



ELEMENTI FLESSIBILITÀ POLE DANCE

FD_001 BALLERINA FLOOR BASED



- *Piede inferiore a contatto con il pavimento*
- *Ascella del braccio superiore a contatto con il palo*

FD_002 POLE STRADDLE FLOOR BASED



- *Piede inferiore a contatto con il pavimento*
- *Entrambe le mani prendono il palo all'altezza del bacino*
- *Busto parallelo al pavimento*

FD_003 SHISHI



- *Collo a contatto con il palo*
- *Gamba interna completamente estesa*
- *No mani al palo*

FD_004 BABY



- *Gamba interna in spinta di tibia contro il palo*
- *Gamba esterna sorretta dalla mano esterno*
- *Braccio interno disteso*



**FD_005 STARGAZER FLOOR
BASED**



- *Piede inferiore a contatto con il pavimento*
- *l'altra gamba agganciata al palo sostenuta dal braccio opposto*
- *Busto flesso indietro*
- *Nessuna mano al palo*

**FD_006 SPLIT ON POLE FLOOR
BASED LEG BENT**



- *Piede inferiore a contatto con il pavimento con gamba piegata*
- *l'altra gamba è distesa davanti al viso lungo il palo*
- *Braccia abbracciano la gamba superiore e il palo*

FD_007 KNEE RELEASE



- Posizione a testa in giù
- Interno cosce a contatto con il palo
- Gamba accavallata piegata

**FD_008 CROSSBOW FLOOR
BASED**



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- caviglia superiore a contatto con il palo



Italia Pole & Aerial®
Ente del terzo Settore APS e ASD
CODICE CLASSE D



- Tutte e due le spalle devono essere in iper estensione posteriore
- Mani al palo sotto alla testa
- Busto parallelo al pavimento
- Solo i gomiti al palo

**FD_009 SUPERMAN CRESCENT
FLOOR BASED**



**FD_010 BUTTERFLY
HANDSTAND**



- *Gambe in posizione Superman distese incrociate a contatto con il pavimento*
- *Bacino a contatto con il pavimento*
- *Tutte e due le spalle devono essere in iper estensione posteriore*
- *Braccia piegate*
- *Gamba agganciata e petto a contatto con il palo*
- *Mani a terra sull'amaca*

FD_011 JADE



FD_012 BOOMERANG



- Braccio interno supporta il bacino
- Braccia distese in split grip
- Gambe completamente estese in straddle, minimo parallele o

Rev. 0 del 6/11/2025

Tutti i contenuti, progetti, disegni e schemi contenuti in questo documento sono di esclusiva proprietà di ETS Italia Pole & Aerial.

È vietata la riproduzione, la diffusione, l'utilizzo totale o parziale di qualsiasi parte di questo materiale
senza previa autorizzazione scritta da parte di ETS Italia Pole & Aerial.

Sede legale e operativa: Via Emilia Est 1139/A, 41122, Modena - P.I. 0419410036 - C.F. 94232460363 - M_+39 333 3108953
italiapoleandaerial@pec.it - info@italiapoleandaerial.org - www.italiapoleandaerial.org



- Gamba interna parallela al pavimento sostenuta dalla mano esterna
 - Nessuna mano al palo.
- superiori alla parallelità al pavimento

FD_013 IGUANA BACK BEND



FD_014 REIKO PASSE'



- *Posizione del corpo in Iguana*
- *Gambe piegate, testa e piedi dalla stessa parte del palo (no ginocchia)*
- *Piedi non a contatto con la testa*
- *Punti di contatto: mani e piede*
- *Gamba in spinta contro il palo completamente estesa*
- *Gamba posteriore piegata Le braccia sono stese*

FD_015 ANGEL SHOT



- *Gamba interna agganciata la palo*
- *Mani prendono la gamba esterna posteriormente*



- *Apertura sagittale minima 160°*

ELEMENTI DI FORZA POLE DANCE

FD_001 WALK



FD_002 POLE SIT



- *I piedi sono sollevati dal pavimento*
- *Almeno 3 passi*
- *Mani non a contatto con il palo*
- *Un solo piede a contatto con il palo*

FD_003 LAY OUT



FD_004 SKATER



- *Busto e gambe parallele al pavimento*
- *Solo mano superiore al palo*
- *Mani non a contatto con il palo*



FD_005 CRUCIFIX



FD_006 FROG



- *Nessun contatto delle mani con il palo*
- *Busto dietro al palo*
- *Entrambe le mani e le ginocchia al palo*
- *Busto parallelo al pavimento*

FD_007 SIDE HOOK



FD_008 MARTINI



- Entrambe le gambe agganciate al palo lateralmente
- -Un solo gomito al palo
- Gamba esterna estesa
- Mani non a contatto con il palo



FD_009 CHINESE SIT

FD_010 SEATED TUCK



- Nessuna mano al palo
- Punti di contatto: ascella, fianco, gamba interna e piante dei piedi

- Mani e ascelle non a contatto con il palo
- Il busto è laterale al palo, avvicinato

FD_011 STARGAZER

FD_012 WRISTED SIT



- Punti di contatto: cavo popliteo e tibia
- Nessuna mano al palo

- Gambe dalla stessa parte del busto, estese

FD_013 PENCIL

FD_014 FLAG GRIP ATTITUDE

Rev. 0 del 6/11/2025

Tutti i contenuti, progetti, disegni e schemi contenuti in questo documento sono di esclusiva proprietà di ETS Italia Pole & Aerial.
È vietata la riproduzione, la diffusione, l'utilizzo totale o parziale di qualsiasi parte di questo materiale
senza previa autorizzazione scritta da parte di ETS Italia Pole & Aerial.

Sede legale e operativa: Via Emilia Est 1139/A, 41122, Modena - P.I. 0419410036 - C.F. 94232460363 - M_+39 333 3108953
italiapoleandaerial@pec.it - info@italiapoleandaerial.org - www.italiapoleandaerial.org



- *Corpo disteso*
- *Una mano e un avambraccio al palo*
- *Gambe parallele al palo*
- *Busto parallelo al pavimento*
- *Gambe in posizione attitude*

FD_015 OUTSIDE LEG HAND



- *Nessuna mano al palo*
- *Gamba inferiore parallela o sotto la parallelità al pavimento*



POLE SPIN ON STATIC

Back Hook

<https://www.youtube.com/watch?v=PsYwya7MAHo&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=18>

- Spin indietro
- Braccio interno basso, braccio esterno alto
- 360° di rotazione in posizione

Fireman

https://www.youtube.com/watch?v=TuZdtwkgy_8&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=34

- Solo ginocchia e mani a contatto con il palo
- 360° di rotazione in posizione

Front Hook

<https://www.youtube.com/watch?v=vsNAQfA2z7k&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=36>

- Spin avanti
- Braccio interno alto, braccio esterno basso
- Gamba interna agganciata al palo
- 360° di rotazione in posizione

Fireman Crossed Ankle

<https://www.youtube.com/watch?v=6nshpH6AzZk&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=33>

- Solo caviglie e mani a contatto con il palo
- 360° di rotazione in posizione

Geisha

<https://www.youtube.com/watch?v=2knBYsnBCu8&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=37>

- Posizione finale: seated side tuck
- 360° di rotazione in posizione

Backwards Attitude

https://www.youtube.com/watch?v=Epo_phUUCul&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=19

- Spin indietro
- Busto e gambe non a contatto con il palo
- 360° di rotazione in posizione

Step Around

https://www.youtube.com/watch?v=j_9I6nSWfV4&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=56

- Un giro intero prima di cambiare piede

Chair

https://www.youtube.com/watch?v=X0el1_qIAdY&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=16

- Gambe piegate parallele al pavimento
- Corpo al fianco del palo
- 360° di rotazione in posizione

Forward Attitude

<https://www.youtube.com/watch?v=eBjBFj1USVE&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=35>

- Spin avanti
- Corpo e gambe non in contatto con il palo
- 360° di rotazione in posizione

Spider Spin

https://www.youtube.com/watch?v=N0UCT_9mJhw&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=49

- Gamba interna in attitude, gamba esterna completamente stesa
- 360° di rotazione in posizione

Side Spin

<https://www.youtube.com/watch?v=P6CmySDFKxA&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=48>

- Spin avanti
- Braccio interno al palo, gamba interna agganciata e gamba esterna tesa dietro
- 360° di rotazione in posizione

Stag Spin

<https://www.youtube.com/watch?v=3Yh-l3A4N8c&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=55>

- Caviglia esterna a contatto con il palo
- 360° di rotazione in posizione

Angel

<https://www.youtube.com/watch?v=x9uD4QkuNpI&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=61>

- Gambe estese e in posizione pencil
- 360° di rotazione in posizione

Carousel

<https://www.youtube.com/watch?v=u0Z8Ql5Z9a4&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=62>

- Split grip
- Petto rivolto al palo
- Gambe in posizione fang o estese
- 360° di rotazione in posizione

Chair Spin To Side Sit

<https://www.youtube.com/watch?v=j3N-76SJEAQ&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=25>

- 360° di rotazione in chair
- Posizione finale: side sit

