

# Paaldansen

## Met recht *Top* sport

Wanneer je in de winter aan sport en hoogte denkt, kom je al snel terecht tussen de pieken van Zuid-Tirol. Toch kan het anders. Heb je namelijk wel eens gedacht aan paaldansen? En dan niet aan het standaardplaatje dat bol staat van taboe – wulpse dames in nachtclubs – maar aan paaldansen als sport. In die hoedanigheid wordt het ook wel polefitness genoemd. Deze bewegingsvorm die al duizenden jaren bestaat, is in de jaren tachtig in Canada en Amerika opgebloeid en is rond 2005 naar Nederland overgevaaid. Het vraagt het uiterste van je lichaam en brengt je met een beetje consequent trainen naar de top. Zowel in de paal als in de sport, want bij polefitness komen serieuze wedstrijden om de hoek kijken: Nederlandse, Europese en Wereldkampioenschappen. TEKST: MARJORI HONG

Wist je dat je ook je eigen paal aan kunt schaffen? Ze zijn al rond de 200 euro verkrijgbaar en simpel en goed vast te zetten tussen vloer en plafond. Dus als je nog een plekje hebt...?

### Lichamelijk intensief

Paaldansen is een combinatie van turnen, acrobatiek, dans en krachttraining en is een workout voor het gehele lichaam. Er komen spieren aan te pas waarvan je het bestaan niet wist en die spieren leren ook nog eens geweldig met elkaar samenwerken. Ze hebben elkaar nodig om jou hoog, strak en in balans te houden.

Techniek speelt een grote rol bij deze bewegingsvorm. Waar je bij een eerste aanblik misschien wel denkt 'hoe kan iemand in vredesnaam al die figuren hoog daarboven uitvoeren zonder te vallen', zul je na oefening zelf ervaren dat het allemaal om techniek draait. Eenmaal de juiste techniek te pakken, ben je in no-time een hoogvlieger!

#### De pieken van paaldansen:

##### • Je bouwt kracht op

Dat de spieren in je lichaam door paaldansen versterken is wel logisch, maar besef je wel dat je geestelijk ook kracht opbouwt? Het is nogal wat om daar bovenin zo'n paal te hangen met daarbij de ogen van anderen op je gericht. Eenmaal over die drempel heen, zul je merken dat je als mens sterker in je schoenen komt te staan. Ook de spierbeheersing die van je gevraagd wordt, speelt geestelijk door. De controle die je over je spieren leert te krijgen, heeft invloed op hoe jij als mens in het leven staat: rechtop, blik vooruit, vol vertrouwen.

##### • Uithoudingsvermogen verbetert

Door het constant 'paal in, paal af', ben je doorlopend bezig met kracht zetten en weer loslaten, kracht zetten en weer loslaten. Dit vergt enorm veel van zowel de spier- als de longconditie. Blijf je de trainingen consequent volgen, dan zul je merken dat je met sprongen vooruit gaat. Of beter gezegd: omhóóg.

##### • Je werkt aan je lenigheid

Het is niet de bedoeling dat je met paaldansen alleen maar omhoog en weer naar beneden klimt: dan had het wel paalklimmen geheten. Het heet paaldánsen en ook uitgevoerd als polefitness wordt het dansen intact gehouden. Met paaldansen leer je je zowel in als naast de paal sierlijk, strak en licht bewegen. De sierlijke bewegingen variëren in moeilijkheidsgraad; heb je de ene beweging onder de knie, dan wil je natuurlijk de uitdaging aangaan om een

volgende – een die moeilijker is – aan te leren. Je lichaam gaat keer op keer grenzen over en past zich vervolgens aan. Voor je het weet, ben je zo flexibel en sierlijk als een lintje!

##### • Alles heeft een ritme

Bij paaldansen wordt gebruik gemaakt van muziek. Nadat je wat basistechnieken onder de knie hebt, kun je de 'tricks' die je inmiddels in huis hebt, met elkaar gaan combineren en deze vervolgens op de muziek mooi in elkaar laten overvloeien. Het is nog een hele uitdaging om de muziek, de bewegingen en de paal zó in elkaar over te laten gaan, dat het voor de toeschouwer lijkt alsof het je totaal geen moeite kost.

**Polefitness is voor man en vrouw, voor jong en oud (gemiddeld van 16 tot 65 jaar). De verschillende kampioenschappen zijn zelfs ingedeeld in leeftijdscategoriën waardoor ook die dame van 59 zich op hoog niveau met leeftijdsgenoten kan meten.**

### Pick your pole!

Lessen en workshops vinden doorgaans plaats in groepsverband. Vaak zul je dan ook zo nu en dan op je beurt moeten wachten. Maar dat is niet overal het geval! Wij namen een kijkje bij **Tatjana van Onna** die het allemaal anders, grootser aangepakt heeft. Als kind van ouders die in Amsterdam



als een van de eersten een goedlopende sportschool runden, sportschool Onna, besloot ook Tatjana er serieus voor te gaan: in september 2013 opende zij de deuren van haar eigen **Pole Dance Factory!** Wat je je daarbij voor moet stellen? Nou, een grote fabrieksruimte met genoeg palen voor elke deelnemer. Tijdens een les kan iedereen een eigen paal uitkiezen en is er volop tijd en ruimte om te oefenen, te oefenen en nog eens te oefenen. Gezellig met elkaar. Heerlijk op muziek. Tatjana neemt ons even mee in haar wereld vol palen en pieken en laat ons van dichtbij zien dat we hier echt met topsport te maken hebben. Jee, wat indrukwekkend!

[www.pdfamsterdam.com](http://www.pdfamsterdam.com)

### Ja, ik wil

Ben je enthousiast, maar vrees je dat paaldansen/polefitness voor jou te hoog gegrepen is? Geen zorgen: je begint gewoon onderaan de paal. Hogerop kom je na de nodige training en die training... die is door het hele land te krijgen. Naast scholen die gespecialiseerd zijn in paaldansen, zijn er vanwege de groeiende populariteit van de sport inmiddels ook gewone sportscholen die een paal aanbieden. Wil je het serieus aanpakken, kies dan voor de juiste begeleiding. Kijk bijvoorbeeld eens naar de scholen die aangesloten zijn bij Pole Fitness: [www.polefitness.nl](http://www.polefitness.nl)