



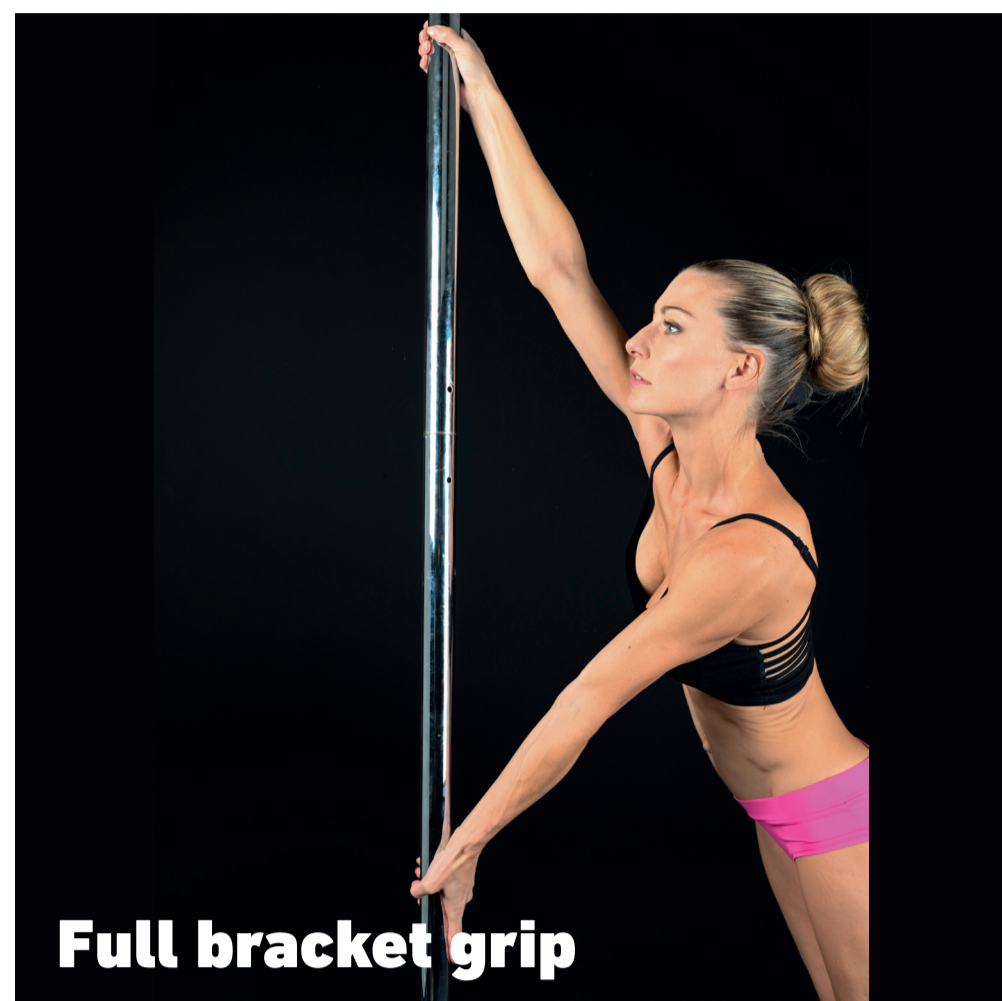
LES FONDAMENTAUX EN POLE DANCE

LES GRIPS & LES HEADSTAND

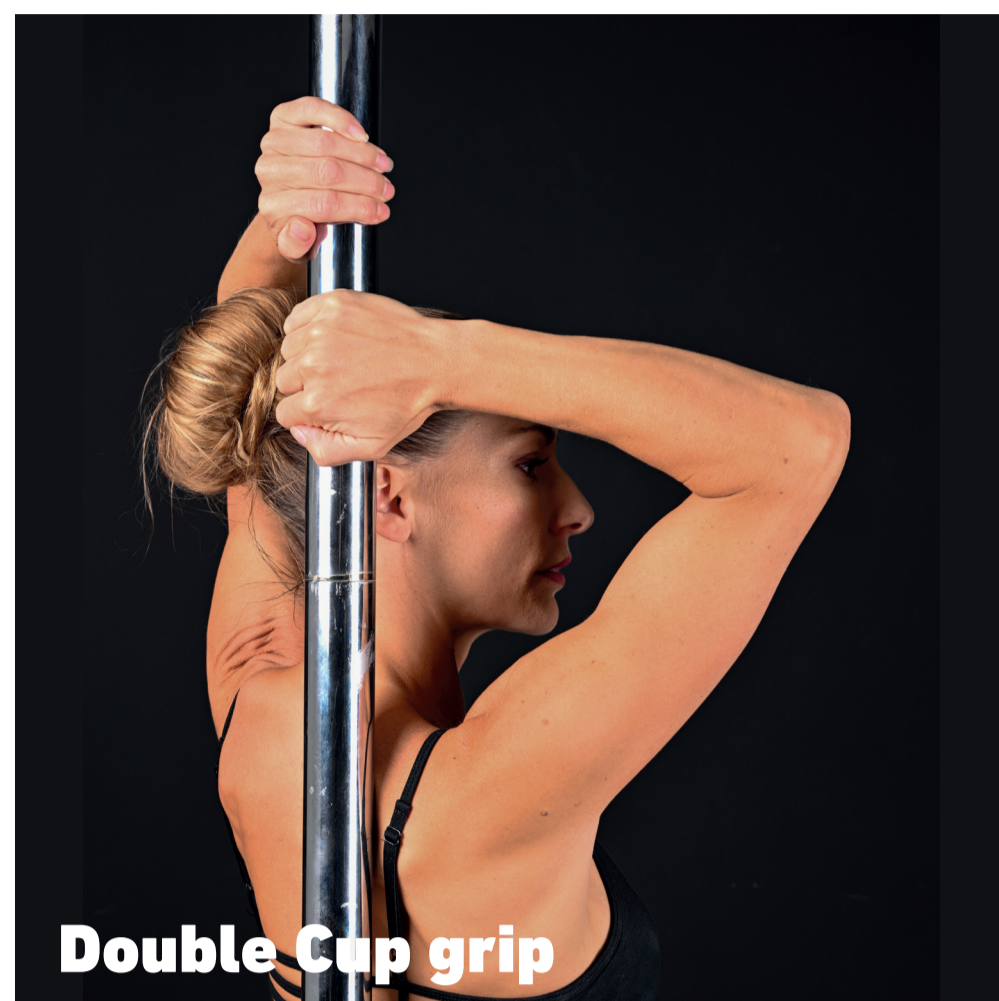
LES PRINCIPAUX GRIPS



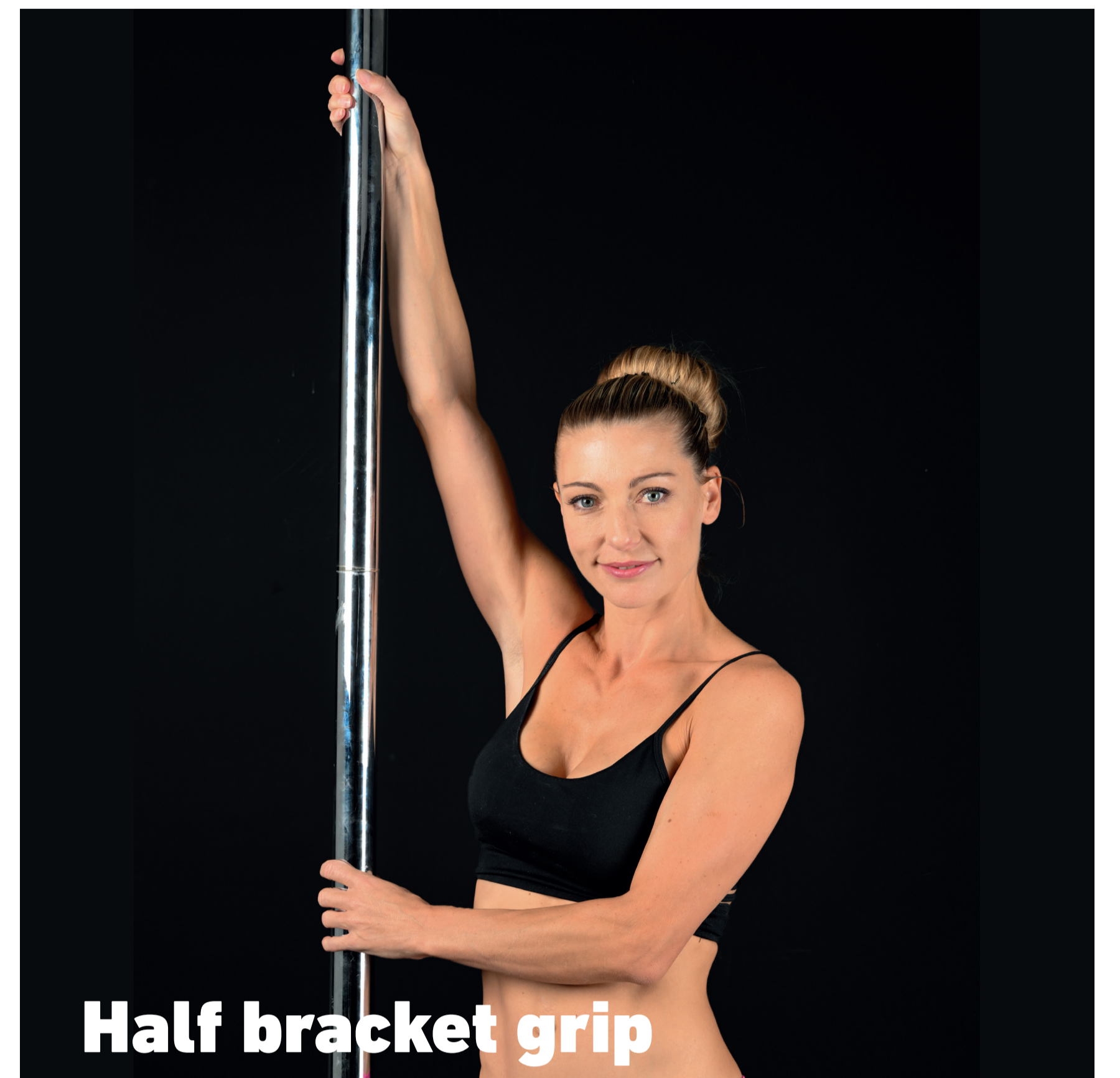
Forearm brace grip



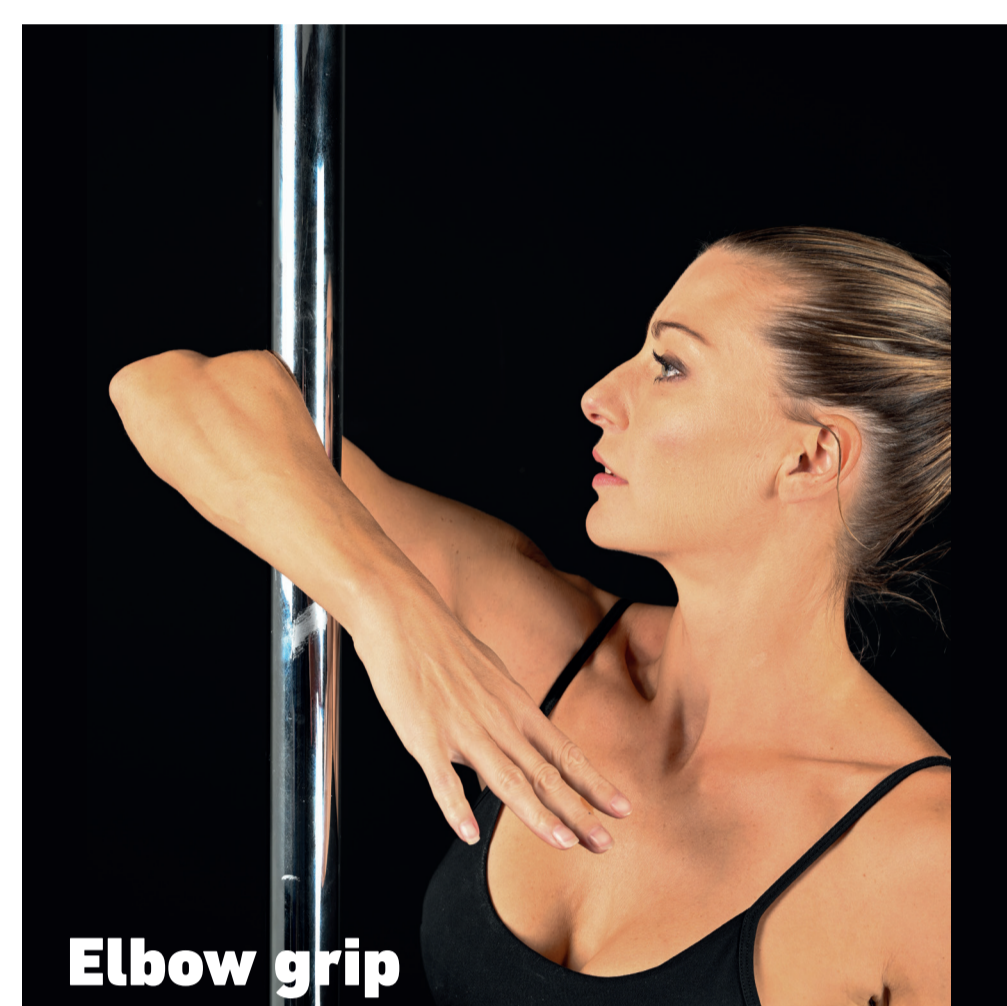
Full bracket grip



Double Cup grip



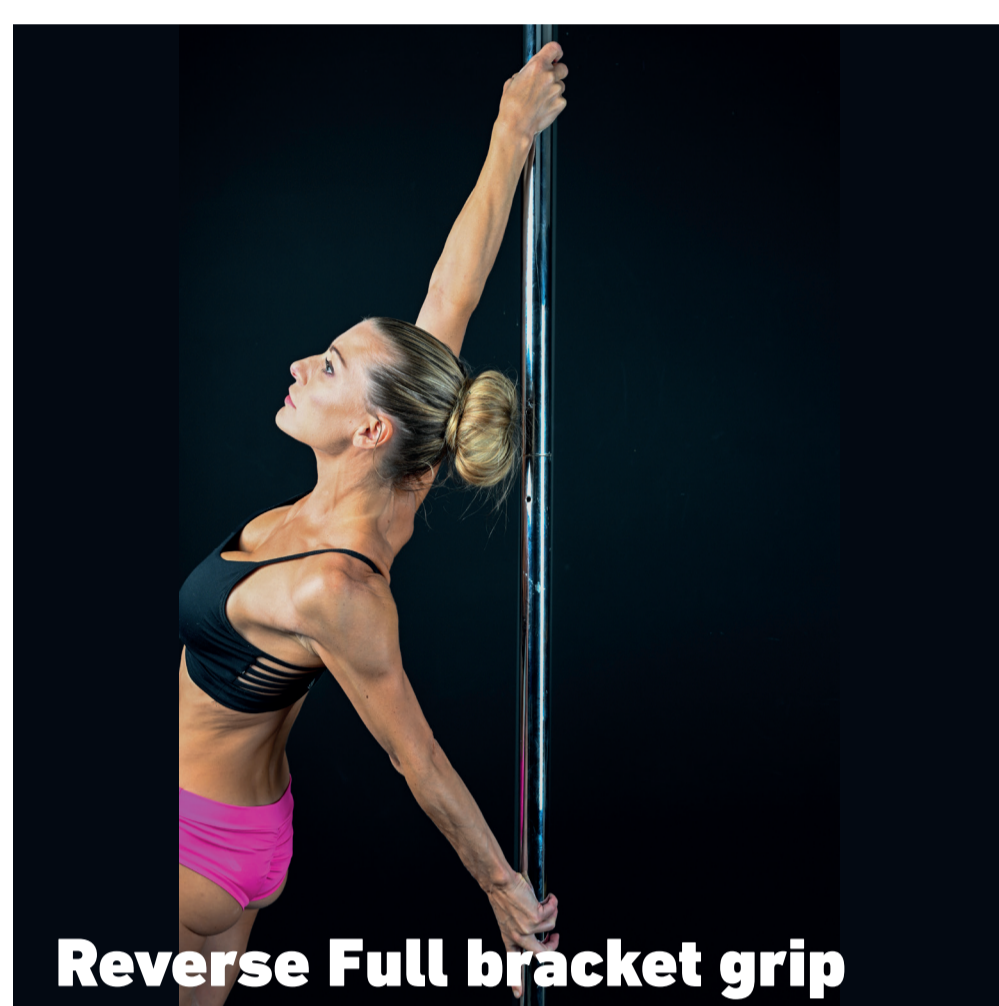
Half bracket grip



Elbow grip



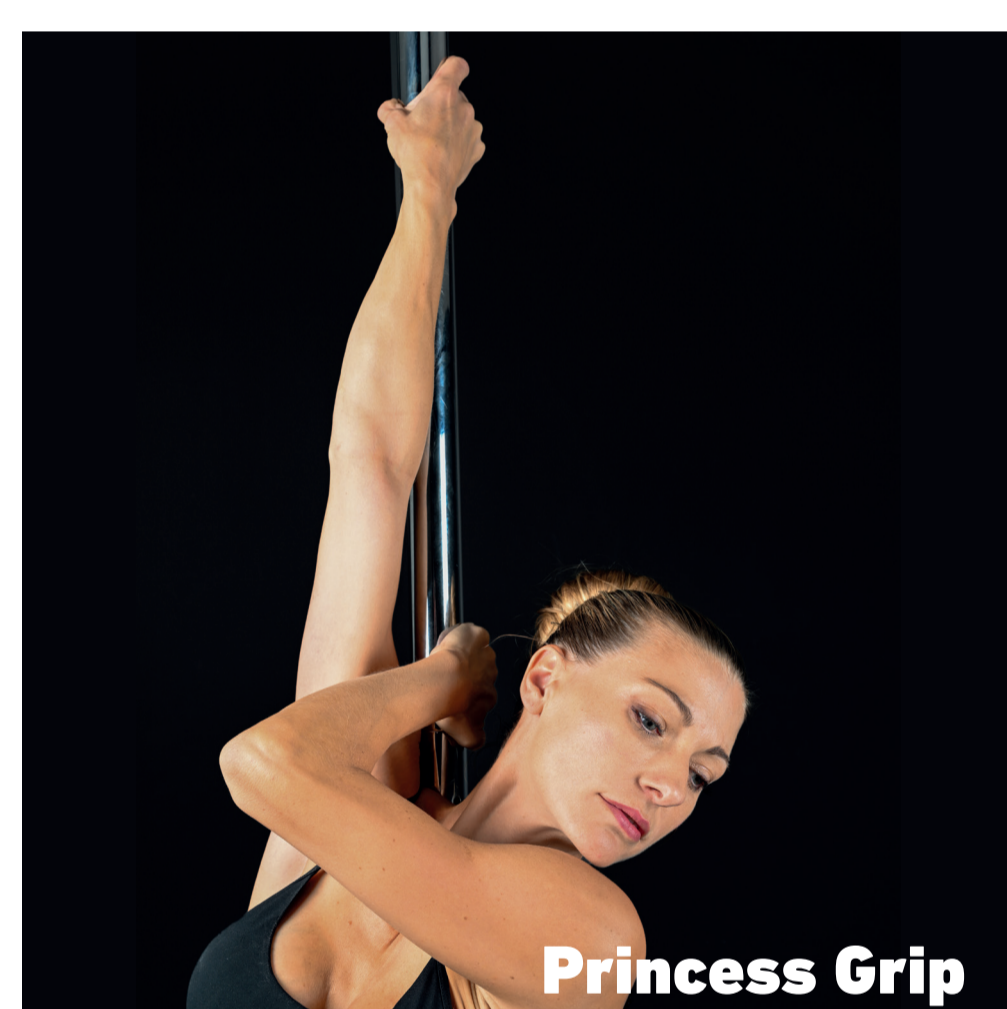
Twisted Grip



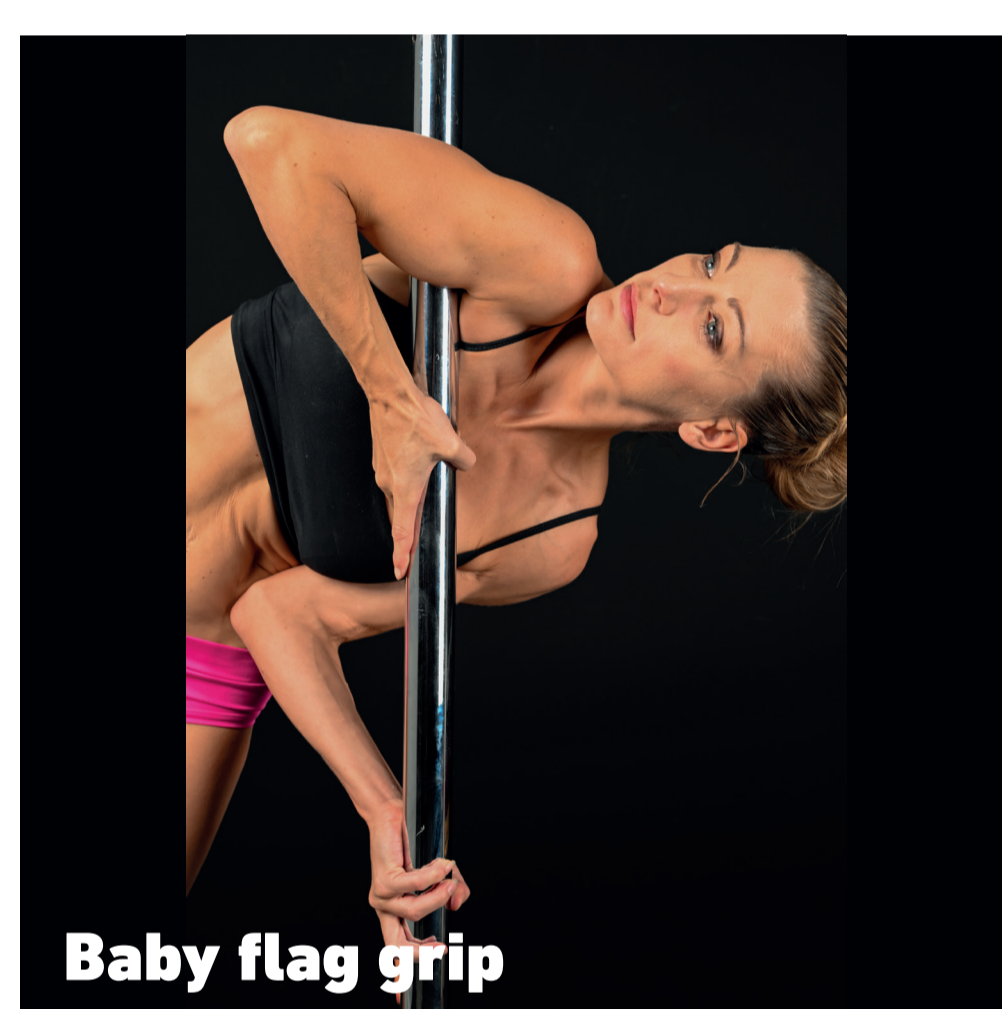
Reverse Full bracket grip



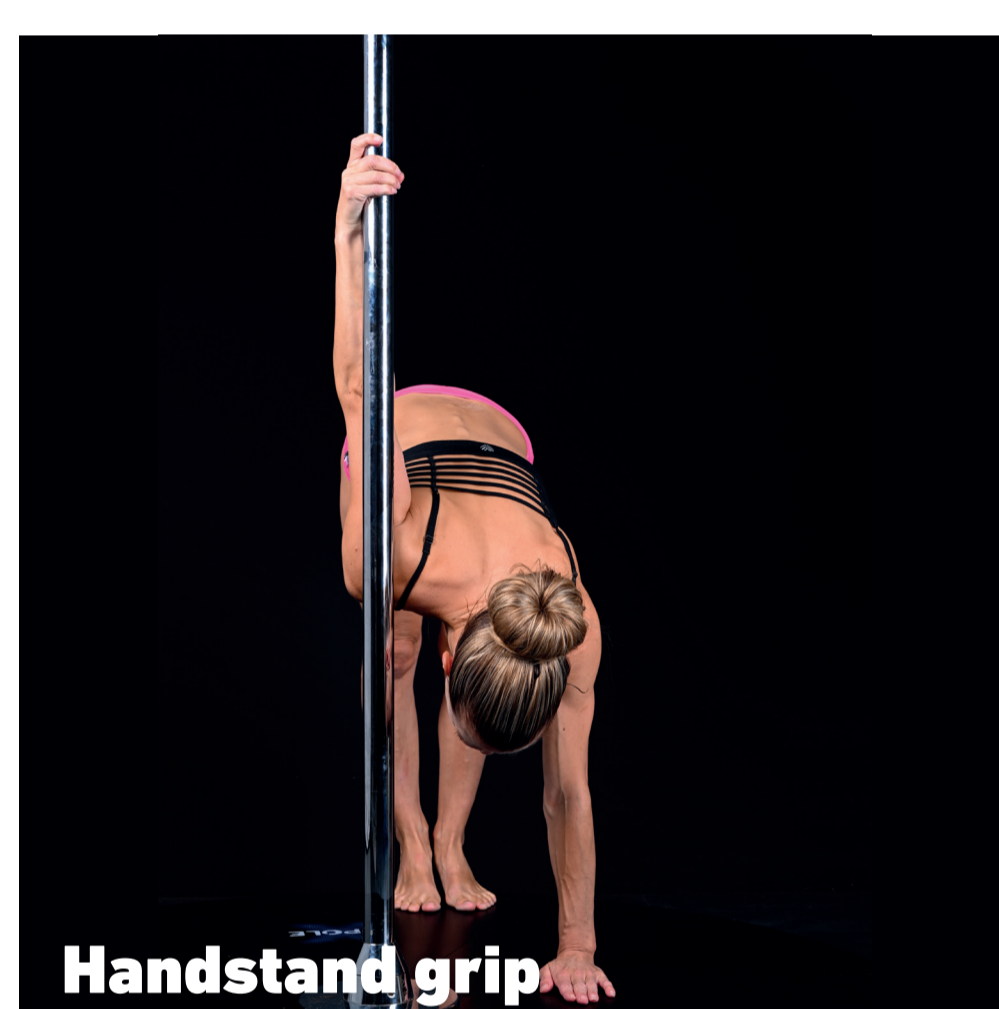
Stronghold grip



Princess Grip

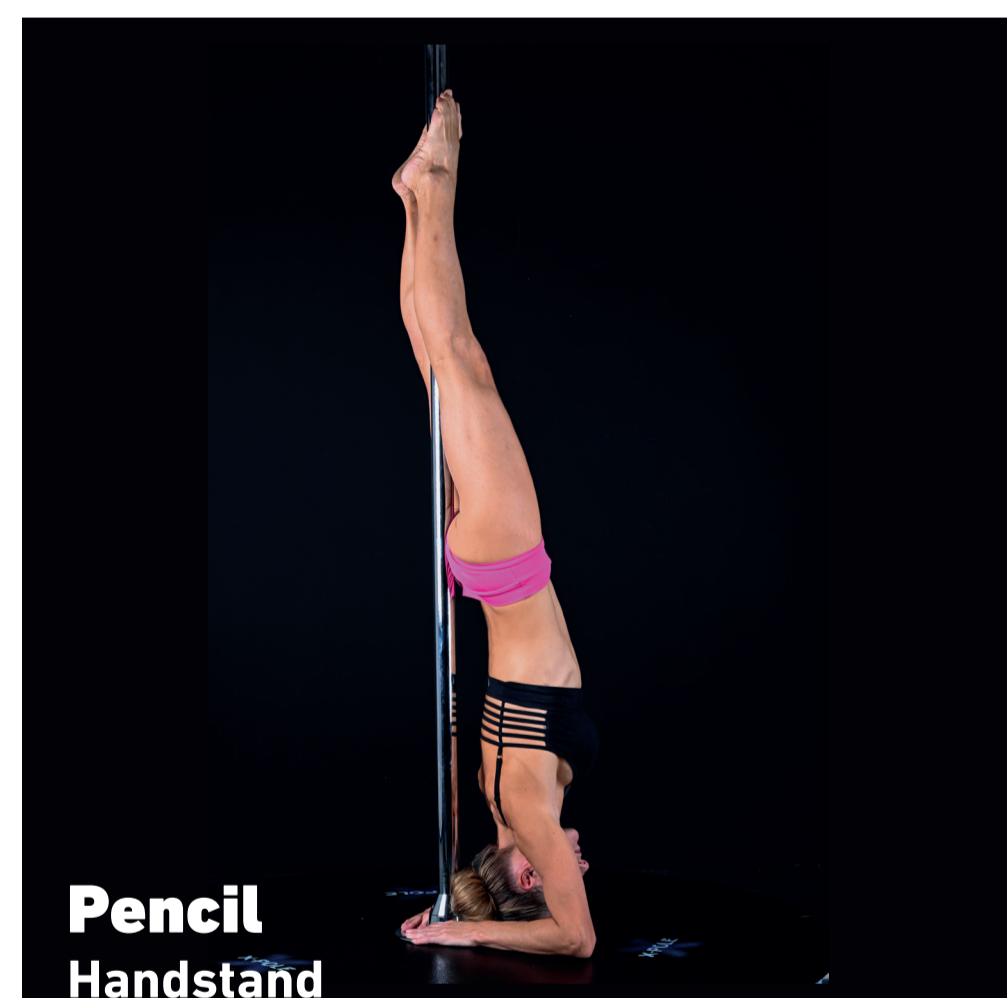


Baby flag grip



Handstand grip

LES HEADSTAND BASIQUES



Pencil Handstand



Basic Handstand



Bow and arrow Handstand



Iguana Handstand



Attitude Handstand

LEXIQUE

SPINS : FIGURES EN ROTATION AUTOUR DE LA BARRE.

TRICKS : FIGURES ACROBATIQUES SUR LA BARRE

TRANSITION : MOUVEMENT PERMETTANT DE PASSER D'UNE FIGURE À UNE AUTRE DE MANIÈRE FLUIDE

COMBOS : ENCHAÎNEMENT DE PLUSIEURS TRICKS OU SPINS.

SPLITS : GRAND ÉCART, PEUT ÊTRE EXÉCUTÉ AU SOL OU SUR LA BARRE.

DROP : DESCENTE RAPIDE ET CONTRÔLÉE LE LONG DE LA BARRE (ON LÂCHE LES PRISES ET ON SE RATTRAPE AU RAS DU SOL)

STATIC DYNAMIC : ENCHAÎNEMENT DE TRICKS OU SPINS SUR UNE BARRE FIXE EN ESSAYANT DE GARDER LA ROTATION

POLE KISSES : BLEUS OU BRÛLURE APRÈS UN ENTRAÎNEMENT