

Workshop Programme

- **Basement – First Step**

Hierbei geht es um die ersten Basic Double Pole Tricks zu lernen. Man wird mit ein paar ersten Übungen an das Double Pole herangeführt und lernt verschiedenen Grip Techniken, um sich und seine Partnerin abzusichern und ein Fundament zu erhalten.

Level: ab Intermediate

Preis: auf Anfrage

- **Development – The Combos**

Einzelne Tricks, welche im Basement bereits erlernt wurden, werden hier weiterentwickelt, damit daraus neue Tricks entstehen bzw. man wird diese zu verschiedenen Double Combos formen kann.

Level: ab Intermediate

Preis: auf Anfrage

- **From static to spin – The Next Level**

Dieser Workshop ist so aufgebaut, dass zuerst neue Tricks einzeln am Static Pole und anschliessend am Spin Pole trainiert werden. Zusätzlich wird man die gelernten Tricks am Spin Pole miteinander verknüpfen.

Level: ab Pre-Advanced

Preis: auf Anfrage

- **Signature Tricks**

In diesem Programm lernt man die zum Teil von uns selbst kreierten Spezial Tricks und wie man sie geschickt zusammensetzt am Static wie auch Spin Pole.

Level: ab Advanced

Preis: auf Anfrage