

## **Beginner Tricks**

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte pro Tutorial

- Juliette Spin
- Angel Spin
- Front Hook
- Fireman-Rockstar
- Two handed Spiral Spin
- Skater
- Mercury
- Remi Sit
- Flatline Scorpio
- Damen Sitz zu Jasmine/Viva zu Star
- Vertical Climb Turn zu Seat Drehung zu Straddle
- Ballerina Spin
- Outside zu Inside Wechsel
- Invert Split
- Pole Split Boden
- Wrist Seat
- Kopfstand Split
- Wrist Seat Split
- Basic Seats
- Chair spin
- Back Hook zu invert
- Straight leg Tuck Spin / Propeller Spin
- Basic Invert
- Outside Leghang
- Nachklettern
- Diamond Spin
- Inside Leghang

### Spin Kombi:

- Kombi-Front hook -Spiral-Fireman Rockstar
- Kombi Juliette - Angel Spin

### Kraft Kombi:

- Kombi - Flatline- Stargazer - Remi Sit
- Kombi - Skater – Mercury

### Flexi Kombi:

- Kombi- Invert Split- Wrist Seat- Pole Split Boden
- Kombi - Wrist seat Split - Kopfstand Split

## Intermediate Tricks

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte pro Tutorial

- Wineglas Spin
- Cork Screw
- Back Hook zu invert
- Helen Spin
- Post Spin
- Lightning Bolt
- Superman
- Brass Monkey
- Bow and Arrow
- Twisted Scorpio Cocoon
- Schwingen zu Jasmine zu Flatline
- Superman Drop zu Inside
- Propellar zu Damen Sitz zu herum schwingen Seat
- Inside Leghang fast turn/ Flying Bird
- Jade
- Sexy Flexi
- Outside Split
- Vortex
- Peacock Split

### Kombi Spins:

- Kombi Wineglas-Cork Screw-BackHook zu Invert
- Kombi Helen -Post Spin

### Kombi Flexi:

- Kombi - Vortex - Jade - Peacock Split
- Kombi - Outside Split- Sexy Flexi

### Kombi Kraft

- Kombi - Brass Monkey- Bow and Arrow
- Kombi Lightning Bolt - Twisted Scorpio Cocoon - Superman

## Advanced Tricks

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte pro Tutorial

- Oona Spin
- Power spin Ninja Cork Screw
- Shouldermount spin
- Cork Screw zu Shoulder Mount
- Cork Screw Jump
- Janeiro
- Snap Dragon
- Capezio
- Shoulder Mount Jade
- Jallegra
- Frog Invert Change zu Jasmine zu Elbow Ayesha
- Ballerina Turn zu Invert
- Splits Away zu superman zu Jasmine
- Holy Drop
- Iguana Deadlift
- Elbow Ayesha
- Prana Cup Grip
- Extended Prana Twisted Grib
- Floor K
- Forearm Handstand Straddle
- 1 Arm Handstand Deadlift
- Iguana
- Lux/Russian Fish Variante
- Plus Sign
- Twisted Grip Ayesha

### Spin Kombi:

- Kombi Oona Spin-Ninja Cork Screw-Shoulder Mount
- Kombi Cork Screw Jump - Shoulder Mount Spin

### Kraft Kombi:

- Kombi Extended Prana - Ebow Ayesha -Floor K
- Kombi - Forearm Straddle Handstand - Iguana Deadlift

### Flexi Kombi:

- Kombi- ShoulderMount Jade-Snap Dragon-Janeiro
- Kombi - Capezio – Jallegra

### Dynamisch:

- Kombi - Ballerina Turn zu Invert- Holy Drop

## **Exotic Flow**

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte pro Tutorial

- Exotic Flow -Body Wave to basic Grip swing down to knees
- Exotic Flow -Split Kick zu Reverse Grab zu Barrel Roll zu Knee Turn
- Exotic Flow -Standing 8 zu Reverse Grab zu Back Spin pos. zu Deep Lunge
- Exotic Flow- Doppel Pirouette zu Schulterstand
- Exotic Flow -Cup Grip Pirouette zu Lunge zu Straddle
- Exotic Flow -Pirouette zu Back Spin Turn zu Diamond Turn
- Exotic Flow -Fächer Hook zu Legwave
- Exotic Flow -Standing Leg Circles
- Exotic Flow -Slide Knee Drop
- Exotic Flow -Slide Through
- Exotic Flow -Knee Turn Around
- Exotic Flow – Brücke
- Exotic - Flow Leg Lift
- Exotic Flow- Standing Split
- Exotic Flow - Turns & Hip movements
- Exotic Flow - Twistet Grip Leg Lift

## **Pole Flow**

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte pro Tutorial

- Pole Flow - Back Spin zu Rainbow zu Brass Monkey Hook zu Schulterstand
- Pole Flow - Pirouette zu Pliet Spin Variation
- Pole Flow -Pliet zu Cup Grip Spin zu Rainbow
- Pole Flow - Carousel - Fächer -Seat Kombi
- Pole Flow - Reverse Grab zu Lunge zu Wave Up
- Pole Flow - Front Hook zu Cup Drehungen Boden
- Pole Flow - Carousel Moon Jump
- Pole Flow - Swivel Around
- Pole Flow - 12hr 2. Position Turn
- Pole Flow - Doppel Cup Pirouette, Doppel Pliet Spin
- Pole Flow - Boden Rollen
- Pole Flow - Boden Frog
- Pole Flow - Carousell Bended Leg
- Pole Flow - Doppel Pirouette Twisted Cup
- Pole Flow - Leg Hook
- Pole Flow- Shapes

## **Floorwork**

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte pro Tutorial

- Front Split Rückenlage zu Fake Split
- Middle Split Swim Through
- Headstand Rad
- Floor Plank
- Schulterstand
- Headstand Legwaves
- Rad zu Lunge
- Deep Lunge zu Drehung
- Schulter/ Nackenrolle
- Helicopter Schulterrolle
- 4 Füßler Legwaves
- Camel Rolle zu Split
- Downward Dog zu Fake Split
- Elbow Split Floor
- Fishflop
- Floor Arm Fächer
- Handstand Baby Angel/ Stag Split
- Heel Kip

## **Flexibility**

5 € oder 0,5 Pole Vertrags Punkte oder 1 Stretching Punkt pro Tutorial

- Schulter Wand Stretch
- Schulter Öffner mit Band
- Forward Fold Schulter Stretch
- Schulter Boden Stretch
- Hip Flexor - Lunge auf Block an Wand
- Hip Opener -Over Shoulder Lunge Stehend
- Camel Pose
- Brücke
- Cobra
- Happy Baby
- Front Split
- Pancake
- Baby Lunge
- Pidgeon
- Stretch mit Block im Rücken
- Gluteus Stretch up&down
- Nacken Stretch Wand Block
- Cheststand Vorbereitungsstretch
- Pancake Aktiver Rücken
- Rückenlage Split
- Side Stretch Middle

## **Aerial Hoop**

5 € oder 0,5 Pole/Hoop Vertrags Punkte pro Tutorial

### **Beginner**

Delilah Roll  
Mini Mill Wheel  
Splits Away  
Stag Split  
Star on the Bar  
Cobra  
Man in the Moon  
Side Amazone  
Crab

### **Intermediate**

Poison  
Russian Split  
Scarab

### **Advanced**

Extreme Back Bend Balance  
Press Planche / Crocodile  
Rainbow Gazelle  
Yogini Split

## **Basic Strenght Workshops**

45 € oder 3 Pole Punkte

### Workshop Nr. 1

- Chair Spin + 4 unterstützende Übungen
- Nachklettern + 4 unterstützende Übungen
- Basic Invert + 4 unterstützende Übungen
- Outside Leghang + 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

### Workshop Nr. 2

- Diamond Spin + 4 unterstützende Übungen
- Basic Seats + 4 unterstützende Übungen
- Crossed Knee Release + 4 unterstützende Übungen
- Inside Leghang + 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

## **Beginner Technik Workshop**

### **Workshop Nr. 1**

55 € oder 3 Pole Punkte

- Fireman Rockstar
- Two Handed Spiral Spin
- Front Hook

+ Kombinationen

- Remi Sit
- Flatline Scorpio
- Stargazer

+ Kombinationen

- Damen Sitz zu Jasmine/Viva zu Star
- Vertical Climb Turn zu Seat Drehung zu Straddle
  
- Wrist Seat
- Invert Split
- Pole Split Boden 2 Hände 1 Fuß

+ 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

### **Workshop Nr. 2**

50 € oder 3 Pole Punkte

- Juliette Spin
- Angel Spin
- + Kombinationen

- Mercury
- Skater
- + Kombinationen

- Ballerina Spin
- Outside zu Inside Wechsel

- Wrist Seat Split



- Kopfstand Split  
+ Kombinationen

+ 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

## **Intermediate Technik Workshops**

### **Workshop Nr. 1**

55 € oder 3 Pole Punkte

- Wineglas Spin
- Cork Screw
- Back Hook zu Invert  
+ Kombinationen
- Lightning Bolt
- Superman
- Twisted Scorpio Cocoon  
+ Kombinationen
- Schwingen zu Jasmine zu Flatline
- Propellar zu Damen Sitz zu herum schwingen Seat
- Jade
- Vortex
- Peacock Split  
+ Kombinationen

+ 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

### **Workshop Nr. 2**

50 € oder 3 Pole Punkte

- Helen Spin
- Post Spin  
+ Kombinationen
- Bow and Arrow
- Brass Monkey  
+ Kombinationen
- Flying Bird
- Superman Drop zu Inside leghang
- Side V
- Sexy Flexy  
+ Kombinationen

- + 4 unterstützende Übungen
- + 4 Warm ups

## **Advanced Technik Workshops**

### **Workshop Nr. 1**

55 € oder 3 Pole Punkte

- Power Spin Ninja Cork Screw
- Oona Spin
- Cork Screw zu Shoulder Mount  
+ Kombinationen
  
- Floor K
- Elbow Ayesha
- Extended Prana Twisted Grip  
+ Kombinationen
  
- Splits Away zu superman zu Jasmine
- Frog Invert Change zu Jasmine zu Elbow Ayesha
  
- Snap Dragon
- Janeiro
- Shoulder Mount Jade  
+ Kombinationen

- + 4 unterstützende Übungen
- + 4 Warm ups

### **Workshop Nr. 2**

50 € oder 3 Pole Punkte

- Shoulder Mount Spin
- Corkscrew Jump  
+ Kombinationen
  
- Iguana Deadlift
- Forearm Grip Straddle Handstand  
+ Kombinationen
  
- Ballerina Turn zu Invert
- Holy Drop
  
- Capezio
- Jallegra  
+ Kombinationen

- + 4 unterstützende Übungen
- + 4 Warm ups

## **Pole Flow**

### **Workshop Nr.1**

55 € oder 3 Pole Punkte

- 8 Verschiedene Pole Flows
- 4 Unterstützende Übungen
- 4 Warm ups

### **Workshop Nr.2**

50 € oder 3 Pole Punkte

- 8 Verschiedene Pole Flows
- 4 Warm ups

## **Exotic Flow**

### **Workshop Nr.1**

55 € oder 3 Pole Punkte

- 8 Verschiedene Pole Flows
- 4 Unterstützende Übungen
- 4 Warm ups

### **Workshop Nr.2**

50 € oder 3 Pole Punkte

- 8 Verschiedene Pole Flows
- 4 Warm ups

## **Floorwork Workshops**

### **Workshop Nr. 1**

55 € oder 3 Pole Punkte

- Camel Pose zu rolle über Bauch auf knie oder zu Split
- Fishflop
- Heel Kip  
+ Kombinationen
  
- Floor Plank Ellenbogen
- Kopfstand Legwaves
- Schulterstand  
+ Kombinationen
  
- Front Split Rückenlage zu Fake split
- Middle Split Swim Through
- Downward Dog zu Fake Split  
+ Kombinationen
  
- Rad zu Lunge
- Schulter/Nackenrolle
- Deep Lunge zu Drehung  
+ Kombinationen

+ 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

### **Workshop Nr. 2**

50 € oder 3 Pole Punkte

- Helicopter Schulerrolle
- Kopfstand Rad  
+ Kombinationen
  
- Handstand Baby Angel/ Stag Split
- Unterarm Stand  
+ Kombinationen
  
- Elbow Split Floor
- Slide into Front Split  
+ Kombinationen

- 4 Füßler Legwaves
- Floor Arm Fächer
- + Kombinationen

+ 4 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

## **Flexibility Workshops**

### **Workshop Nr. 1**

50 € oder 3 Pole Punkte oder 4 Stretching Punkte

- Schulter Boden Stretch
- Forward Fold Schulter Stretch
  
- Hip Flexor - Lunge auf Block an Wand
- Hip Opener -Over Shoulder Lunge stehend
  
- Camel Pose
- Cobra
  
- Pancake
- Front Split

+ 8 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups

### **Workshop Nr. 2**

45 € oder 3 Pole Punkte oder 4 Stretching Punkte

- Schulter Stretch mit Block im Rücken
- Schulter Wand Stretch
  
- Pidgeon
- Baby Lunge
  
- Brücke
- Cheststand Vorbereitungsstretch
  
- Happy Baby
- Rückenlage Split

+ 8 unterstützende Übungen

+ 4 Warm ups