

Donnerstag, 5.10.2023

Location ▶ ▼ Time	1 POOL (= off pole)	2 HALL "FELLINI"	3 BASEMENT	4 BASEMENT	5 BASEMENT (=Hoop)
15:30 - 16:30	Chair lap dance YEVENIYA GÜNER <i>All Levels</i>	Pole Shapes EVGENY GRESHILOV <i>Beginner / Intermediate</i>	Exotic Tricks NINA KOZUB <i>Advanced</i>	Badass Floor Choreo LARISSA KALI <i>All Levels</i>	Mermaid Hoop AENGIE LINA <i>All Levels</i>
16:45 - 17:45	Twerk Basics CHRISTINA INNINGER <i>All Levels</i>	Pole Shapes EVGENY GRESHILOV <i>Beginner / Intermediate</i>	Exotic Tricks NINA KOZUB <i>Advanced</i>	Badass Floor Choreo LARISSA KALI <i>All Levels</i>	closed

Freitag, 6.10.2023

Location ▶ ▼ Time	1 POOL (= off pole)	2 HALL "FELLINI"	3 BASEMENT	4 BASEMENT	5 BASEMENT (=Hoop)
09:00 - 10:00	Good Morning Flexibility ANNA PICHLER <i>All Levels</i>	Poleography EVGENY GRESHILOV <i>All Levels</i>	Pole Exotic HeelsDance YEVENIYA GÜNER <i>Beginner / Intermediate</i>	Choreo by Trifonova OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	closed
10:15 - 11:15	Rad schlagen – Sicherheit für Handstand & Inversions CARO BRUNNER <i>All Levels</i>	Poleography EVGENY GRESHILOV <i>All Levels</i>	Pole Exotic HeelsDance YEVENIYA GÜNER <i>Beginner / Intermediate</i>	Choreo by Trifonova OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	Aerial Hoop Sequences AENGIE LINA <i>All Levels</i>
11:30 - 12:30	Handstand Balance: Technik, Progression & Alignment CARO BRUNNER <i>All Levels</i>	Twerk on Pole CHRISTINA INNINGER <i>All Levels</i>	Hard flow choreo NINA KOZUB <i>Intermediate</i>	Hypnotic Heels Choreo LARISSA KALI <i>Intermediate</i>	Aerial Hoop Sequences AENGIE LINA <i>All Levels</i>
	Lunch Break	Lunch Break	Lunch Break	Lunch Break	Lunch Break
14:00 – 15:00	Chair lap dance YEVENIYA GÜNER <i>All Levels</i>	Freestyle OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	Hard flow choreo NINA KOZUB <i>Intermediate</i>	Hypnotic Heels Choreo LARISSA KALI <i>Intermediate</i>	closed
15:15 - 16:15	Chair Acrobatics & Shapes AENGIE LINA <i>All Levels</i>	Freestyle OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	Tricks & Transitions EVGENY GRESHILOV <i>Intermediate</i>	Let it flow – Disney Edition ANNA PICHLER <i>Beginner</i>	closed
16:30 - 17:30	Split Stretching YEVENIYA GÜNER <i>All Levels</i>	Wavy Legs Beinbewegungen für Inversions (off-pole) CARO BRUNNER <i>All Levels</i>	Tricks & Transitions EVGENY GRESHILOV <i>Intermediate</i>	Let it flow – Disney Edition ANNA PICHLER <i>Beginner</i>	closed

Samstag, 7.10.2023

Location ▶ ▼ Time	1 POOL (= off pole)	2 HALL "FELLINI"	3 BASEMENT	4 BASEMENT	5 BASEMENT (=Hoop)
09:00 - 10:00	Good Morning Flexibility ANNA PICHLER <i>All Levels</i>	Exotic FloorWork choreo NINA KOZUB <i>Intermediate</i>	Pole Splits addict YEVENIYA GÜNER <i>Intermediate / Advanced</i>	Easy Breezy Heels Flow LARISSA KALI <i>Beginner / Intermediate</i>	Aerial Hoop Fake Splits AENGIE LINA <i>Intermediate</i>
10:15 - 11:15	Puppy Press Handstand (oder Kopfstand/Unterarmstand) CARO BRUNNER <i>All Levels</i>	Exotic FloorWork choreo NINA KOZUB <i>Intermediate</i>	Pole Splits addict YEVENIYA GÜNER <i>Intermediate / Advanced</i>	Easy Breezy Heels Flow LARISSA KALI <i>Beginner / Intermediate</i>	Aerial Hoop Fake Splits AENGIE LINA <i>Intermediate</i>
11:30 - 12:30	Twerk Choreo CHRISTINA INNINGER <i>All Levels</i>	Disney Choreography ANNA PICHLER <i>Beginner / Intermediate</i>	Drops & Acrobatics EVGENY GRESHILOV <i>Intermediate / Advanced</i>	Aktive Flexibilität für Frontsplits (off-pole) CARO BRUNNER <i>All Levels</i>	closed
	Lunch Break	Lunch Break	Lunch Break	Lunch Break	Lunch Break
14:00 – 15:00	Sassy Chair Dance Choreo AENGIE LINA <i>All Levels</i>	Hip-hop hard style chore NINA KOZUB <i>Intermediate</i>	Drops & Acrobatics EVGENY GRESHILOV <i>Intermediate / Advanced</i>	Heels by Trifonova OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	closed
15:15 - 16:15	closed for STAGE PREPERATION	Hip-hop hard style chore NINA KOZUB <i>Intermediate</i>	Pole Drops, Regrips & Acrobatics YEVENIYA GÜNER <i>Intermediate / Advanced</i>	Heels by Trifonova OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	Floorwork Basics Fokus: Legtwirls AENGIE LINA <i>All Levels</i>
16:30 - 17:30	closed for REHEARSAL	Disney Choreography ANNA PICHLER <i>Beginner / Intermediate</i>	Pole Drops, Regrips & Acrobatics YEVENIYA GÜNER <i>Intermediate / Advanced</i>	Pole Up Your Mind: Mentaltraining im Pole Dance POLEFULNESS <i>All Levels</i>	closed

Sonntag, 8.10.2023

Location ▶ ▼ Time	1 POOL (= off pole)	2 HALL "FELLINI"	3 BASEMENT	4 BASEMENT	5 BASEMENT (=Hoop)
09:30 - 10:30	Chair Flexibility and Shapes AENGIE LINA <i>All Levels</i>	Signature Tricks OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	DeadLifts and Planks EVGENY GRESHILOV <i>Intermediate / Advanced</i>	Energy exotic choreo NINA KOZUB <i>Intermediate / Advanced</i>	closed
10:45 - 11:45	Fascial Massage for tired muscles YEVENIYA GÜNER <i>All Levels</i>	Signature Tricks OLGA TRIFONOVA <i>All Levels</i>	DeadLifts and Planks EVGENY GRESHILOV <i>Intermediate / Advanced</i>	Energy exotic choreo NINA KOZUB <i>Intermediate / Advanced</i>	closed

INFO ▶ gray = FOR BOTH GROUPS pink = GROUP A blue = GROUP B

www.polecamp.eu

CAMP 2 - Stand: 24.8.2023 (vorbehaltlich Änderung / Subject to change!)

Workshops 2023 – CAMP 2



EVGENY GRESHILOV

(CAMP 2 – Workshops in English)

Pole Shapes – Beginner/Intermediate

This class focuses on pretty pole shapes with geometric lines and good symmetry. Some of the shapes transferred from the yoga, and some of them were created on the pole directly.

Tricks & Transitions – Intermediate

This workshop consists of signature pole tricks and transitions. We will learn with step-by-step explanations of how to get all of them. «Make the hard ones look easy and the easy ones look hard» - Walter Hagen

Drops & Acrobatics – Intermediate/Advanced

This workshop is focused on the technique and execution of the different kinds of drops and flips. We will learn step by step how to get tricks that look impossible. We are going to learn how to support each other in the execution of extreme tricks.

Poleography – All Levels

In this class, we are going to dance. The dance style of the choreography will be contemporary. Our aim is to improve musicality, dance, and artistic skills.

DeadLifts and Planks – Intermediate/Advanced

In this workshop we will focus our attention on the strength tricks techniques such as deadlifts and planks. We are going to talk about small details which will be very helpful in execution. As well as this, we will try and work on condition exercises which will be extremely useful in getting it.

NINA KOZUB

(CAMP 2 - Workshops in English)

Exotic Tricks – Advanced

Different exotic combos. Class structure: 1. Warm up (Intensive warm-up is aimed at working out all muscle groups with elements of plasticity and stretching), 2. The main part (Learning different exotic chips).

Exotic FloorWork choreo - Intermediate

Class structure: 1. Warm up (Intensive warm-up is aimed at working out all muscle groups with elements of plasticity and stretching), 2. The main part (Learning exotic choreo which includes FloorWork elements, rolled over the shoulder, legs work).

Hard flow choreo - Intermediate

1. Warm up (Intensive warm-up is aimed at working out all muscle groups with elements of plasticity and stretching),
2. The main part (Learning exotic choreo in hard flow style)

Hip-hop hard style chore - Intermediate

1. Warm up (Intensive warm-up is aimed at working out all muscle groups with elements of plasticity and stretching),
2. The main part (Learning hip-hop exotic choreo)

Energy exotic choreo – Intermediate/Advanced

1. Warm up (Intensive warm-up is aimed at working out all muscle groups with elements of plasticity and stretching),
2. The main part (Learning energy exotic choreo)

OLGA TRIFONOVA

(CAMP 2 - Workshops in Englisch)

Signature Tricks – All Levels

In this workshop you will learn Olga's signature tricks on static pole. Dynamic spin combos, drops, handstands & Flip transitions for all level students. Learn new creative ways to move on pole.

Choreo by Trifonova – All Levels

You will learn a signature choreo that mixes tricks, transitions, floorwork, spins and edgy attitude.

Heels by Trifonova – All Levels

In this workshop you will learn heels technique, the use of spine, elegant transitions mixed with tricks. You will also learn a choreo which you can film and keep for yourself.

Freestyle – All Levels

In this workshop you will get the keys creating and improving your movement. Thru group exercises, partner drills and freestyle solos everyone can get closer to their own style. This class is an open level class for all movement lovers.

YEVGENIYA GÜNER

(CAMP 2 – Workshops in Deutsch/English)

Pole Drops, Regrips & Acrobatics – Intermediate/Advanced

Technik und Ausführung von diversen Drops, Regrips und Saltos. Wir lernen step by step verschiedene Tricks die momentan für uns unmöglich wirken.

Technique and execution of various drops, regrips and flips. We learn step by step different tricks that seem impossible for us at the moment.

Pole Splits addict – Intermediate/Advanced

Der Workshop beinhaltet die Vorbereitung des Originalautors zum Aufwärmen vor dem Spagat. Hier lernen wir eine der besten und effektivsten Übungen für den Spagat und die beste Art des Dehnens für Pole-Tänzer. Der Workshop beinhaltet viele ungewöhnliche Split-Tricks und Split-Übergänge an der Static Pole.

The Workshop includes preparation of the original author stretching warm-up before the splits. Here we will learn one of the best and most effective exercises to do the split and the best way of stretching for pole dancers. The workshop contains many unusual split tricks and split transitions on static pole.

Pole Exotic HeelsDance – Beginner/Intermediate

Möchtest du deine Eleganz und Grazie erlernen, damit dein Tanz harmonisch und ganzheitlich wirkt? Dieser Workshop wird dir helfen, dies zu lernen und du wirst sehen, dass Eleganz kraftvoll sein und äußerst feminin wirken kann. Der Workshop beinhaltet ein Tanz-Aufwärmen, Focus bei den fließenden Übergängen, die Verbesserung der Flexibilität und Kraft. Choreografie beinhaltet Floorwork. (Must have: High heels, Knieschoner)

Do you want to learn Plastics and grace, to make your dance look harmonious and holistic? This workshop will help you to learn this and will show you that grace can be powerful and look extremely feminine. The workshop includes a dance warm-up, focused at the plastics, flexibility and strength improvement, and learning partner tricks and choreography. (Must have: High heels, Kneepads)

Off-Pole:

Chair lap dance – All Levels

In diesem Workshop geht es um Selbstvertrauen, Können und das Zeigen deiner inneren Diva! Du lernst diverse Bewegungen und Tricks, die du brauchst, um einen sexy Stuhl-Lapdance aufzuführen, um jemandem Besonderen eine Freude zu machen oder um zu zeigen, wie selbstbewusst und sexy du sein kannst. Bringe ein Dessous-Set oder einen Bikini mit, den du über die Kleidung anziehen kannst, und erfahre, wie du ihn am schönsten ausziehen kannst! All diese langsamen, sexy Übungen sind auch ein tolles Ganzkörpertraining. (Must have: Dessous-Set oder einen Bikini, gute Laune High heels sind welcome, aber kein muss)

This workshop is about confidence, prowess and showing off your inner Diva! You will learn all the moves you need to perform a sexy chair lap dance, as a treat to someone special or to show off just how confident you can be. Bring along a lingerie set or bikini to wear over your clothes and learn how to remove it! All those slow, sexy grinds are also a great full body workout. Learn a new routine to take home with you in each workshop. (Must have: Dessous-Set or Bikini, good mood High heels are welcome, but not must have)

Split Stretching – All Levels

Flexy-Workshop-Studenten erkunden ihren Körper und stellen ihren persönlichen Dehnkalendar zusammen. Sie lernen Beinflexibilitätsübungen, die für Tricks zur Stangenflexibilität nützlich sind. Es ist eine Mischung aus Techniken aus Ballett, Gymnastik und Zirkus. Sie lernen 5 grundlegende Tricks zur Beinflexibilität kennen, lernen beliebte Bewegungen und verstehen die Technik klassischer Biegebewegungen wie Jade, Russian Split usw. (Must have: Yogamatte)

Flexy Workshop Students will explore their body and compile their own personal calendar for stretching. You will learn legs flexibility exercises useful for pole flexibility tricks. It is a mix of techniques taken from ballet, gymnastics and circus. You will learn 5 basic ways into legs flexibility tricks and learn popular moves as well as understand the technique of classic bendy moves such as jade, russian split, etc. (Must have: Yogamat)

Fascial Massage for tired muscles

Massiere dich mit diesem Ganzkörper Faszientraining und löse Verklebungen & Verspannungen. Du wirst dabei beweglicher und sorgst für beste Faszien-Gesundheit. Bei der Faszienmassage erzeugst du gezielte Druckreize auf das Bindegewebe. Deine Körper wird entspannter, schneller regeneriert. Perfekte Vorbereitung für deine nächste Kraft Training! (Must have: Yogamatte, blackroll mit Noppen, Erdnussmassage Ball, Tennisball und/oder Golfball)

Massage yourself with this full-body fascia training and release adhesions and tension. You will become more flexible and ensure the best fascial health. With the fascia massage, you create targeted pressure stimuli on the connective tissue. Your body will be more relaxed and regenerate faster. Perfect preparation for your next strength training! (Must have: Yogamat, black roll with nubs, Peanut Massage ball, Tennisball and/or Golfball)

ANNA PICHLER

(XXL - CAMP Workshops in Deutsch/Englisch)

Let it flow – Disney Edition – Beginner

In diesem Kurs geht es um die fließenden Übergänge von einer Bewegung in die nächste während einer Choreografie. Getanzt wird ausschließlich zu Liedern aus bekannten Disney-Filmen. Das Beginner-Level ist für Anfänger, sowie leicht fortgeschrittene Teilnehmer/innen geeignet.

This class is about how to smoothly transition from one movement into another throughout a routine. We will dance exclusively to songs of well-known Disney movies. This level is suitable for beginners, such as participants with little experience.

Disney Choreography – Beginner/Intermediate

In diesem Kurs wird eine leicht fortgeschrittene Choreografie erlernt zu einem Lied aus einem bekannten Disney-Film. Das Beginner/Intermediate-Level ist für leicht fortgeschrittene Teilnehmer/innen geeignet.

In this class an easy intermediate choreography is taught. We will dance exclusively to a song of a well-known Disney movie. This level is suitable for participants with little intermediate experience.

Off-Pole:

Good Morning Flexibility – All Levels

In diesem Kurs geht es vorrangig um leichtes Stretching, Mobilitätstraining und die Entspannung des ganzen Körpers von Kopf bis Fuß. Zusätzlich werden einige anspruchsvollere Übungen eingebaut, um auf Pole-Figuren vorzubereiten, bei welchen die Flexibilität der Beine und die Rückbeuge eine größere Rolle spielen.

This class is mainly about easy stretching, mobility training and relaxation exercises from head to toe. In addition to that, a small set of more difficult exercises is added to prepare for pole tricks that have a higher demand of flexibility, such as splits and backbends.

CHRISTINA INNINGER

(XXL – CAMP Workshops in Deutsch/English)

Twerk on Pole – All Levels

Du möchtest ein paar kreative Ideen, wie du auch an der Pole twerken kannst? Dann bist du hier genau richtig, wir lernen ein paar Techniken für deine Twerk/Pole Routine.

Off-Pole:

Twerk Basics – All Levels

In diesem Workshop lernst du die verschiedenen Twerk Techniken. In kleinen, kurzen Choreos üben wir diese gemeinsam.

Twerk Choreo – All Levels

In diesem Workshop lernst du eine Hip/Hop-Twerk Choreo; Fokus liegt auf dem Tanz, die Techniken werden kurz erklärt.

LARISSA KALI

(CAMP 2 – Workshops in Deutsch/English)

Easy Breezy Heels Flow – Beginner/Intermediate

Lerne einen sinnlichen und gefühlvollen Heels Pole Flow! Charakteristisch für Larissas Easy Breezy Heels Flows ist ein fließender, schwebender Style, der anmutig und schwerelos aussieht. Schrittweise Erklärungen und Variationen für unterschiedliche Levels werden gegeben. Du kannst in Heels oder Socken tanzen. Knieschoner empfohlen.

Learn a sensual and slow heels pole flow! Larissa's Easy Breezy Heels Flows are characterized by a flowy and floaty dance style that looks graceful and effortless. Step-by-step instructions & variations for different levels will be provided. You can dance in heels or socks. Kneepads recommended.

Badass Floor Choreo – All Levels

Lerne eine freche Floorwork Choreo voller flirty Moves! Du wirst verschiedene Floorwork Tricks und Transitions üben, als auch wie du diese auf eine flowy und hypnotisierende Art verbindest. Schrittweise Erklärungen und Variationen für unterschiedliche Levels werden gegeben. Du kannst in Heels oder Socken tanzen. Knieschoner benötigt.

Learn a sassy floorwork choreography full of flirty moves! You will practice various floorwork tricks and transitions, and how to combine them in a flowy and mesmerizing way. Step-by-step instructions & variations for different levels will be provided. You can dance in heels or socks. Kneepads required.

Hypnotic Heels Choreo – Intermediate

Tanze mit Larissa eine hypnotisierende Heels Pole Choreo! Du wirst an flexy Illusionen, flowy Übergängen, schönen Linien und slinky Legwork arbeiten. Schrittweise Erklärungen und Variationen werden gegeben. Voraussetzungen: Pirouette/Turn, Nutzung des Plateaus (z. B. schleifen und gleiten), Split Grip & die Fähigkeit, dein Eigengewicht mit den Händen an der Pole zu halten. Du kannst in Heels oder Socken tanzen. Knieschoner empfohlen.

Dance a hypnotic heels pole choreo with Larissa! You'll work on flexy illusions, flowy transitions, beautiful lines and slinky legwork. Step-by-step instructions & variations will be provided. Prerequisites: one-legged pirouette, use of platform (slides, glides), split grip, ability to hold weight with your arms. You can dance in heels or socks. Kneepads recommended.

Off-Pole:

Pole Up Your Mind: Mentaltraining im Pole Dance (von Polefulness) – All Levels

"Ich glaub mein Körper würde es eh schaffen, aber mein Kopf blockiert mich." Du hast das Gefühl, dein Mindset hält dich davon ab, das im Pole Dance zu erreichen, wozu du eigentlich fähig wärst? Im Pole Up Your Mind Workshop lernst du, wie mentales Training funktioniert, wie du es in dein Pole Dance Training integrierst und in welchen Bereichen du Mentaltraining nutzen kannst. Du erfährst mehr über die Macht der Gedanken und die Bedeutung von Selbstgesprächen im Training. Außerdem lernst du praktische Übungen kennen, die dir im Training und bei Wettbewerben dabei helfen, das Beste aus dir herauszuholen. Wir machen in diesem Workshop keinen Sport, denn wir trainieren hier mit unserem Kopf! Du brauchst dafür nur gemütliche Kleidung, eine Matte und einen Stift. Der Workshop findet auf Deutsch statt.

AENGIE LINA

(XXL - CAMP Workshops in Deutsch/Englisch)

Off-Pole:

Floorwork Basics - Fokus: Legtwirls – All Levels

Floorwork Sequences, inkl. Slides und Glides mit Fokus auf LegTwirls. Unbedingt Knieschoner (und optional Plateau Heels) einpacken!

Floorwork sequences, including slides and glides with focus on legtwirls. Bring your knee pads (and optional plateau heels)!

Chair Acrobatics & Shapes – All Levels

Chair Sequences und Combos mit akrobatischen Elementen und außergewöhnlichen Foto-Posen.

Chair sequences and combos with acrobatic elements and extraordinary photo shapes.

Sassy Chair Dance Choreo – All Levels

Eine sassy und sexy Chair Dance Choreografie.

A sassy and sexy chair dance choreography.

Chair Flexibility and Shapes – All Levels

Stretching Kurs mit Chair und schönen (Fake) Split Posen.

Stretching class with chair and beautiful (fake) split shapes.

Aerial Hoop:

Mermaid Hoop – All Levels

Aerial Hoop Shapes und Combos mit Meerjungfrauen-Flosse und Unterwasser-Feeling. Bitte Socken/Söcklinge für die Neopren-Monoflosse mitnehmen.

Aerial hoop shapes and combos with a mermaid tail and "under the-sea"-feeling. Please bring socks/socklings for the neoprene monofin.

Aerial Hoop Sequences – All Levels

Easy but beautiful Aerial Hoop Sequences.

Easy but beautiful Aerial Hoop Sequences.

Aerial Hoop Fake Splits (Intermediate)

Fake it 'till you make it! Schöne Fake Splits im Aerial Hoop.

Fake it 'till you make it! Pretty fake splits for aerial hoop.

CARO BRUNNER

(CAMP 2 - Workshops in Deutsch/Englisch)

Off-Pole:

Handstand Balance Basics: Technik, Progression & Alignment – All Levels

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Handstands. Während wir uns mit spezifischen Übungen aufwärmen, werden wir uns bereits wichtige Technikdetails zu Platzierung der Hände, Ellbogen- & Schultern anschauen. Im weiteren Verlauf wird es darum gehen ein Gefühl für die Balancearbeit der Hände zu bekommen und dadurch zu verstehen, worauf es ankommt, um im Handstand das Gleichgewicht kontrollieren zu können.

Anschließend schauen wir uns verschiedene Übungen und Progressionen an der Wand an, damit du sicher und selbstständig Schritt für Schritt in die Handstandposition kommen kannst. Hierbei lernst du, wie du ein Gefühl für die Balance entwickeln kannst und worauf es bei Körperspannung und verschiedenen „Shapes“ ankommt. Egal ob du dich schon wohl fühlst im Handstand oder ob es noch eine komplett neue Position für dich ist, wirst du in diesem Workshop wichtige Details und individuelle Tipps für dein eigenes Training mitnehmen können. Am Ende des Workshops hast du neben Sicherheit im Handstand vor allem auch ein grundlegendes Verständnis für gesunde Technik erworben. Außerdem weißt du, mit welchen Progressionen DU am sinnvollsten weiter üben kannst.

In this workshop you will get to know all the basics you need to learn the handstand. While we warm up with specific exercises, we will already look at important technique details about the correct placement of the hands, elbows & shoulders. As we progress, we will get a sense of the balance work of the hands and understand what it takes to control your position in a handstand. In the following we will look at different exercises and progressions at the wall, ensuring that you can safely and independently get into the handstand position step by step. You will learn how to

develop a feeling for balance and what is important regarding body tension, alignment and different "shapes". No matter if you already feel comfortable in handstand or if it is still a completely new position for you, you will be able to take away important details and individual tips for your own training in this workshop. By the end of the workshop, you will have gained confidence in handstand and a basic understanding for healthy technique. You will also know which progressions are the most useful for YOU as you continue to practice on your own.

Puppy Press Handstand (oder Kopfstand/Unterarmstand) – All Levels

Der Puppy Press ist eine interessante Variante des Schweizer Handstand (oder auch Kopfstand). Je nach deiner aktiven Flexibilität kann sie für dich auch einfacher zu erlernen sein, als der normale Schweizer Handstand und stellt somit eine schöne Ergänzung zu deinen Fähigkeiten an der Pole dar. Beim Puppy beginnt man mit einem Bein, das bereits so hoch wie möglich angezogen ist, und hebt dann das andere über die Seite, um in den Handstand zu gelangen. Damit das Ganze mühelos aussieht, ist eine Kombination aus Flexibilität, Kraft und vor allem Technik erforderlich. In diesem Workshop beginnen wir mit einem handstandspezifischen Aufwärmtraining und widmen uns dann der Beweglichkeit der Hüfte und der Stärkung der Körpermitte durch Kompressionsübungen. Außerdem werden wir uns praktische Übungen ansehen, um die Schultern gezielt zu kräftigen und auf den Handstand vorzubereiten. Diese Abschnitte des Workshops bilden die Grundlage für den nächsten Teil des Kurses: das Verständnis von Positionierung und Technik. Wir werden uns die richtige Startposition ansehen, die für DEINEN Körper und Fähigkeiten geeignet ist. Sobald du das verstanden hast, werden wir die Bewegung durch verschiedene Übungen und Regressionen ausprobieren. Am Ende des Workshops wirst du wissen, an welchen Teilen du arbeiten musst und welche Übungen du in Zukunft anwenden kannst, um den Puppy Press to Handstand (oder Kopfstand) zu erreichen.

The Puppy Press is a fun variation of the straddle press handstand (headstand), that also - depending on your active flexibility - is easier to achieve than the regular press handstand and can be a beautiful addition to your skills around the pole. For the Puppy, you start with one leg already pulled up as high as you can, and then lift the other over the side to arrive in the handstand. To make this look effortless a combination of flexibility, strength, and especially technique is required. Commencing this workshop with a handstand-specific warm-up, we will then pivot our attention towards a deeper exploration of hip mobility and engaging compression exercises to fortify your body's core. Further, we will also look into useful drills to specifically strengthen and prepare the shoulders for the press handstand. These segments of the workshop lay the foundation for the next part of the class: understanding positioning and technique. We will have a close look into the correct start position that works for YOUR body and capabilities. Once understood, we will practice the movement by going through various drills and regressions. In the end of the workshop you will know what parts to work on and what drills to use going forward, to achieve the Puppy Press to Handstand (or headstand).

Rad schlagen – Sicherheit für Handstand & Inversions – All Levels

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Seitwärts- und Rotationsbewegungen, um deinem Körper sichere Fallstrategien für Inversions beizubringen. Unabhängig von deinem aktuellen Level im Handstand oder an der Pole wirst du von diesem Workshop durch die Verbesserung deiner Körperkontrolle und deines Raumgefühls profitieren. Nach dem spezifischen Aufwärmen werden wir mit Variationen des Rad schlagens spielen, um deinem Körper zu helfen, die Seitwärts- und Rotationsbewegung auf dem Boden zu verbessern. Diese Bewegung ist ein perfektes Werkzeug, um neue Wege für den sicheren Abgang aus dem Handstand oder Umkehrhaltungen an der Pole zu entdecken. Außerdem lernst du, auf welche Aspekte du achten musst, um die Leichtigkeit deiner Bewegung und Landung zu verbessern. Dies hilft nicht nur, Verletzungen und Überlastungen der Gelenke vorzubeugen, sondern vermittelt dir auch Strategien, um Stürze möglichst sanft abzufangen. Am Ende des Kurses verfügst du über ein erweitertes Toolkit, um deine Füße aus verschiedenen Positionen sicher auf den Boden zu bekommen.

This workshop provides a structured exploration of sideways and rotational movement to help you navigate inversions and falls confidently. No matter your current level in handstands or pole, you will benefit from this workshop through improving your body control and spatial awareness. After the specific warm up we will play with cartwheel variations to help your body improve the sideways and rotational movement on the floor. This motion is a great tool to open up new ways to safely dismount from a handstand or inversions on the pole. Further, you will learn what aspects to look for to improve the smoothness of your movement and landing. This will not only help prevent injuries and overuse of joints but also teaches you strategies to confidently cover up falls. In the end you will have an improved toolkit for effective and safe dismount techniques.

Wavy Legs – Beinbewegungen für Inversions – All Levels

Du möchtest gerne mehr Variation in deine Inversion-Practice bringen? Dann bekommst du in diesem Workshop die passende Inspiration, um deine Beine kopfüber elegant von einer Shape in die nächste zu bewegen. Wir schauen uns zu Beginn verschiedene Basis-Beinpositionen wie den Straddle, Tuck, Diamond,... sowie Kombinationen dieser Formen an, um zunächst ein paar statische Shapes zu erlernen. Im Anschluss daran lernst du, wie du Hüft-, Knie- & Fußbewegungen kombinieren kannst, um diesen Shapes eine persönliche Note zu geben, um zum Beispiel etwas für einen Act zu choreographieren. Im weiteren Verlauf geht es dann darum die gelernten Shapes und Bewegungen fließend zu kombinieren, woraus dann „Wavy Leg Motions“ wie „Airwalks“, „Seaweed“ und weitere entstehen. Diese Bewegungen können in jeglichen Positionen, wo die Beine (oder auch nur ein Bein) frei beweglich ist angewendet und individuell interpretiert werden. Ob im Kopfstand, Handstand, oder an der Pole, wirst du hiermit ganz neu kreativ werden können und deinen Flows somit auf simple aber raffinierte Weise eine persönliche Note verleihen.

You would like to bring more variation and new concepts into your inversion practice? Then this workshop will give you the inspiration you need to spice up the way of moving your legs upside down from one shape to the next. We will start by looking at different basic leg positions like the Straddle, Tuck, Diamond,... as well as combinations of these shapes to start out with a few static leg positions. After that you will learn how to combine hip, knee & foot movements to give these shapes a personal touch, which you can later apply to choreographies and flows. The next step is to combine the learned shapes and movements in a flowy way, resulting in "Wavy Leg Motions" like "Airwalks",

"Seaweed" and others. These movements can be applied and individually interpreted in any position where the legs (or only one leg) is free to move. Whether in headstand, handstand, or on the pole, you will be able to get creative in a completely new way and thus give your flows a simple but creative personal touch.

Aktive Flexibilität für Frontsplits (alternativ auch für Pancake/Middlesplit machbar) – All Levels

In diesem Workshop "zerlegen" wir den Frontsplit, bzw. Vorwärtsspagat in seine beteiligte Muskulatur und lernen aktive Dehnübungen kennen, um die Flexibilität gesund und nachhaltig zu steigern. Während des Warm-ups lernst du bereits einige anatomische Hintergründe der Spagatposition kennen damit du verstehst, wie du dich spezifisch auf den Frontsplit vorbereiten kannst. Des Weiteren erfährst du, welche körpereigenen Reflexe und Mechanismen beteiligt sind, wenn es darum geht, neue Beweglichkeit freizuschalten. Dies wird dein Verständnis für die Position erweitern und dir helfen, dein Ziel auf nachhaltige und gesunde Weise zu erreichen. Im Anschluss durchlaufen wir für alle beteiligten Muskeln aktivierende und mobilisierende Übungen kennen, mit denen du gezielt deine Flexibilität trainieren kannst. Zudem schauen wir uns auch Bewegungen an, mit denen du gezielt deine Nervenbahnen mobilisieren kannst. Durchweg liegt der Fokus auf der korrekten Technik und Positionierung, um Ausweichbewegungen zu reduzieren und somit Verletzungen vorzubeugen. Ziel des Workshops ist es, dass du ein umfassendes Verständnis von aktiver Flexibilität hast und weißt, mit welchen Übungen und Aktivierungscues du deinen Vorwärtsspagat erreichen oder verbessern kannst.

In this workshop we will break down the frontsplit position into the muscles and joints involved and learn active stretching exercises to increase flexibility in a healthy and sustainable way. During the warm-up you will already learn some anatomical aspects of the splits position so that you understand how to specifically prepare for the frontsplit. You will also be introduced to the body's reflexes and mechanisms involved in unlocking new range of motion. This will expand your understanding of the position and help you achieve your goal the slow and healthy route. Afterwards we will go through activating and mobilizing exercises for all muscles involved, allowing you to specifically train your flexibility for the frontsplit position. In addition, we will also look at a few movements to mobilize your nerve pathways. Throughout, the focus is on correct technique and positioning to reduce cheating movements and thus prevent injuries. The goal of the workshop is to give you a comprehensive understanding of active flexibility and what exercises and activation cues you can use to achieve or improve your forward splits.

Änderungen jederzeit vorbehalten!
Subject to change at any time!

WICHTIG / IMPORTANT

GYMNASTIKMATTE, KNIESCHONER UND GRIPHILFEN

Eine eigene Gymnastikmatte, Knieschoner und event. Griphilfen sind selbst mitzubringen! Da hier die Teilnehmerinnen erfahrungsgemäß lieber mit ihren eigenen Mitteln arbeiten, werden diese am Polecamp nicht zur Verfügung gestellt! Wenn möglich bitte auch 2 Yogablöcke mitnehmen, da diese ev. für manche Workshops benötigt werden!

EXERCISE MAT, KNEE PADS AND GRIP AIDS

Please bring exercise mat, knee pads and grip aids on your own to Bibione! As we made the experience that our participants prefer to use their own resources, they are not provided at the Polecamp! If possible we also recommend to bring 2 yoga blocks on your own to Bibione, because those maybe required for some workshops!

REINIGUNG VON POLES & HOOPS

Vor Beginn eines Workshops ist das Trainingsgerät (Pole, Hoop, etc.) von jedem Teilnehmer selbst zu reinigen/desinfizieren. Desinfektionsmittel wird vom Veranstalter zur Verfügung gestellt. Diese Maßnahme ist verpflichtend und Teil unseres Hygienekonzeptes!

CLEANING POLES & HOOPS

By entering a workshop location each participant has to clean/disinfect his training equipment (pole, hoop, etc.) by himself. Disinfectant will be provided by the organizer. This measure is mandatory and part of our hygiene concept!

