



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*



- 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



- 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

FD_010 BUTTERFLY HANDSTAND



- Gamba agganciata e petto a contatto con il palo
- Mani a terra sull'amaca

FD_011 JADE



- Braccio interno supporta il bacino

FD_012 BOOMERANG



- Braccia distese in split grip
- Gambe completamente estese in straddle, minimo parallele o



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

superiori alla parallelità al pavimento

FD_013 IGUANA BACK BEND



- *Posizione del corpo in Iguana*
- *Gambe piegate, testa e piedi dalla stessa parte del palo (no ginocchia)*
- *Piedi non a contatto con la testa*

FD_014 REIKO PASSE'



- *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*

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



- *Apertura sagittale minima 160°*

ELEMENTI DI FORZA POLE DANCE

FD_001 WALK



- *I piedi sono sollevati dal pavimento*
- *Almeno 3 passi*

FD_002 POLE SIT



- *Mani non a contatto con il palo*
- *Un solo piede a contatto con il palo*

FD_003 LAY OUT



- *Busto e gambe parallele al pavimento*
- *Solo mano superiore al palo*

FD_004 SKATER



- *Mani non a contatto con il palo*



FD_005 CRUCIFIX



- *Nessun contatto delle mani con il palo*
- *Busto dietro al palo*

FD_006 FROG



- *Entrambe le mani e le ginocchia al palo*
- *Busto parallelo al pavimento*

FD_007 SIDE HOOK



- *Entrambe le gambe agganciate al palo lateralmente*

FD_008 MARTINI



- *-Un solo gomito al palo*
- *Gamba esterna estesa*
- *Mani non a contatto con il palo*



FD_009 CHINESE SIT



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

FD_010 SEATED TUCK



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

FD_011 STARGAZER



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

FD_012 WRISTED SIT



- 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



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



- *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*

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



POLE SPIN ON STATIC



Back Hook	
https://www.youtube.com/watch?v=PsYwya7MAHo&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=18	<ul style="list-style-type: none">• Spin indietro• Braccio interno basso, braccio esterno alto• 360° di rotazione in posizione
Fireman	
https://www.youtube.com/watch?v=TuZdtwkgv_8&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=34	<ul style="list-style-type: none">• Solo ginocchia e mani a contatto con il palo• 360° di rotazione in posizione
Front Hook	
https://www.youtube.com/watch?v=vsNAQfA2z7k&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=36	<ul style="list-style-type: none">• 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=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=33	<ul style="list-style-type: none">• Solo caviglie e mani a contatto con il palo• 360° di rotazione in posizione
Geisha	
https://www.youtube.com/watch?v=2knBYsnBCu8&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=37	<ul style="list-style-type: none">• Posizione finale: seated side tuck• 360° di rotazione in posizione
Backwards Attitude	
https://www.youtube.com/watch?v=Epo_phUUCul&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=19	<ul style="list-style-type: none">• 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=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=56	<ul style="list-style-type: none">• Un giro intero prima di cambiare piede
Chair	
https://www.youtube.com/watch?v=X0eI1_qIAdY&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=16	<ul style="list-style-type: none">• 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=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=35	<ul style="list-style-type: none">• 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=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=49	<ul style="list-style-type: none">• Gamba interna in attitude, gamba esterna completamente stesa• 360° di rotazione in posizione
Side Spin	
https://www.youtube.com/watch?v=P6CmySDFKxA&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=48	<ul style="list-style-type: none">• 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=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=55	<ul style="list-style-type: none">• Caviglia esterna a contatto con il palo• 360° di rotazione in posizione
Angel	
https://www.youtube.com/watch?v=x9uD4QkuNpl&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=61	<ul style="list-style-type: none">• Gambe estese e in posizione pencil• 360° di rotazione in posizione
Carousel	
https://www.youtube.com/watch?v=u0Z8QI5Z9a4&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=62	<ul style="list-style-type: none">• 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=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=25	<ul style="list-style-type: none">• 360° di rotazione in chair• Posizione finale: side sit

