WORKSHOP ANGEBOT – ArtArtur

Anpassungen sind bei allen Workshops jederzeit möglich.

Falls das Level höher sein sollte, können die Voraussetzungen entsprechend angepasst werden. Zum Beispiel:

Statt sicherem Invert → Shouldermount oder Handspring.

---

1. ArtArtur Style (Spinning & Static)

Sei bereit, da dieser Workshop ist auf Basis meiner eigenen Performances und meines persönlichen Bewegungsstils aufgebaut.
Fließende Übergänge, bewusste Dynamikwechsel zwischen Spannung und Loslassen, sinnliche Elemente mit Contemporary-Einfluss. Dazu kommen Technik, Ausdruck, Musikalität und natürlich Bühnenpräsenz.
Spielerisch, interessant und ein bisschen Drama.

Voraussetzungen:

Gute Kraftbasis
Pole & Choreo-Erfahrung
Sicherer Invert
Shouldermount

Ausrüstung:

Polewear
Barfuß
Hemd zum Ausziehen

---

2. Freestyle Workshop (Static & Spinning)

Ein Workshop voller Improvisation, Musikalität, Flow, Übergänge, Ausdruck und Selbstvertrauen, ganz ohne feste Choreo.
Gemeinsam entdecken wir, wie aus einzelnen Elementen ein flüssiger, natürlicher Tanz entsteht, ohne dass du ständig überlegen musst, was als Nächstes kommt.
Mit kreativen Übungen, Improvisationsaufgaben und gezielten Impulsen fängst du an, deinen eigenen Bewegungsstil zu entwickeln und lernst, dich freier und authentischer an der Pole auszudrücken.
Der Fokus liegt nicht auf Perfektion, sondern auf Kreativität, Fühlen, Präsenz und Freude.

Voraussetzungen:

Eigenes Pole Erfahrung
Eigenes Choreo-Erfahrung
Sichere Elemente & Moves deiner Wahl als die Basis für Workshop

Ausrüstung:
Polewear
Barfuß

---

3. Exotic Flow – Tricks
Fokus auf einzelne Flow-Elemente und deren präzise Ausführung.
Ziel ist es, Technik, Kontrolle und Bewegungsqualität gezielt zu verbessern.
Keine feste Choreografie dafür maximaler Fokus auf saubere Linien, Flow und Ausdruck.

Voraussetzungen:
Basic Exotic Kenntnisse
Sicherer Invert

Ausrüstung:
Heels
Knieschoner
Polewear – gerne auch sexy

---

4. Exotic Flow – Choreo
Eine sinnliche, fließende Choreografie, die ausdrucksstarke Bewegungen, Flow und elegante Tricks miteinander verbindet. Wir lernen die Kontrolle im Bewegung und fühlen uns dabei.

Voraussetzungen:
Shoulder Roll
Shoulder Stand
Sicherer Invert

Ausrüstung:
Heels
Knieschoner
Polewear – gerne auch sexy

---

5. Burlesque X Pole
Hier geht es um Präsenz, Ausstrahlung, Selbstwahrnehmung und Loslassen.
Du lernst, deinen Körper bewusst einzusetzen, gefühlvoll, wild, elegant und immer spielerisch.
Natürlich das teasen wird hier nicht fehlen. Sag bye zum schüchtern sein.
Hier werden Emotionen nach außen getragen werden. Nicht verstecken, nur zeigen.

Voraussetzungen:
Offenheit für Ausdruck & Performance

Basiskenntnisse in Poledance und Bewegung

Ausrüstung:
Schal / Tuch
Hemd / Jacke
Rock / Hose
Accessoires wie Brille, Hut, Gürtel etc.
Optional: Heels / Knieschoner

---

6. Contemporary Choreo
Eine moderne, ausdrucksstarke Choreografie mit fließenden Übergängen, Floorwork und Raum für Emotionen.

Voraussetzungen:
Basic Choreo-Erfahrung
Shoulder Roll
Sicherer Invert

Ausrüstung:
Knieschoner
Lange Hose
Barfuß oder Socken

---

7. Floorwork Tricks (ohne Pole) - Fishflop, Shoulderstands, Rolls & mehr
Techniktraining für saubere und kontrollierte Floorwork Bewegungen mit Fokus auf Linien, Präzision und Ausdruck.
Wir nehmen uns Zeit für einzelne Tricks und dafür, sie nicht einfach nur irgendwie auszuführen, sondern wirklich zu verstehen.

Voraussetzungen:
Grundkenntnisse im Floorwork vorteilhaft
Stabile Schulterkontrolle

Ausrüstung:
Knieschoner
Lange Hose
Barfuß oder Socken

---

8. Floorwork Choreographie (ohne Pole)
Hier verbinden wir verschiedene Floorwork-Elemente zu einer fließenden Choreografie. Nicht einfach Trick, Trick, Trick. Wir lernen, Übergänge, Flow und einen eigenen Ausdruck dabei.

Voraussetzungen:
Basic Floorwork & Koordination Kenntnisse
Stabile Schulterrolle

Ausrüstung:
Knieschoner
Lange Hose
Barfuß oder Socken

---

9. Spinning Queen
Elegante und kreative Übergänge an der Spinning Pole für mehr Dynamik und Flow.
Verbessere deine Kontrolle, Linienführung und dein Körperbewusstsein auf der Spinning Pole.
Der Fokus liegt auf Stabilität, Ästhetik, bewusster Bewegung und Ausdruck in der Luft, ohne direkt in die Figuren zu hetzen.
Wir wollen nicht einfach nur drehen. Wir wollen dabei gut aussehen.

Voraussetzungen:
Basic Transitions, z. B. Outside–Inside
Sicherer Invert

Ausrüstung:
Barfuß
Polewear

---

10. Chair Dance
Nimm Platz, da hier lernst du, dass ein Stuhl definitiv nicht nur zum Sitzen ist.
Wir beschäftigen uns mit Gewichtsverlagerung, Kontrolle und Technik, damit die Tricks sicher ausgeführt werden können.
Am Ende verbinden wir einzelne Tricks zu einer Choreo.
Und Ausdruck wird natürlich auch hier nicht fehlen.

Voraussetzungen:
Gute Kraftbasis
Gute Körperspannung
Schulterstand

Ausrüstung:
Sportliche lange oder kurze Kleidung: nicht zu weit geschnitten

---

11. Poledance Choreography (Spinning oder Static)

Die Verbindung aus Tanz und Pole Technik: elegante Figuren kombiniert mit fließenden Bewegungen zu einer ausdrucksstarken Choreografie.

Wir lernen nicht nur die Abfolge, sondern beschäftigen uns auch damit, wie wir uns darin bewegen.

Voraussetzungen:

Grundlegende Choreo-Erfahrung

Basisverständnis dafür, wie der jeweilige Pole-Modus funktioniert

Sicherer Invert

Ausrüstung:

Barfuß

Polewear

---

12. Static Power – Rotations, Flips, Kicks & Jumps

Explosive Kombinationen aus kraftvollen Bewegungen an der Static Pole. Mit Fokus auf **Kontrolle, Präzision, Dynamik und Ausdruck.**

Power bedeutet für mich nicht einfach nur Kraft. Wir wollen lernen, die Energie bewusst einzusetzen und wieder zu kontrollieren sowie geben den Tricks ein Charakter.

Voraussetzungen:

Sicherer Invert

Gute Kraftbasis

Ausrüstung:

Barfuß

Polewear

---

13. Pole Energy Tricks

Verschiedene einzelne dynamische Tricks mit Fokus auf Timing, Energiefluss, Kontrolle und Ausdruck bei der Ausführung.

Nicht nur: Wie funktioniert der Trick?

Sondern auch: Wie gebe ich ihm Energie, Charakter und meinen eigenen Stil?

Voraussetzungen:

Sicherer Invert

Gute Kraftbasis

Ausrüstung:

Barfuß

Polewear

---

14. Choreo on the Go
Hier kreieren wir gemeinsam eine Choreografie direkt im Moment. Welches Lied wir nehmen und in welche Richtung wir gehen, entscheidet ihr.
Ihr gebt die Impulse, ich mache daraus Bewegung. Zum Beispiel: jetzt zur Seite, nach oben, nach unten, nur die Hände, nur die Beine oder mal den Kopf. Was passiert, wenn wir eine Bewegung plötzlich ganz langsam machen? Oder zwischen sinnlich, dramatisch und frech wechseln? Alles ist erlaubt.

Wir spielen mit Tempo, Dynamik und verschiedenen Stilen, probieren eure Ideen aus und schauen, was daraus entsteht. Auch ein unerwarteter Vorschlag kann genau das sein, was die Choreo spannend macht. Es darf also experimentiert und natürlich auch gelacht werden.

Dabei entdeckt ihr, wie Bewegungen miteinander verbunden werden und wie kleine Veränderungen einer ganzen Sequenz einen anderen Charakter geben können. Ihr könnt mich jederzeit fragen nach Tipps. Somit könnt ihr Schritt für Schritt sehen wie eine Choreografie entsteht, aus euren Ideen.

Die Bewegungen könnt ihr dabei so anpassen, wie sie sich für euch am besten anfühlen. Wie die Choreo am Ende aussieht? Das finden wir zusammen heraus.

Voraussetzungen:
Sicherer Invert
Gute Kraftbasis
Offenheit für Tänzerische Bewegungen

Ausrüstung:
Barfuß
Polewear / Lange Hose / Knie Schöner

---

15. Flying Pole Control
Kontrolle und Flow an der frei hängenden Pole.
Wir verbinden verschiedene Bewegungen zu fließenden Kombinationen und lernen, mit der Bewegung der Flying Pole zu arbeiten.
Das Ziel: Kontrolle behalten und gleichzeitig das Gefühl von Fliegen entstehen lassen.

Voraussetzungen:
Sicherer Aufstieg
Gute Körperspannung
Stabiler Outside Leg Hang
Sicherer Invert

Ausrüstung:
Barfuß
Polewear

KONDITIONEN

Workshops dauer: 90 Minuten oder 120 Minuten
40 € pro Teilnehmer (Ich komme auch gerne bei wenigeren Teilnehmern)
Fahrtkostenübernahme: ab 20€ bis 80€
Übernachtungskosten: Übernahme durch das Studio, falls erforderlich

---

Wie man das merken: Ich packe Ausdruck überall rein, es ist aber keine Voraussetzung.
Einfach aus meiner Perspektive, sind Tricks und Bewegungsabläufe, auch wenn sie technisch schon richtig ausgeführt werden, erst dann wirklich vollständig gemeistert, wenn wir sie mit unserem eigenen Gefühl und eigene Energie aufladen.
Das bedeutet aber nicht, dass man sich damit Druck machen soll.
Erstmal Technik verstehen. Den eigenen Körper verstehen. Die Bewegung verstehen. Dann kommt Ausdruck.
Und wenn jemand es nicht möchte, sich damit nicht beschäftigen will, ist das genauso völlig okay.
Ich möchte niemandem sagen, wie er sich bewegen soll.
Ich möchte eher zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, eine Bewegung irgendwann wirklich zu seiner eigenen zu machen.