

33 TRAVAS **USADAS NO** **POLE DANCE**

1

Trava da Pegada Caminhada

Dedão para o teto



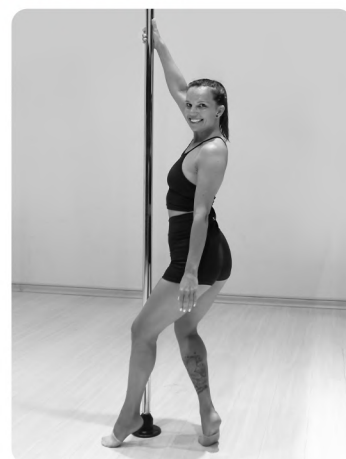
Principais Segmentos:

Dedos, mãos e punhos

Movimentos do Pole:



Caminhada Básica



Tango

2

Trava da Pegada Simples

Dedão abraça a barra



Principais Segmentos:

Dedos, mãos e punhos

Movimentos do Pole:



Tanguero



Giro do Chair
(com 1 mão)

3

Trava da Pegada Dupla

Pegada Simples com as duas mãos



Principais Segmentos:

Mãos e punhos

Movimentos do Pole:



Giro do Cruzado



Climb Básico

4

Trava da Pegada Cup Grip

Dedão no mesmo lado



Principais Segmentos:

Mãos, cotovelos e ombros

Movimentos do Pole:



Spiderman Spin



Figura de Cabeça

5

Trava da Pegada Fullbracket

Palma da mão na barra



Principais Segmentos:

Punhos, antebraço e ombros

Movimentos do Pole:



Carousel Fullbracket

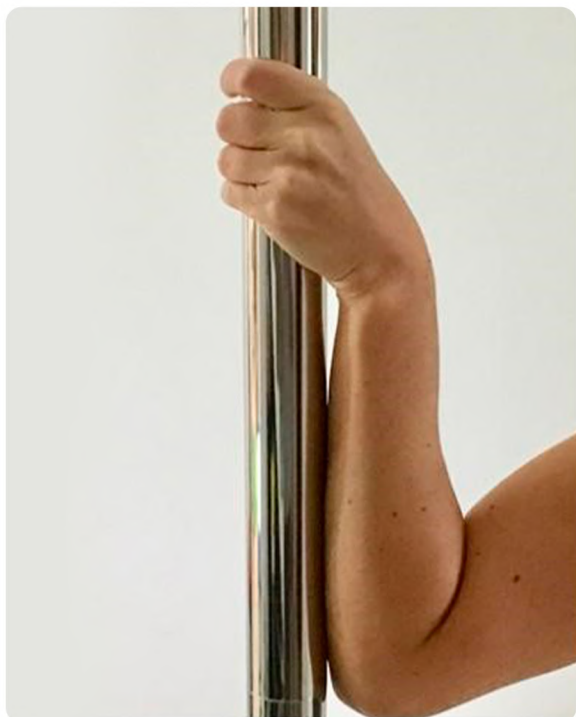


Butterfly

6

Trava da Pegada Forearm Grip

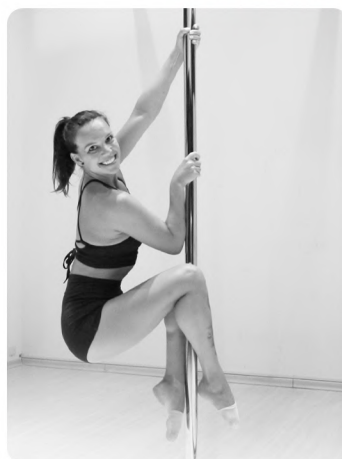
Antebraço na barra



Principais Segmentos:

Cintura escapular, cotovelo e core

Movimentos do Pole:



Climb
Forearm Grip



Lançamento
Forearm Grip

7

Trava da Pegada Wrap Grip

Embrulhada



Principais Segmentos:

Mãos, punhos, antebraço e bíceps

Movimentos do Pole:



Estrela Wrap Grip



Vórtex

8

Trava da Pegada Empurra

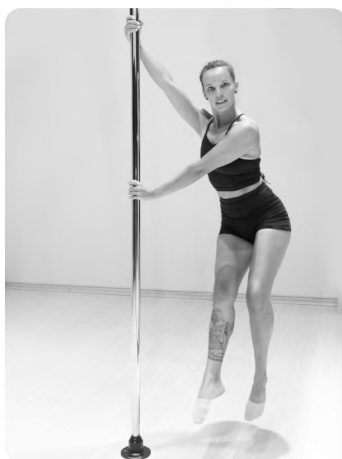
Mão empurra



Principais Segmentos:

Punhos, antebraço e ombros

Movimentos do Pole:



Caminhada no Ar



Figura na pegada empurra com apoio dos pés (barra giratória)

***PARTICIPE DO
DESAFIO:***

33 TRAVAS USADAS NO POLE DANCE

ACESSAR DESAFIO

9

Trava da Pegada Gancho

Dedos abraçam a barra



Principais Segmentos:

Mãos, punhos, antebraço e bíceps

Movimentos do Pole:



Seat P Wrap Grip



Inversão Wrap Grip

10

Trava da Pegada Twisted

Cotovelos para dentro da barra



Principais Segmentos:

Punhos, ombros e lateral do tronco

Movimentos do Pole:



Giro do Anjo

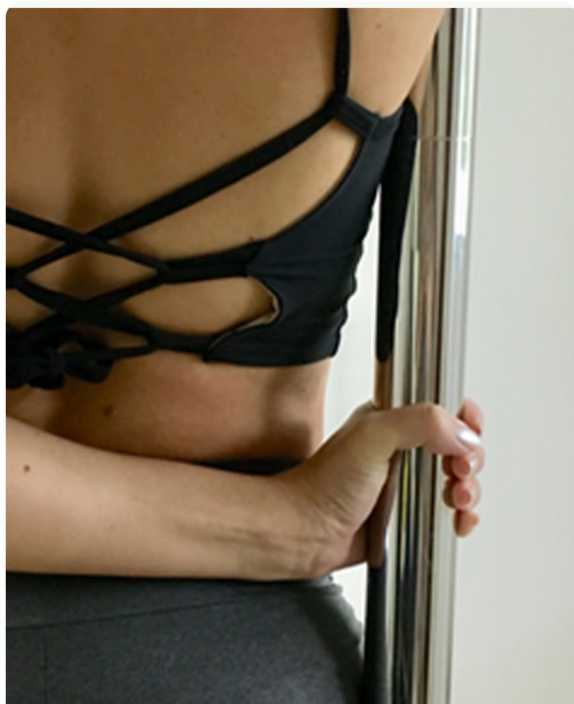


Aysha

11

Trava da Pegada Back Support

Braço atrás do tronco



Principais Segmentos:

Cotovelos, ombros, mãos e abdômen

Movimentos do Pole:



Teddy Back Support



Prancha Back Support

12

Trava da Pegada Cross Grip

Pegada cruzada



Principais Segmentos:

Tronco e braços

Movimentos do Pole:



Gênio Cross Grip



Trava Y Cross Grip

13 Trava da Pegada Super Inversão Cup Grip

Mãos em cup



Principais Segmentos:

Peitoral, abdômen e flexores de quadril

Movimentos do Pole:



Super Inversão Cup Grip



Shoulder Mount Navalha

14 Trava da Pegada Super Inversão Twisted

1 mão em Cup e 1 Twisted



Principais Segmentos:

Peitoral, abdômen e flexores de quadril

Movimentos do Pole:



Descida da Figura de Cabeça



Super Inversão Twisted

15

Trava da Pegada Super Inversão Alicate

Pegada Simples com cotovelos próximos



Principais Segmentos:

Pescoço, trapézio, peitoral e dorsais

Movimentos do Pole:



Super Inversão Alicate



Monkey Hug

16

Trava da Pegada Super Inversão Mista

1 mão em Cup e 1 Alicate



Principais Segmentos:

Pescoço, trapézio, peitoral e dorsais

Movimentos do Pole:



Super Inversão Mista



Figura Pegada Mista

21 DIAS

**de treinamento específico
para as 33 Travas do Pole Dance**

ACESSAR DESAFIO

©aprenda**PoleDance**

17

Trava de Axila Anterior

Axila abraça a barra pela frente



Principais Segmentos:

Bíceps, peitoral e costas

Movimentos do Pole:



Teddy



Arm Hold

18

Trava de Axila Posterior

Axila abraça a barra por trás



Principais Segmentos:

Tríceps, bíceps, deltoide e lombar

Movimentos do Pole:



Seat Águia

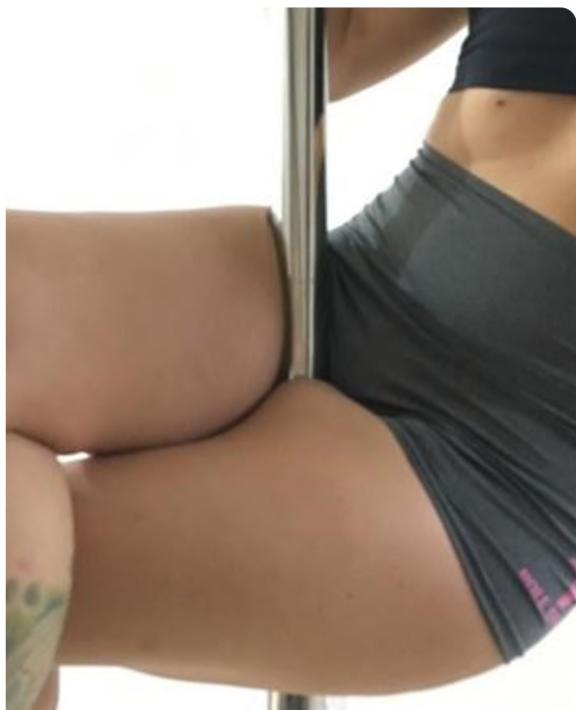


Flag P

19

Trava de Virilha

Virilha e adutores abraçam a barra



Principais Segmentos:

Virilha, Adutores e Périneo

Movimentos do Pole:



Seat Basic



Superman

20

Trava de Cotovelo Elbow Grip

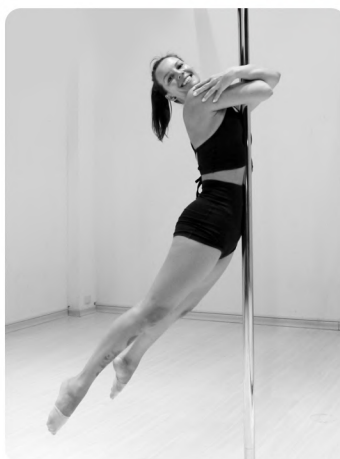
Cotovelo abraça a barra



Principais Segmentos:

Cotovelo, Bíceps e Costas

Movimentos do Pole:



Embrace



Tulipa

21

Trava de Inside Forearm Grip

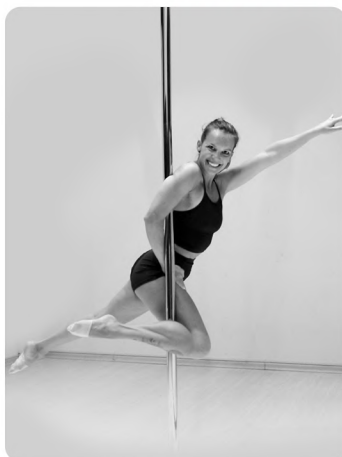
Antebraço por dentro



Principais Segmentos:

Tríceps, trapézio e antebraço posterior

Movimentos do Pole:



Mercury

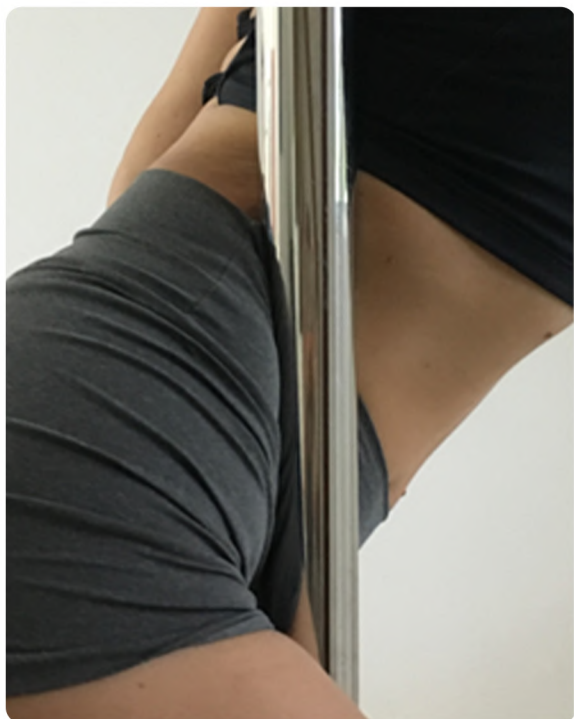


Monkey Variation

22

Trava de Cintura

Entre costela e crista ilíaca



Principais Segmentos:

Tronco, oblíquos e quadril

Movimentos do Pole:



Cisne



Yoguini

23

Trava de Cintura Invertida

Entre costela e crista ilíaca invertida



Principais Segmentos:

Quadril, lombar e oblíquo

Movimentos do Pole:



Scorpion



Gemini

24

Trava de Joelho Posterior

Abraça a barra atrás do joelho



Principais Segmentos:

Flexores de quadril, glúteos e tensor da fâscia lata

Movimentos do Pole:



Ballerina Lateral



Blade

16 HORAS **DE VIDEOAULAS**

ACESSAR DESAFIO

©aprenda**PoleDance**

25

Trava de Joelho Anterior

Empurra a barra com a frente do joelho



Principais Segmentos:

Joelhos, flexores de quadril, abdômen

Movimentos do Pole:



Fireman Basic



Trava 4

26

Trava de Panturrilha

Abraça a barra por dentro da perna



Principais Segmentos:

Panturrilha, quadríceps e reto abdominal

Movimentos do Pole:



Mexicana



Golfinho Invertido

27

Trava de Tornozelo

Empurra a barra com o tornozelo



Principais Segmentos:

Tornozelo, joelho anterior e dorso de pé

Movimentos do Pole:



Climb Basic



Orion

28

Trava de Calcanhar

Puxa a barra com o calcanhar



Principais Segmentos:

Joelhos, panturrilha e calcanhar

Movimentos do Pole:



Spin Attitude



Climb Side

29

Trava de Anterior de Coxa

Empurra a coxa por dentro



Principais Segmentos:

Virilha, adutores e períneo

Movimentos do Pole:



Estrela Fullbracket



Flatline

30

Trava de Posterior de Coxa

Aperta a coxa por trás



Principais Segmentos:

Quadril, panturrilha e posterior de coxa

Movimentos do Pole:



Lois Lane



Split Grip

31

Trava de Posterior de Coxa Invertida

Aperta a coxa por trás invertida



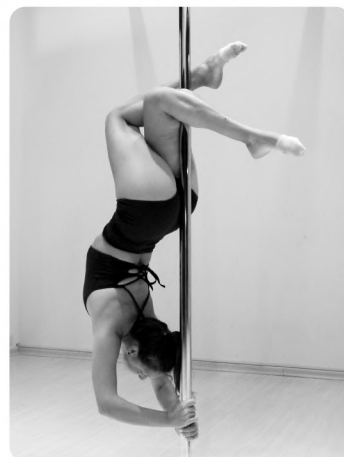
Principais Segmentos:

Quadril, panturrilha e posterior de coxa

Movimentos do Pole:



Monkey



Russian Lay Back

32

Trava de Dorso do Pé

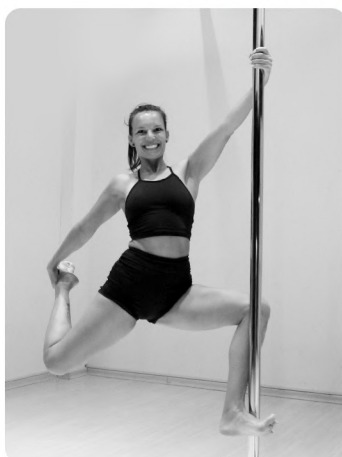
Trava o peito do pé na barra



Principais Segmentos:

Dorso do pé, tornozelo e joelho

Movimentos do Pole:



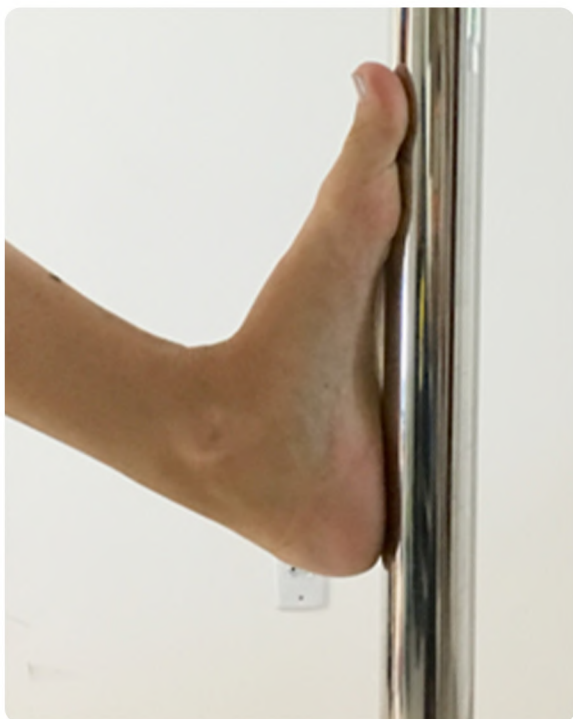
Sneaker



Buda

Trava da Sola do Pé

Pressão da sola do pé na barra



Principais Segmentos:

Sola do pé, panturrilha e posterior de coxa

Movimentos do Pole:



Reiko



Seat Frog

CURSO COM **CERTIFICADO**

ACESSAR DESAFIO

©aprenda**PoleDance**

 aprenda**PoleDance**

aprendapoledance.com

Nossas Mídias

 @aprendapoledance

 AprendaPoleDance

 Aprenda Pole Dance