

Pegadas, Travas e Posição das Pernas usadas no Pole Dance

PEGADAS

Pegada Caminhada

Dedão para o teto



Pegada Simples

Dedão abraça a barra



Pegada Dupla

Pegada simples, ambos os braços



Cup Grip

Dedão no mesmo lado



Pegada Full Bracket

Palma da mão na barra



Pegada Forearm

Antebraço na barra



PEGADAS

Pegada Wrap Grip

Embrulhada



Pegada Empurra

Mão empurra



Pegada Gancho

Dedos abraçam a barra



Pegada Twisted

Cotovelo para dentro da barra



Pegada de Back Support

Braço atrás do tronco



Cross Grip

Pegada cruzada



PEGADAS

Pegada Masculina

Mãos em Cup



Pegada Super Inversão Feminina

1 pegada Cup e 1 Twisted



Pegada Super Inversão Mista

1 pegada Cup e 1 pegada Alicate



Pegada Super Inversão Alicate

Pegada simples com cotovelos próximos



TRAVAS

Trava de Axila Anterior

Axila abraça a barra pela frente



Trava de Axila Posterior

Axila abraça a barra por trás



Trava de Virilha

Virilha e adutor abraçam a barra



Trava de Cotovelo Elbow Grip

Cotovelo abraça a barra



Trava Forearm Anterior

Antebraço por dentro



Trava Cintura

Entre costela e crista ilíaca



TRAVAS

Trava Cintura Invertida

Entre costela e crista Ilíaca invertida



Trava de Joelho Posterior

Abraça a barra atrás do joelho



Trava de Joelho Anterior

Empurra a barra pela frente do joelho



Trava de Panturrilha

Abraça a barra por dentro da perna



Trava de Tornozelo e Calcanhar

Trava calcanhar e tornozelo



Trava de Anterior de Coxa

Empurra coxa por dentro



TRAVAS

Trava de Posterior de Coxa

Aperta coxa por trás



Trava Invertida de Posterior de Coxa

Aperta coxa por trás invertida



Trava de Dorso do Pé

Trava o peito do pé na barra



Trava de Sola do Pé

Faz pressão da sola do pé na barra



POSIÇÕES DE PERNAS

Attitude

Ambos joelhos flexionados



Chair

Pernas em 90º



Diamond ou Carrossel

Pernas em triângulo



Ovito

Pernas em arco



Front Split

Espacate



Split

Pernas em V



POSIÇÕES DE PERNAS

Passé ou P

1 perna estendida e 1 flexionada



Pino

2 pernas estendidas



Tuck / Bombinha / Berço

Joelhos flexionados no peito



Pike / Prancha

2 pernas estendidas em 90º



aprenda**PoleDance**

aprendapoledance.com

Contatos

 +55 (48) 99937-9189

 @tatifavretto

 TatiFavrettoPoleDance

 Tatifavretto