

Betz in Gefahr

Unser Redakteur David Oliver Betz hat die Pole Angels in Crailsheim besucht. Trainerin Magdalena Nagyova hat ihm den Pole Dance - also Tanzen und Akrobatik an der Stange - näher gebracht.

AUFWÄRMEN



Man muss schon sehr genau hinsehen, um bei den Dehnübungen den unterschiedlichen Leistungsstand zwischen mir und Magdalena zu erkennen.

ELFENGLEICH



Die ersten Versuche an der Stange verlaufen erstaunlich gut. Eleganz, Grazilität und künstlerischer Ausdruck stimmen schon einmal.

SO SOLL ES AUSSEHEN



Magdalena zeigt mir, wie es eigentlich aussehen soll. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahne: Die Reibung der Haut an der Stange verursacht sehr unangenehme Schmerzen, insbesondere bei behaartem Männerbein. Ich werde es schnell merken.

Ich betrete den Trainingsraum in einem Crailsheimer Fitnessstudio. Dort trainiert Magdalena Nagyova ihre Pole Angels. Im Raum verteilt sind a) diverse Stangen, an denen später getanzt wird und b) etwa ein Dutzend äußerst attraktiver Frauen. Der Macho in mir jubiliert. Endlich ein Betz in Gefahr nach meinem Geschmack. Zu diesem Zeitpunkt ahne ich noch nicht, was da eigentlich auf mich zukommt.

Wir wärmen uns auf. Schon bei den Dehnübungen, die Magdalena, die auch Yogakurse gibt, ansagt, merke ich schnell, dass ich keinerlei Gelenkigkeit besitze. Die Frauen machen Spagat und verbiegen sich scheinbar mühelos, ich sehe dabei eher aus wie ein Lehmklumpen, der aus beträchtlicher Höhe auf den Boden geklatscht wurde und zu dem man dann sagt: „Berühr’ mal mit den Fingern deine Zehen und streck’ die Beine dabei durch.“ Es ist gleicher-

maßen anstrengend wie erniedrigend und der Macho in mir verlässt fluchtartig den Raum und macht dem zahmen Lamm Platz.

„Das ist wichtig, damit du dich nachher nicht verletzt“, sagt Magdalena. Sie lobt sogar meine armseligen Versuche, die Dehnübungen korrekt auszuführen.

Dann geht es an die Stangen. Damit man weniger Kraft zum Halten aufbringen muss, versucht man mit möglichst viel Hautkontakt am Stahl für eine gewisse Haftwirkung zu sorgen. Die Mädels streifen ihre Shirts und Trainingshosen ab, stehen alle plötzlich nur noch in knappen Tops und Hotpants da - der Macho muckt wieder auf.

Magdalena zeigt mir zuerst Übungen, bei denen ich mich mit dem Bein an der Stange festhalte und möglichst ästhetisch verbiege und zur Seite beuge. Wieder lobt sie mich.

POLIEREN



Um besseren Halt zu bekommen, muss man die Stange immer wieder von Schweiß- und Fettrückständen befreien. Beim Polieren achte ich ebenfalls auf eine erotische Ausstrahlung und eine perfekte Körperhaltung.

MUCKIS FEHLEN



Ich versuche mich immer wieder an der Stange nach oben zu ziehen, doch mir fehlen schlichtweg ein paar Muskeln.

HOCH HINAUS



Dass Pole Dance eine richtige Sportart ist, sieht man natürlich viel besser, wenn die Profis es zeigen. Magdalena schwingt sich immer wieder mühelos und behend an der Stange hinauf und zeigt beeindruckende Figuren.

ERNÜCHTERUNG



Ich realisiere immer mehr, dass mein Spagat an der Stange, kopfüber hängend, ein tendenziell zu ehrgeiziges Ziel für die erste Stunde sein könnte.

ANGEBERIN



Magdalena zeigt wie es geht. Ich fühle mich dabei noch unsportlicher als sowieso schon. Die kann das ja auch nur, weil sie seit Jahren hart trainiert.

KEINE 30 ZENTIMETER



Meine Versuche, die Stange zu erklimmen, sind schlichtweg beschämend. Ich komme noch keine 30 Zentimeter hoch. Ich fühle mich wie früher im Schulsport, als mein Kumpel Carsten am Seil bis an die Decke flitzte und ich Mühe hatte, mich überhaupt zu halten.

Es tut so weh

Mein sadistischer Fotograf dagegen kann sich vor Lachen kaum halten. Er raubt mir schnell die Illusion, das Ganze sähe irgendwie feenhaft oder gar elegant aus. Magdalena schmunzelt und meint: „Das kommt mit der Zeit, Übung macht den Meister.“ Zumindest ist sie charmant.

Die gebürtige Slowakin tanzt bereits seit gut 14 Jahren an der Stange. Enstanden ist Pole Dance tatsächlich in Nachtclubs und die Tänzerinnen zeigten ihre wohlgeformten Körper Männern. Auch Magdalena hat so angefangen. Inzwischen betreibt sie Pole Dance als Sport. Es gibt Meisterschaften und ihre Kurse sind gut besucht. Neben den regulären Terminen feiern hier auch angehende Bräute mit

ihren Freundinnen Junggesellinnenabschiede und selbst Kinderkurse gibt es.

Das alles nützt mir erstmal nichts. Denn nun geht es darum, sich an der Stange hoch zu ziehen und zu halten. Das gelingt mir mehr schlecht als recht. Vor allem tut es richtig weh. Magdalena schaut mir prüfend über die Beine. „Haare sind natürlich nicht so vorteilhaft, das tut weh. Aber daran gewöhnst du dich“, sagt sie. Das stimmt nicht. Innerhalb eines Trainings gewöhnt man sich gar nicht daran, es tut einfach nur weh. Aber der Macho in mir verbietet es mir, jetzt vor den Damen zu jammern. Das hebe ich mir für diesen Text auf.

Die Haare an Armen und Beinen stören beim Pole Dance, was ich schmerzhaft lernen muss.

Die Pole Angels kennen keine Schwerkraft

DURCHBLICK



Beim Pole Dance gibt es auch Wettbewerbsformen mit mehr als einer Tänzerin. Fürs Foto nehmen die Pole Angels mal eben schnell diese Pose ein. Gelten für die andere Schwerkraftgesetze?

KRÄFTEZEHREND



Je länger meine Stunde mit Magdalena dauert, umso rapider schwinden die Kräfte. Was so leicht aussieht, ist in Wirklichkeit ein beinhardter Kraftausdauersport, der viel abverlangt.

Dann geht es zur nächsten Disziplin. Die Stange wird so eingestellt, dass sie sich dreht. Ich versuche mich mit Beinen und Händen an die Stange zu klammern und dann abzuspringen und möglichst grazil zu drehen. Es funktioniert... so mittelgut. Wieder bricht der Fotograf in schallendes Gelächter aus.

Doch die Frauen ermutigen mich immer wieder. Sie finden es gut, dass sich ein Mann, noch dazu ein offensichtlich komplett unsportlicher, traut, diesen Sport mal selbst auszuprobieren. Während ich leide, jammere und mich immer lächerlicher fühle, vollführen die Pole Angels die unglaublichsten Verrenkungen an den Stangen. Sie klettern

an ihnen empor, liegen plötzlich quer in der Luft, hängen kopfüber an der Stange und verbiegen sich, als wäre das ganz normal. Magdalena scheint eine tolle Trainerin zu sein.

Als das Training zu Ende ist, spüre ich Muskeln an ganz seltsamen Stellen: im Rücken, an den Oberschenkeln und eigentlich tut alles weh.

Spaß hat es uns beiden gemacht, dem Macho und mir.



POLE DANCE FACTS

Pole Dance entstand aus dem Showtanz in Nachtclubs, vor allem in den USA. Dort entwickelte sich aus dem Entertainment für Erwachsene (Männer) allmählich ein eigenständiger Sport, der zwar sehr ästhetisch anzusehen ist, aber längst mehr ist, als ein Augenschmauß. Inzwischen gibt es sogar Deutsche und internationale Meisterschaften. Die Verbände kämpfen sogar um eine Aufnahme bei Olympia und mehr Anerkennung. In Crailsheim gibt

es die Pole Angels, es ist die bisher einzige Möglichkeit Pole Dance im weiten Umkreis zu erlernen. Für die Trainerin Magdalena Nagyova ist es auch deshalb ein spannender Sport, „weil sich da noch so viel entwickelt. Ständig entstehen neue Figuren. Das ist alles sehr dynamisch“. Wer mehr erfahren möchte der findet unter www.ayurveda-studio-cr.de Informationen oder kann auch direkt bei Magdalena Nagyova unter (0170) 8310230. Pole Dance Kurse finden

jeden Montag 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr und jeden Donnerstag 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich

