit langem und geradem Oberkörper, auf den vorderen Fuß wird Druck ausgeübt.

Anleitungen:



Bei den Kniebeugen ist darauf zu achten, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben, das Körpergewicht auf die Fersen gelegt wird, die Zehen nach oben gezogen werden und der Rücken gerade ist. Der Po wird nach hinten und unten geschoben.



Ein weiter Schritt nach hinten. Die Ferse schiebt nach hinten, die Scheitelkrone zieht nach vorne, der Oberkörper ist lang und gerade.



Wenn der Oberkörper aufgerichtet wird, kann der Druck auf den Hüftbeuger verstärkt werden.

Erwärmung des Rückens



Beim Abrollen langsam vorgehen und Wirbel für Wirbel spüren.

Um den Rücken aufzuwärmen kann man sich aus dem Stand nach unten abrollen, um in eine leichte Vorwärtsbeuge zu kommen. Kontrolliert und in moderatem Tempo rollt man sich danach wieder nach oben. Diese Übung wird 5 bis 10 Mal ausgeführt, die Konzentration liegt darauf, jeden Wirbelkörper zu erspüren und bewusst anzusprechen. Ebenso eignet sich die »Katze-Kuh«-Übung aus dem Yoga. Der Vierfüßlerstand stellt die Ausgangsposition dar. Beginnend vom Steißbein rollt man den Rücken nach oben, zieht die Schulterblätter weit auseinander und macht einen Katzenbuckel. Der Rückweg beginnt wieder beim Steißbein, die Bewegung läuft durch den gesamten Rücken, am Ende schiebt man das Brustbein gefühlt zwischen den gestreckten Armen Richtung Boden und nimmt dadurch ein geführtes Hohl-



Die »Cat and Cow«-Übung kennt man auch aus dem Yoga und Pilates.

Sie ermöglicht eine gute Mobilisation der Wirbelsäule.

kreuz ein. Zum Schluss wird der Kopf langsam gehoben und leicht in den Nacken gelegt (Kuhrücken). Auch diese Übung wird mehrfach und dabei immer im moderaten Tempo ausgeführt.

Bewegungssteuerung: Eine stabile Körperachse erleichtert das Training an der Pole und im Hoop und ermöglicht auch eine bessere Kraftübertragung. Gepaart mit dem Training der Flexibilität hält es unseren Körper sowohl kräftig wie geschmeidig. Die gezielte Bewegungssteuerung ist es, die uns auf Dauer gesund erhält. Eine neutrale Körperhaltung schützt unseren unteren Rücken, indem sie ihn »verlängert«. Der natürlichen Lordose der Wirbelsäule wird weder entgegengewirkt noch diese verstärkt, die vorderen Hüften bilden eine Linie. Diese Bewegungssteuerung hängt stark mit der Fähigkeit der Beckenkipfung zusammen, die in vielen Aufwärm-Übungen trainiert wird, verantwortlich für die Anspannung der unteren Bauchmuskulatur ist und nicht zuletzt auch für ein leicht laszives Hüftkreisen eine wichtige Rolle spielt.

Anleitung:



Die Beckenkipfung sieht etwas seltsam aus. Im Unterricht nennen wir sie liebevoll »Twerken für Arme«.

Für die Koordinationsfähigkeit ist diese Übung allerdings Gold wert.

Das Becken kann nach vorne und hinten gekippt werden. Bei der Kippung nach vorne bewegt sich das Schambein, bei der Kippung nach hinten, das Steißbein nach unten. Diese einfache Übung lockert und stärkt den Rücken gleichermaßen. Während bei der Kippung nach vorne vor allem die Streckmuskulatur des unteren Rückens beteiligt ist, die vom Hüftbeuger unterstützt wird, sind es bei der Kippung nach hinten wieder die unteren Bauchmuskeln, die eine wesentliche Rolle spielen. Eine kontrollierte Beckenkippung ist beispielsweise für das »Twerken« unabdingbar. Es empfiehlt sich, diese Übung zur Mobilisation des unteren Rückens, zur Bewegungskontrolle und zur Erwärmung häufig einzubauen. Gleichermaßen sollten die Teilnehmer sich dabei im Spiegel kontrollieren. Dabei ist es normal, dass sich anfangs so gut wie keine Bewegung erkennen lässt.

Kraftübungen

Ein moderates Krafttraining eignet sich perfekt für das Warm-Up, wenn die Gelenke bereits warm sind. Kniebeugen, Ausfallschritte, Unterarmstütz, Liegestütze, das »Häschen« (Yogaübung), Bizepscurls, Dips (Trizepsübung, am Boden oder auf der Bank). Natürlich zählen auch sämtliche Übungen für die Bauchmuskulatur zum Krafttraining. Es bietet sich an, sich auf zwei bis maximal drei Muskelgruppen/Übungen zu konzentrieren, zu schnell sind sonst die Kraftreserven der Teilnehmer verbraucht.

Anleitungen:

Beim Unterarmstütz ist darauf zu achten, dass alle Muskelgruppen möglichst gleichmäßig und kontrolliert angespannt werden. Die Schulterblätter werden nach hinten gezogen, der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Halswirbelsäule, die Ellenbogen liegen unterhalb der Schultern, die Zehen drücken in den Boden, die Beine sind lang und fest. Je nach Trainingsstand kann man aus dem reinen Halten dieser Übung eine regelrechte Challenge machen. Zwei Minuten sind dabei schon eine Hausnummer.



Die gerade Linie ist wichtig. Kein Rundrücken, keine durchhängende Körpermitte. Der Bauchnabel zieht nach innen, die Schulterblätter werden zusammengezogen.

Mit Liegestützen erwärmt man den Körper sehr gut und trainiert mit einer Übung mehrere Muskelgruppen. Wieder ist auch hier auf die Länge des Körpers zu achten und darauf, dass der Körper sich in einer geraden und gespannten Haltung gleichmäßig



Liegestütze sind eine wunderbare Kraftübung, die gleich mehrere Muskelgruppen beansprucht: Rücken, Arme und Hände, Bauch und Beine.



Mit Hocker oder Stuhl lassen sich die Dips besser ausführen, man kann diese aber auch am Boden trainieren, indem man die Hände hinter dem Körper aufstützt und den Po langsam absenkt und wieder hebt.

nach unten absenkt und wieder hebt. Schlangenlinien bzw. Schlangenbewegungen sollten vermieden werden.

Dips eignen sich hervorragend für die Kräftigung der Rückseite der Arme. Sehr beliebt, um den »Winkearmen« vorzubeugen. Am besten stützt man sich auf einen Hocker, einen Stuhl, eine Bank oder auf Yogaklötze und senkt den Po ab. Die Arme bleiben dabei nah am Körper, die Ellenbogen zeigen nach hinten.

Anleitung Bizepscurl (ohne Foto)

Den Bizepscurl kann man ganz einfach ins Warm-Up einbauen. Die Arme werden an den Oberkörper geklemmt, die Handflächen zeigen nach oben, die Faust wird geballt. Während die Oberarme am Oberkörper »kleben« bleiben, wird der Unterarm komplett gestreckt und wieder angewinkelt. Gleichmaßen lässt sich diese Übung auch mit seitlich ausgestreckten Armen ausführen: Die Handflächen zeigen nach oben, der Arm ist gestreckt, Hände und Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Nun wird der Unterarm angewinkelt, so dass der Bizeps sich anspannt. Die Wiederholungszahl ist beliebig. Währenddessen kann man

beispielsweise auf der Stelle laufen, so dass auch die Beine erwärmt und die Hüften gelockert werden.

Bauch-Übungen (Standard und Inversion Readiness)

Auch wenn die Übungen für den Bauch bereits oben erwähnt wurden, dürfen ein paar mehr Worte darüber verloren werden. Besonders für die Rumpfstabilität und die damit verbundene »Inversion Readiness« (Teilnehmer sind körperlich dazu in der Lage, sauber, ohne Schwung und ohne Sprünge aus reiner Kraft in Überkopffiguren gehen zu können) sind gut trainierte Bauchmuskeln unerlässlich. Ein besonderes Augenmerk kann hierbei auf die untere Bauchmuskulatur gelegt werden, welche

ermöglicht, das Becken zu kippen (gemeinsam mit der unteren Rückenmuskulatur). Sie befindet sich im Bereich der Oberkante des Schambeins bis hin zum Bauchnabel und wird mit allen Übungen trainiert, bei denen sich die Beine angewinkelt oder gestreckt in der Luft befinden. Die Teilnehmer mögen hier besonders auf die Ruhe im Rumpf und im Becken achten, während die Übungen ausgeführt werden.

Anleitungen:

Die Beine geschlossen und gestreckt aus der Bauchkraft heraus zu heben und zu senken trainiert die Bauchmuskulatur und die Rumpfstabilität. Es ist darauf zu achten, dass die Schultern Abstand zu den Ohren haben, der Rücken lang und gerade bleibt und die Bewegungskontrolle aus der unteren Bauchmuskulatur erfolgt, nicht durch Schwung oder Reißen aus dem Oberkörper oder oberen Rücken.



Je länger der Weg und umso gestreckter die Beine, desto anstrengender ist diese Übung für die Bauchmuskulatur.

Noch etwas herausfordernder als die oben beschriebene Bauchmuskelübung ist das Arbeiten mit einem Bein, während das andere gestreckt nah am Boden gehalten wird. Auch hier kommt die Kraft und Stabilität aus dem Rumpf, der Rücken bleibt gerade, das Kinn hat Abstand zur Brust und die untere Bauchmuskulatur sorgt für eine sauber und kontrolliert ausgeführte Bewegung.



Lässt man ein Bein während der Übung nahe am Boden ohne es dabei abzulegen und hebt und senkt ausschließlich das zweite Bein, merkt man, wie stark diese Übung vor allem die untere Bauchmuskulatur beansprucht.

Crunches sind Klassiker unter den Bauchmuskelübungen. Wichtig hierbei ist nicht die Höhe bzw. die Größe der Bewegung, sondern die saubere Ausführung. Die Hände gehen an den Hinterkopf, das Kinn hat Abstand zur Brust, der Blick ist an die Decke gerichtet, die Füße sind geflext, die Zehen zeigen zur Decke. Mittels der Bauchkraft hebt sich der Oberkörper. Kleineren Bewegungen, die sauber ausgeführt werden ist hierbei der Vorzug



Bei den Crunches immer darauf achten, dass aus dem Bauch heraus gearbeitet und ein Reißen am Nacken und der Halswirbelsäule vermieden wird.



Für alle Drehbewegungen im Hoop und an der Pole ist das Training der seitlichen und diagonalen Bauchmuskulatur eine gute Investition.

zu geben. Man reißt nicht am Kopf, die Bewegung sollte aus dem Bauch kommen, nicht aus den Schultern.

Wenn die Übung der klassischen Crunches zu langweilig wird, kann man diese mit der Übung der diagonalen Crunches abwechseln.

Die Grundspannung im Bauch bleibt erhalten. Ein Ellenbogen zieht während der Übung Richtung Knie, das andere Bein wird nach vorne gestreckt. Je näher das gestreckte Bein zum Boden kommt, umso anstrengender wird die Übung.

Kräftigung Unterarme und Handgelenke

Hände, Arme und Handgelenke werden an der Pole von Anfang an stark beansprucht. Spezifische Figuren und Drehungen verlangen von den eher kleinen Muskeln in den Händen und Unterarmen viel ab. Die Stützkraft des Handgelenks wird zudem sehr häufig gefordert. Da die Unterarmmuskulatur der Teilnehmer selten gut trainiert ist, kann es hier zu frühen Ermüdungserscheinungen kommen. In Kursstunden, die vermehrt des Einsatzes von Handgelenken und Unterarm-Muskulatur be-



Je besser der Trainer die körperlichen Anforderungen beleuchtet, umso besser kann er die teilnehmenden Personen auf die Übungen vorbereiten.

dürfen, sollten diese Muskel- und Gelenkgruppen besondere Beachtung bereits im Warm-Up erfahren. Handstand, Boomerang Hold im Push Down Grip, Diamond Spin im Push Down Grip oder auch Cradle Spin funktionieren nur dann, wenn sowohl der Arm, die Hand und der Schultergürtel erwärmt und gestärkt wurden.

Während man die Arme gestreckt über den Kopf hebt und wieder absenkt, können zudem die Fäuste geballt und wieder geöffnet werden. Was anfangs leicht erscheint, wird bereits nach der 5. bis 8. Wiederholung anstrengend.

Spezifische Übungen für spezifische Tricks

Ein Trainer hat den Unterrichtsinhalt vor Augen und weiß schon bevor er oder sie mit dem Warm-Up beginnt, welche Übungen und Figuren in der jeweiligen Unterrichtsstunde auf dem Plan stehen. Es bietet sich demnach an, das Warm-Up auf den folgenden Unterrichtsinhalt auszurichten. Unterrichtseinheiten mit Überkopf-Figuren sollten die Bauchmuskulatur und Rumpfstabi-

lität beim Warm-Up in den Mittelpunkt stellen, Kurseinheiten in welchen der Handstand geübt wird, sollten eine vorbereitende Übung für diesen ins Warm-Up einbauen. Stehen Figuren auf dem Plan, die die Schulter stärker als gewohnt beanspruchen (Handspring, Shouldermount, Twisted Ballerina, Side Slide, Handstand, Reverse Spin), so sollte diese besondere Beachtung im Warm-Up finden. Für die Schulter eignen sich Übungen wie Seitheben, Frontheben und fliegende Bewegungen mit gestreckten Armen nach hinten (hier bildet der Oberkörper eine Parallele zwischen Decke und Boden und wird nach vorn geneigt). Die Handgelenke werden mittels einer Gewichtsverlagerung in der stehenden Vorwärtsbeuge gut auf den Druck im Handstand vorbereitet. Den Unterarm-Stand bereitet man am besten mit der Übung des Häschens vor.

Anleitungen:



Die Ausgangsposition sieht ähnlich wie die des »Hundes« aus, allerdings befindet man sich auf den Unterarmen. Der Bauchnabel wird fest nach innen gezogen, man schiebt den gesamten Oberkörper gerade nach vorne. Das Kinn sollte am Ende den Boden berühren. Jetzt schiebt man sich mit maximaler Stabilität und geradem Rücken wieder zurück in die Ausgangsposition.



So niedlich der Name auch klingen mag, das »Häschen« hat es in sich. Diese Übung eignet sich wunderbar, um sich als Trainer im Vorfeld schon einen Überblick zu verschaffen, wie es mit der Schulterkraft und der Fähigkeit, Stabilität aufzubauen und zu bewahren bei den Teilnehmern aussieht. Man kann die Übung des Häschens in das Warm-Up einer Kurseinheit aufnehmen, in welcher der Elbow-Stand geübt wird.

Für das Häschen nimmt man zunächst die Ausgangsposition des Vierfüßlerstands ein. Dort, wo beim Vierfüßlerstand die Handballen lagen, positioniert man nun die Ellenbogen. Die Unterarme werden parallel auf den Boden gelegt, die Finger zu ei-

nem Körbchen verschränkt. Nun stellt man die Zehen auf und schiebt den Po nach oben, bis der Rücken eine gerade Linie zeigt. Der Rücken bleibt dabei lang. Aus dieser Position schiebt man nun den gesamten Oberkörper nach vorne, so dass das Kinn vor den Händen auf dem Boden abgelegt werden kann. Der Rückweg erfolgt analog. 8 bis 12 Wiederholungen dieser Übung stellen für viele schon eine Herausforderung dar. Wer diese Übung nicht mindestens 3 oder 4 Mal meistern kann, ist noch nicht bereit für den Elbow-Stand. Hier ist zu wenig Stabilität vorhanden, die Schulter kann das Gewicht des Oberkörpers und der Beine nicht tragen. Ein Unterarmstand wäre zu gefährlich.



Diese Übung trainiert die Handgelenke und den Geist. Es kostet etwas Überwindung, sich so weit nach vorne zu schieben.

Für einen Handstand muss die Schulter gut trainiert sein, dazu kommt noch die Kraft, die das Handgelenk aufbringen muss. Um auch hier die Handgelenke bereits auf die kommende Belastung optimal vorbereiten zu können und sich als Trainer ein Bild über den Status quo der Teilnehmergruppe zu verschaffen, eignet sich diese Vorübung. Der Teilnehmer nimmt eine Vorwärtsbeuge ein, wobei die Hände ca. 30–40 cm vor den Füßen abgelegt werden. Die Finger sind gespreizt. Nun wird bei gestreckten Armen das Gewicht immer mehr auf die Handgelenke verlagert, bis sich die Füße fast komplett vom Boden heben und nur noch die Spitze der beiden großen Zehen den Boden berührt. Die Linie des Rückens sollte gerade bleiben. Wer bei dieser Übung schon über Schmerzen im Handgelenk klagt, der bleibt lieber beim Unterarm-Stand bevor der Handstand versucht wird.

Vorbereitende Übungen für Flexibilitätsfiguren

Es wird immer wieder Kurseinheiten geben, die eine oder mehrere Flexibilitätsbewegungen beinhalten. Auch hier sollte man sich als Trainer vorab überlegen, wie man den Körper bereits im Warm-Up besonders gut auf die nachfolgende Belastung auch hinsichtlich der geforderten Flexibilität vorbereiten kann. Die bereits erwähnten Ausfallschritte stellen hierbei eine gute Vorbereitung für alle Split-Figuren (Spagat) dar.

Ebenso kann man eine gehaltene Grätsche für die Vorbereitung des Mittelspagats sehen, Vor- und Rückbeugen in moderater Weise bereiten den Körper für Dehnungen des Rückens vor (Half Moon, Closed Ayesha; Marley, Cocoon etc.). Hier muss nochmals betont werden, dass die Vorbereitung für Flexibilitätsfiguren im Warm-

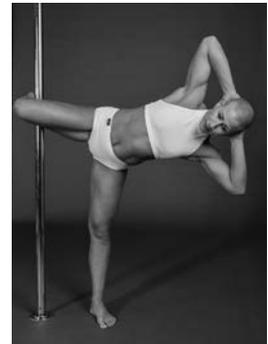
Up ausschließlich über dynamische Dehnungsübungen erfolgen sollte und die statischen Dehnungen und Gegenbewegungen in das Cool-Down verlagert werden sollten.

Warm-Up mit der Pole

Besonders in der kälteren Jahreszeit bietet es sich an, nicht nur den eigenen Körper, sondern auch das Trainingsgerät auf Betriebstemperatur zu bringen. Eine warme Pole/ein warmer Hoop ist für den Körper nicht nur angenehmer, das Trainingsgerät bietet so auch einen besseren Grip.

Übungen (mit der Pole) – Anleitungen:

Beginnend aus dem Ballerina-Stand kann man die seitliche Bauchmuskulatur auch mit der Pole trainieren und so zeitgleich die Temperatur der Pole erhöhen, damit sie später einen besseren Grip bietet. Man nimmt den Ballerina-Stand ein und darf dabei auf flachem Fuß stehen, damit die Stabilität gewährleistet ist. Die Hände kommen an den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen zur Seite. Nun neigt man sich bis maximal in die waagrechte Position und zieht den Oberkörper mittels Anspannung der seitlichen Bauchmuskulatur wieder nach oben.



Übungen an der Pole trainieren die Muskulatur und machen gleichzeitig die Pole warm. Hier geht es um die seitliche Bauchmuskulatur.

Laufen um die Pole:

Beim Laufen um die Pole darauf achten, dass ein dynamischer Richtungswechsel erfolgt, der Teilnehmer viel Raum um die Pole herum einnimmt, der Arm, der sich an der Pole befindet weit gestreckt ist, die Schulter nach unten gezogen wird und die gesamte Spannung während des Laufens auf Zehenspitzen aufrecht erhalten wird.



Einfaches Laufen um die Pole kann sehr gut ins Warm-Up eingebaut werden. Es schult das Rhythmusgefühl und wärmt zudem die Stange an.



Kniebeugen rückwärts. Je weiter man nach unten wandert, umso mehr werden die Oberschenkel, aber auch der Rumpf beansprucht.



Die Pole befindet sich im Rücken. Man kann diese im Cup Grip greifen oder freihändig ein Bein vor das andere setzen, um so an der Pole nach unten zu laufen. Der Rücken behält dabei die Verbindung zur Pole. Befinden sich die Oberschenkel parallel zur Decke und bilden Oberschenkel und Unterschenkel einen rechten Winkel, bleibt man so an der Pole sitzen. Alternativ kann man danach entweder ganz nach unten kommen oder sich mit der Beinkraft wieder nach oben drücken.



Nun wieder frontal zur Pole. Bitte auf die Winkel achten: Unterschenkel sind parallel zu Pole, Oberschenkel parallel zur Decke.



Hier werden abwechselnd die Fersen nach oben gezogen. Kleine Bewegung, große Wirkung.

Wieder kommt es hier auf den sauberen rechten Winkel an. Der Körper zeigt zur Pole, die Hände greifen die Pole, die Arme sind gestreckt, die Schultern tief. Der Po wird weit nach hinten und unten geschoben, bis ein rechter Winkel entsteht. Die Unterschenkel bilden eine Parallele zur Pole, die Oberschenkel eine Parallele zur Decke. Von dieser Position aus kann man Kniebeugen ausführen, die Position halten oder den Po noch tiefer absinken lassen. Der Bauch bleibt stets auf Spannung.

Aus dem Kniebeugenstand heraus kann man direkt auch die Wade erwärmen. Abwechselnd oder gleichzeitig werden die Fersen dafür vom Boden gehoben. Es ist darauf zu achten, dass die Bewegung nur durch die Fersen und Waden ausgeführt wird, sich aber die Höhe des Oberkörpers nicht verändert.

Aus dieser Grundposition kann man ebenfalls eine Übung für die Erwärmung der Schulter entwickeln. Entweder man weist die Teilnehmer an, auf Zehenspitzen zu

bleiben (härtere Variante) oder man lässt sich auf flachem Fuß stehen. Nun bleibt der Oberkörper parallel zur Pole und abwechselnd öffnet man die Schulter und mobilisiert so auch die Brustmuskulatur, indem man den Arm in einer weiten seitlichen Kreisbewegung nach hinten bringt.



Bei der Schulteröffnung darauf achten, dass der Oberkörper parallel zur Pole zeigt und der Bewegungsradius sowohl kontrolliert als auch groß ist.

Übungen mit dem Hoop

Bei diesen Planks zeigt der Bauch zur Decke. Wichtig bei dieser Übung ist die gerade Körperlinie, weder sollte der Rücken zu stark nach hinten durchgebogen werden, noch sollte der Po absacken. Dafür ist ein Grundmaß einer kompletten Körperspannung notwendig. Die Übung im Hoop ist als relativ herausfordernd anzusehen, da sich der Hoop bewegen kann und jede Instabilität im Körper auf diesen übertragen wird, was einer Kettenreaktion gleichkommt. Beginnend mit einer geraden Linie zieht man den Brustkorb an den Hoop und lässt sich danach wieder in die Arme sinken, bis diese gestreckt sind. Wer den gesamten Bewegungsradius nicht ausführen kann, beginnt mit »halben« Planks.

Rücken, Arme, Bauch und Beine werden bei den Planks mit dem Hoop gleichermaßen beansprucht.



Ein Hoop wiegt mehrere Kilogramm. Somit eignet er sich bestens als Hantelersatz. Für die Schulter kann man mit dem Hoop die Übung des Seithebens ausführen. Man steht dazu hinter dem Hoop und greift mit einer Hand den Hoop, dabei zeigt die Handfläche vom Körper weg. Nun schiebt man den Hoop mit einer geraden und stabilen Schulterlinie seitlich weg und bringt ihn kontrolliert wieder zurück, um ihn an die andere Hand zu übergeben.



Der Hoop wird mittels der Schulterkraft zur Seite geschoben. Die Stabilität im Rücken und Rumpf muss aufrechterhalten werden.



Bei dieser Übung werden die Bauch- und Rückenmuskeln trainiert. Die Arme und Schultern bringen die Haltekraft auf, die notwendig ist.



Während man sich mit Spannung im Hoop festhält wird jeweils ein Bein gestreckt nach oben gezogen.



Akutes Päckchenttraining. Wie beim Pole-Training auch, läuft beim Üben mit dem Hoop vieles über die Rumpfstabilität und somit auch über die Bauchmuskulatur. Bei dieser Übung macht sich der Teilnehmer ganz klein (zum Päckchen) und hält die Spannung, während sich die Füße in der Luft befinden und die Knie zum Oberkörper gezogen werden. Einfach nur halten! Was einfach aussieht, zeigt einem in der Realität sehr schnell, wie viele Muskeln beteiligt sind, wenn es heißt »stabil bleiben«.

Wenn die beiden Beine dann wieder auf den Boden zurückdürfen, kann man direkt eine weitere Übung anschließen, die sowohl die Rumpfstabilität als auch die Bauchmuskulatur trainiert.

Das Warm-Up sollte in jeder Übung moderiert werden und auch das Ende des Warm-Ups sollte durch die Moderation des Trainers erkennbar sein. Der Trainer kann beispielsweise vor der letzten Übung diese als solche ankündigen und das Warm-Up mit der Frage, ob die Teilnehmer warm seien, beenden.