

Allemaal aan de paal

De nieuwste trend in de fitnessbranche heet polefitness. Paaldansen als conditie- en krachttraining? Het kost moeite je daar iets bij voor te stellen. De associatie met schimmige nachtclubs en schaars geklede dames ligt meer voor de hand. Maar als het aan Miss Nude World 2005 Denise Mulder ligt komt daarin verandering en gaan we straks allemaal aan de paal. In de sportschool en in decent trainingsbroek en shirt wel te verstaan. Bij Flash Studio in Laren gaf ze een workshop. 'Door iconen als Madonna en Kylie Minogue wordt 't populair.'

De titel Miss Nude World 2005 won Denise Mulder (31) vorig jaar in Amerika. Op beide onderdelen van het kampioenschap, striptease en paaldansen, sleepte ze de hoogst haalbare titels in de wacht. In Nederland danst ze in discotheken, maar daarnaast is ze ook te zien op reguliere podia. Ze trad op bij *Flashdance* nummers in *Musicals in Ahoy*, en bij *De vrienden van Amstel*. Vorig jaar bracht ze de dansers van de musical *Sweet Charity* de kunst van het paaldansen bij voor een eigentijdse nachtclubscène haar om de dansers te leren paaldansen voor een eigentijdse nachtclubscène. Denise: 'Zelfs bij Cirque du Soleil doen ze aan paaldans. In het theater be-kijken mensen het ineens heel anders.'

Van het trainingsprogramma dat ze volgde voorafgaand aan de Amerikaanse kampioenschappen, maakte ze een work out en noemde het polefitness. 'Overall in de wereld is het in opkomst, maar iedereen noemt 't anders. Doordat ook iconen als Madonna en Kylie Minogue eraan doen wordt 't populair.'

Bij Flash Studio stapt een tengere dame in trainingbroek en trainingsvest binnen. Zo op het eerste gezicht gewoon een turnster; niet de sexy lady van de foto's op internet. Een paar jaar geleden was Denise nog directeur van een bedrijf in beveiligings-systemen, en ooit studeerde ze Culturele en Maatschappelijke Vorming.

Hoe ben je aan het paaldansen geslagen? (grinnikt) Tja, hoe kom je bij zoiets. Ik had een normale baan in de verkoop en werkte van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Maar ik had 't niet meer naar mijn zin. En ik had altijd al wat met dat wereldje, maar was alleen heel verlegen.

Je had iets met het erotische wereldje?

Nee, niet dát wereldje! Maar wel met het teasende en burleske en in de spotlights staan. En wat Sheila Kelley doet en de S-factor noemt. Als je heel

verlegen bent, dan kun je toch een bepaalde kracht gaan uitstralen, sensualiteit. En dat in combinatie met sport. Ik houd van entertainment. Op m'n 26^e zag ik een advertentie staan waarin ze paaldanseressen zochten in Duitse discotheken. Ervaring was niet noodzakelijk. Toen dacht ik, nú moet ik het gaan doen! Ik heb à la minute mijn baan opgezegd en ben naar Duitsland vertrokken. De stripclubs in Nederland zijn ordinair, daar wil je niet gezien worden. Dat vind ik geen entertainment, ze dansen puur met een seksuele instelling. Je kunt er wel veel van leren door te kijken hoor, en er bepaalde technieken vandaan halen. Maar in een land als Canada bijvoorbeeld, stellen ze vele hogere eisen aan de mensen die in clubs dansen. Dat zijn echte atleten. Daar doen aan paaldanswedstrijden alleen mensen mee met een turn of balletachtergrond.'

Blauwe plekken

Een paaldansles bestaat uit een warming-up, een go go dansgedeelte en uiteraard paaldans. Tijdens de workshop wordt Denise geassisteerd door docent Angie Karijopawiro. Zij neemt de warming-up en het go go gedeelte voor haar rekening. Hoewel Flash Studio naast conditie- ook danslessen aanbiedt, bestaat de 22 vrouwen tellende groep uit louter fitnessers. Hun leeftijd schommelt tussen de 17 en 40 jaar.

Na een korte drinkpauze neemt Denise het over. Ze heeft een klein mobiel podium meegenomen waar de paal handig ingezet kan worden. De eerste draai is de *knee turn*: het been dat het dichtste bij de paal staat wordt rond de paal geklemd, het bovenlichaam valt naar voren en vervolgens is het de bedoeling dat je rondraait tot je op de grond zit. Terwijl Denise het voordoet, beweegt de groep mee rond een denkbeeldige paal. Eerst droog oefenen. Een voor een mogen ze het daarna met de paal proberen. Dat valt nog niet mee, maar Denise steekt regelmatig een duim op en moedigt aan. 'Je moet afzetten met je andere been en dan naar voren vallen', legt ze nog

eens uit. 'O, moet je áfzetten?', vraagt een dame die de vaart er niet in krijgt. Daar gaat ze nog een keer. De collega aspiranten leven mee en roepen 'ja, daar gaat ze!' als het lukt.

Daarna volgt de *fireman*: een zweefdraai die eindigt met de beide benen om de paal geklemd. Fijntjes merkt Denise nog even op dat iedereen van deze workshop wel wat blauwe plekken en spierpijn zal overhouden. De eerste die de *fireman* probeert, eindigt haar draai in een netelige positie zittend op de grond met haar benen gekruist in een soort kleermakerszit. Met een licht wanhopige blik vraagt ze 'En dan?' Hilariteit. 'Je moet niet gaan zitten, maar er zó weer uitlopen' doet Denise voor. De volgende die 't probeert houdt het al snel voor gezien. En de derde roept 'jee, da's best wel zwaar hoor!' 'Oké dames, we gaan de twee draaien achter elkaar doen'. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Om dit enigszins elegant of sensueel te kunnen uitvoeren, moet er nog heel wat zweet worden vergoten. Gemakkelijke erotiek? Keihard trainen zul je bedoelen.

Tijd voor het acrobatische werk. Denise doet de *snake* voor. Als een turnster geeft ze haar been een flinke zwiep. Ze klemt hem boven zich rond de paal, waarna het andere been volgt en ze op haar kop hangt: 'Kun je de blits mee maken in de disco'. Langzaam glijdt ze naar beneden. Meegenomen camera's flitsen.

De *snake* blijkt een nóg moeilijkere variant te hebben, de *helicopter*. Daarbij worden de benen, al op de kop hangend, uitgestrekt in een split. Dit is het betere acrobatenwerk. Het eerste been uitstrekken

lukt nog wel, maar voor het uitstrekken van het tweede moet je volledig op de kracht van je armen kunnen vertrouwen. 'Ik durf 't niet', zegt een novice als ze het tweede been probeert uit te strekken. De volgende die het probeert, glijdt al naar beneden voordat ze ook maar één been heeft kunnen strekken. 'Shit!'.

De les is al ruimschoots uitgelopen als Denise een demonstratie weggeeft. Ze verruilt haar lange trainingsbroek voor een kort broekje. Met haar sneakers aan draait ze om de paal. Ze hangt op haar kop en laat haar blonde haardos zwiepen. Zó ziet 't er na eindeloos veel training uit.

www.flashstudio.nl

Meer weten over paaldansen?

Surf naar www.polefitness.com of bekijk de volgende dvd's:

Pole fitness Basic, Denise Mulder (te bestellen via de website)

Pole fitness Advanced, Denise Mulder

Polework, Fawnia Mondey

Boek: *The S-factor, strip workouts for every women, Sheila Kelley*, ISBN 0-7611-3063-2

Musicaldansers leerden paaldansen

Marjolein Teepen danst en zingt in *Sweet Charity* en kreeg drie dagen, totaal zo'n 15 uur, les van Denise. Om daarna nog zes weken met de choreograaf te repeteren. En ook nog armspieroefeningen te doen. 'We hebben echt veel spierpijn gehad. Je gebruikt spieren die je anders niet gebruikt. Normaliter hang ik niet in lantarenpalen of zo. Ik had vooral pijn bij mijn schouderbladen. En je handen moeten veel sterker worden om grip te kunnen krijgen. Na een half uur trainen willen ze gewoon niet meer dichtgaan! Het moeilijkst is om een goeie vaart te krijgen, die swing, als je dát hebt kun je eindeloos doorgaan. Ik heb wel twee maanden nodig gehad om sterk te worden in de paal.

Ga je na deze musical verder met paaldansen?

'Ik zou best door willen gaan. Het is een leuke

manier om je lichaam te trainen. Maar voor dansprofessionals is het lastig om een les op niveau te vinden. En: we hebben hier nog een middeleeuwse opvatting over paaldansen, het is nog taboe. Jammer, want ik zou 't iedereen aanraden.'

Denise hoe ging dat, die dansers trainen?

'Dat was heel erg leuk want dansers kun je binnen een vrij korte tijd heel veel leren. Uiteindelijk hebben ze met acht meiden synchroon een paaldans gedaan op *Big spender*. Dat is kicken! Ik heb ze een paar dingen geleerd, dat hebben ze opgenomen op video en Craig Revel Horwood, de choreograaf, heeft daar een choreografie van gemaakt. Het voordeel is dat dansers de lenigheid al hebben die je nodig hebt. Maar ze hadden wel spierpijn, want ze gebruikten

spieren die ze niet gewend zijn om te trainen. Ze konden echt niet meer lopen en ze zaten helemaal onder de blauwe plekken. Als je met paaldansen begint voel je je echt niet sensueel!’

Welke spieren gebruik je vooral bij paaldans?

‘Biceps, triceps, buik- en borstspieren. Door de techniek in de paal train je het hele lichaam. En in het go go gedeelte van de les train je je cardio. Daardoor is het een totale work out.’

En de lachspieren...

In het begin is dat heel erg ja! Zeker als mensen denken dat het er heel sensueel uit gaat zien. Dat is het verre van!

Je wilt polefitness van zijn erotische lading ontdoen. Lijkt me lastig verkopen als je zelf Miss Nude World bent?

Ja en Nee. Mijn ervaring heb ik nu eenmaal uit de striptease wereld, dus associëren mensen ’t daarmee. Maar ik krijg er ook veel publiciteit door. Mensen denken *wat gebeurt hier?* en vervolgens willen ze het uitproberen. Vrouwen vinden het spannend maar ze willen niet naar een stripclub om het te leren, dus gaan ze polefitness doen.’

Sweet Charity is nog te zien tot en met 17 april. Voor speellijst zie www.sweetcharity.nl

www.cathelijne.com