



Les figures de Pole Dance à maîtriser par niveaux

Niveau 1 (Intitiation) :

Marche
Pirouette
Step Around/Dip
Fireman
Hook et ses variations
Seat
Crucifix

Inverted V
Gemini
Superman
Viva 1 et 2
Flatline
Pike
Teddy 2 hands

Niveau 5 (inter vers avancé):

Air walk
Pencil
Handspring
ayesha
Titanic
Batman
Aerial Ballerine
SM Aerial cup grip
Dangerous bird
Machine gun

Niveau 2 (Débutant):

Craddle
Lay back
Caroussel
Tinkerbell
Layout (Planche)
Wrist seat
Climb
Basic Inverted
Butterfly
Horizontal transition
Flow bow and arrow

Niveau 4 (Intermédiaire):

Boomerang
V Aerial
Climb above
Bird
Marley
Scorpio
Cupide
Butterfly extended
Shouldermount
Cross Ankle
Iguana
Yogini
Teddy one hand
Jade
Elbow hang (embrace)

Niveau 6 (avancé) :

Ayesha elbow grip
Air walk one hand
Shouldermount princess grip
Shouldermount one elbow grip
IronX
Russian split
Lift
Fongi
Pegasus
Dragon Tail
Sail boat
Jade no hands
Doris

Niveau 3 (Débutant vers Inter) :

Chaise et variations
Attitude spin
Jamila
Ballerine
Cross knee