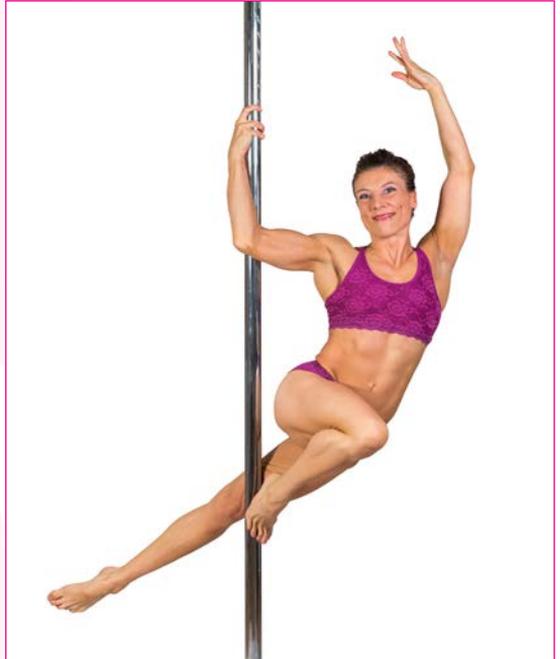


# NIRVANA

## BEWEGUNGSBE- SCHREIBUNG

Dies ist eine Haltefigur für die Spinning Pole.

Beginne im Stehen neben der Stange und hake die innere Kniekehle etwas unter Hüfthöhe ein. Greife im Strong Hold und lege das äußere Bein kurz über dem Knie mit viel Druck an die Stange. Als nächstes greift die innere Hand zum Claw bzw. Funny Grip um. Dann wird das innere Bein ausgehakt und die Fußsohle auf die Stange gesetzt. Währenddessen drückst Du die Körpermitte etwas nach außen und nach vorne, so dass eine gebogene Form entsteht. Der Druck mit dem äußeren Bein nach vorne gegen die Stange wird verstärkt. So kannst Du am Ende die äußere Hand lösen.



Zum Herauskommen aus der Figur greife mit der äußeren Hand wieder an die Stange und löse die Beine, so dass Du zu Boden kommen kannst.

## VARIANTEN

- inneres Bein nach vorne strecken, mit der äußeren Hand den Fuß greifen, und mit dem äußeren Bein eine Split-Position vervollständigen

## **...UND DANN?**

- zurück zum Stand, weiter mit Floorwork wie Pirouetten, Flamingo, Rainbow, Standwaage, Bodywave Kicks, Fairy down, Galopp, Sprünge wie Grätschwinkel- oder Ringsprung, Fairy down; drehen und nach hinten greifen zum Polestar oder Slide zu einer Position am Boden, Slide to Split
- Übergang zu Holds wie eine der o.g. Varianten, Martini Girl, Hood Ornament, Cupid, Hero (Flatline), Diamond, Kneehold, Crucifix, Drama Queen, Pole Seat, Layback, Bottle Rocket, Split on Pole, Fang Arch / Pencil / Passé / Boomerang Hold, Vortex, Ballerina, Machine Gun, Chopstick, Crane Split, Black Sun Split, Bird of Paradise upright, Capezio, Shark
- Inverted Holds wie Tito Twist, Inverted Crucifix, Outside oder Inside Leg Hang und Varianten, Brass Monkey und Varianten, Scutoid, Ayesha Elbow Hold
- Beine an die Stange bringen und weiter mit einem beliebigen Climb
- Side Lever Flip

## **NOTIZEN**

A series of horizontal dotted lines provided for taking notes, spanning the width of the page below the 'NOTIZEN' header.