

OBSAH

ÚVOD DO POLE DANCE PRO ZAČÁTEČNÍKY/BEGINNERS	5
ZÁKLADNÍ POJMY	6
ZÁKLADNÍ ÚCHOPY	8
ZÁKLADNÍ POZICE A CHŮZE U TYČE	16
BEGINNERS POLE DANCE – ZÁSObNÍK PRVKŮ	26
ZÁKLADY CHOREOGRAFIE	72
METODIKA KLASICKÉHO TANCE	79
ROZVOJ FLEXIBILITY A STRETCHING	88
ZÁSObNÍK FLEXI CVIKŮ	93
ENGLISH FOR POLE INSTRUCTORS	114
WARM UP	119
COOL DOWN	129
ZÁSADY BEZPEČNOSTI PŘI VÝUCE POLE DANCE	139
OFF THE POLE	144
POLE FITNESS	155