



studio sabrina lermen  
[www.poledancejoinville.com.br](http://www.poledancejoinville.com.br)

**Básico**

# BÁSICO

## Fortalecimento

### 1. Abdominal. Nível 1/2/3.

Fortalecimento: transverso abdominal e reto abdominal.

Obs: solicitar que a aluna execute o movimento durante a expiração.



### 2. Abdominal e bíceps /Nível 2/3.

Fortalecimento: oblíquos e bíceps.



### 3. Ballerina abdominal ( ao aproximar o pé da barra dificulta o exercício)/ Nível 1/2/3.

Fortalecimento: oblíquos.



### 4. Elevação de pernas (observar trava full bracket). Nível 3.

Fortalecimento: transverso abdominal, reto abdominal e quadríceps.



5. Roda Moinho pernas em flexão ou extensão. Nível 1/2/3.

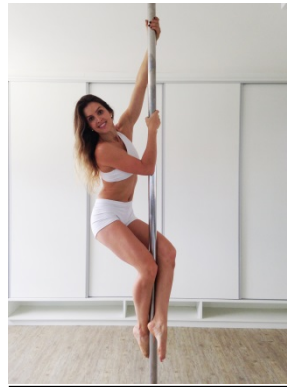
Fortalecimento: transverso abdominal, reto abdominal e quadríceps.

Obs: estimular alongamento de posteriores de perna resultará em uma figura com excelente execução.



7. Subida na barra com trava C /Nível 2/3

Obs: quando a aluna tiver desenvolvido a força necessária para subir na barra, apresentar subida com ponta de pé + apoio do antebraço)



6. Trava de pé na barra – subir com força de bíceps/ Nível 1/2/3.

Obs: alunas iniciantes trava C do pé de apoio .

(experimental - sugerir tornozeleira de pole caso sinta dor)



## Transição

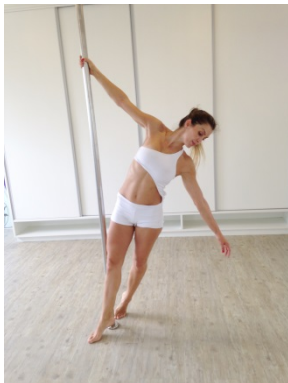
1. B. hook. Variação: body wave  
(movimento ondulatório da coluna)



2. Bailarina/ Ballerina



3. Walking / Caminhar com dois passos em volta da barra. Pés próximos da barra. Peso do corpo projetado para fora da barra.  
Obs: alinhamento polegar com ombro.



4. Crab + giro Peeler com crab



5. Dismount/ Descer em ponte



6. Dismount / Desmonte lateral



7. Electric slide/ Desmonte com apoio no músculo trapézio



10. Peeler (entrada do giro para crab e engata perna de dentro)



8. Jazz Split

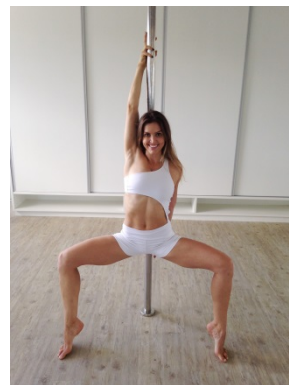
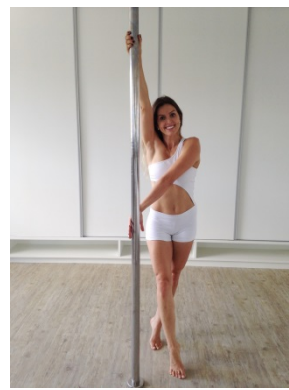
Obs:

Experimental: ambos braços para cima e pés deslizando pelo chão.

Nível 1: ambos braços para cima/ pernas flexionadas



11. Pirouette, pole squat, madona.



9. Língua de cobra (desenhar com o pé o número 8)



## Giros

1. Attitude Heel/ Stag Knee Heel.

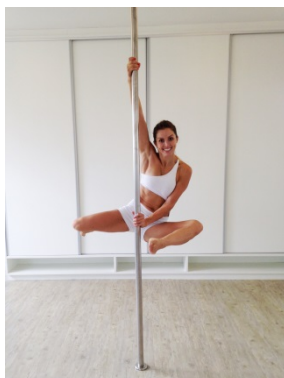
Nível 2/3.



2. Attitude Knee. Nível 2.



3. Attitude without support/ No Touch  
Attitude/ Postura sem apoio. Nível 3.



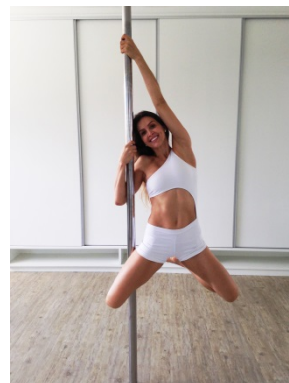
4. Back chair / Backwards Chair. Nível 1/2.



5. Back Hook one Hand. Nível 3.



6. Back Hook/ Backwards Showgirl/  
Gancho de Costas. Nível 1/2.





7. Black window / Carrossel com pernas attitude. Nível 3.



10. Carousel P/ Carrossel em P  
Barra giratória. Nível 3.



8. Buda. Nível 2.



11. Carousel/Floater/Carrossel. Nível 2.

Obs: trava full bracket somente com estabilização de punho.



9. Carousel Board/ Flying in the pole  
Barra giratória. Nível 3.



12. Chair attitude . Nível 2/3.



13. Chair Cocoon/ cadeira casulo. Nível 3.



16. Chair/ cadeira. Nível 2.



14. Chair Crossed/ Cadeira cruzada. Nível 2.



17. Closed Front Hook / Gancho fechado de frente. Nível 1.



15. Chair kick / Cadeira chute. Nível 3.

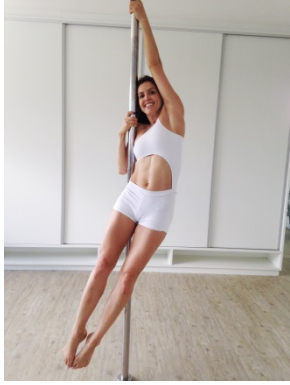


18. Closed Front Hook P. Nível 2.





19. Corkscrew/ Saca-rolhas. Nível 1/2/3.



22. Fireman Ball/ Bombeiro bola. Nível 3.

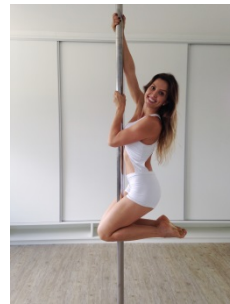


20. Cradle basic /Berço Básico. Nível 3.



23. Fireman basic/ Bombeiro Básico

Aula experimental. Nível 1.

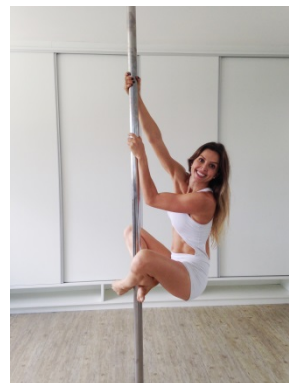


21. Cradle full bracket. Nível 3.



24. Fireman crossed/ Bombeiro Cruzado.

Nível 1/2.



25. Fireman P invertido. Nível 1/2.



28. Fireman Vertical / Bombeiro Vertical. Nível 3.



26. Fireman P/ Fireman Flat/ Bombeiro Plano. Nível 1/2.



29. Front Crossed Hook / gancho fechado e cruzado de frente. Nível 1/2.



27. Fireman push up/ Bombeiro subindo. Nível 2/3.



30. Front Hook/ Open Front Hook/ Gancho Frontal. Nível 2/3.



31. Half Attitude/ Postura pela metade/  
perna estendida para cima. Nível 3.



34. Side spin one leg/ Giro de lado 1  
perna. Nível 3.



32. Hollywood. Nível 3.



35. Snake spin. Nível 3.



33. Reverse basic. Nível 2/3.

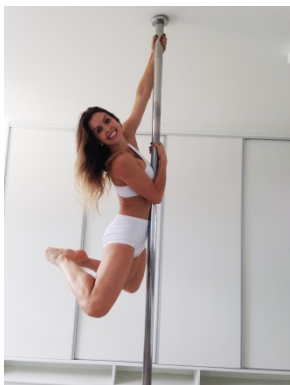


## Moves / Introdução às Figuras Acrobáticas

### 1. Bomb para cima



### 2. Jump and slide – prayer



### 3. Seat

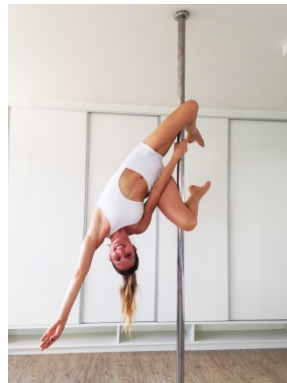


### 4. Seat variação



### 5. Genius / Gênio

(parte baixa da barra/ próximo ao colchão de segurança).



### 6. Side Seat Elbow

(parte baixa da barra/ próximo ao colchão de segurança).



### 7. Flatline

(parte baixa da barra/ próximo ao colchão de segurança).



## **Seqüências básicas**

1. Saída back hook.
2. Carousel to attitude
3. Carousel to b. hook
4. Chair, back chair
5. Chair, back chair, hook back
6. Chair, back chair, reversa básica
7. Fireman crossed, fireman push up
8. Hook fechado, hook fechado p
9. Hook front, back hook
10. Fireman P inverted, fireman p
11. Pirouette, pole squat, attitude
12. Roda Moinho entrando na barra.
13. Snake spin (reversa básica atrás e frente)
14. Sobe na barra, seat, bomb
15. Sobe na barra, figura no ar, seat
16. Sobe girando em fireman push up, seat
17. Pirouette, chair, hook back
18. Sobe girando em fireman push up, desce em prayer



studio sabrina lermen  
[www.poledancejoinville.com.br](http://www.poledancejoinville.com.br)

## PLANOS DE AULA



## **AULA EXPERIMENTAL**

Perguntas que antecedem a aula: se possui alguma cirurgia, alguma restrição para prática, se tem alguma patologia no labirinto, se é gestante, se possui pressão baixa ou alta, se tem algum histórico de problema no coração, se já praticava algum esporte e há quanto tempo, se já fez algum tipo de ginástica acrobática, se as mãos transpiram com frequência, se possui alergia à álcool ou algum metal.

Explicar sobre os materiais: toalha, álcool, gomas, barra fixa, giratória e materiais de proteção (colchão, tornozeleiras, protetor de coxa, luvas...)

## **PLANEJAMENTO**

(dividir em aquecimento, fortalecimento, prática dos movimentos, improviso final, relaxamento).

## AULA 1: Experimental

## AULA 2: Básico 1 e Básico 2

## **AULA 3: Experimental e Básico 3**