

🌸 Willkommen bei deiner Poleamour Beginner Checkliste 🌸



Diese Liste begleitet dich durch deinen Einstieg in die Welt des Pole Dance.
Sie hilft dir, deine Fortschritte festzuhalten und unterstützt dich dabei, deine Ziele zu erreichen.
Du kannst auch eigene Lieblings-Tricks und -Spins unten ergänzen ✦



POLEAMOUR
Aerial Dance Studio

LEVEL: FOUNDATION

Trick / Spin	Gelernt	Braucht noch Übung	Geht schon super	Eigene Notiz 
Active Hang				
Fankick				
Snakefall				
Fronthook				
Bodywave				
Pirouette				
Big Step				
Headstand				
Climb Pose				
Basic Seat				



POLEAMOUR
Aerial Dance Studio

LEVEL: BASICS

Trick / Spin	Gelernt	Braucht noch Übung	Geht schon super	Eigene Notiz 
Fireman				
Attitude Spin				
Long Big Step				
Cruzifix				
Backhook				
Seat Spin				
Long Big Step to Seat Spin				
Basic Climb				
Side Seat Ellbow				
Front Hook to crossed Legs				



POLEAMOUR
Aerial Dance Studio

LEVEL: IMPROVER

Trick / Spin	Gelernt	Braucht noch Übung	Geht schon super	Eigene Notiz 
Folded Cruzifix				
Knee Spin				
Jasmin Backwards				
Sad Girl				
Attitude Swing				
Chair Spin				
Attitude Back				
Extended Seat				
Chair to Backhook				
Rockstar Spin				
Attitude Outside				
Swan Seat				



POLEAMOUR
Aerial Dance Studio

LEVEL: Pre-Intermediate

Trick / Spin	Gelernt	Braucht noch Übung	Geht schon super	Eigene Notiz 
Embrace				
Jasmine from the floor				
Carousell Spin				
Skater				
Juliette pin				
Fankick to Seat				
Jasmine Forward				
Split Grip Straddle				
Baby Spin				
Supergirl				
Martini fom the floor				
Pencil Spin				
Invert				



POLEAMOUR
Aerial Dance Studio