

Pole dance –переводится как танец на шесте, является видом искусства в котором сочетаются элементы танца и акробатические трюки на шесте и вокруг него. Важным составляющим танца является умение сочетать трюки, а переходы от одного к другому должны выполняться чисто. Популярность этого танца в последнее время значительно выросла. Сообщество поклонников этого вида искусства стремится к тому, чтобы Pole Dance воспринимали как вид спорта. С 2003 года стали проходить различные чемпионаты и соревнования среди девушек. Этот танец напоминает банальный стриптиз, и его принципиальное отличие в том, что участницы соревнований не обнажают тела, делая акцент на своих атлетических и артистических данных, а не на сексуальной привлекательности. Девушки говорят, что выполнять все трюки правильно схоже с практическими знаниями [как правильно целоваться](#) – теорию вроде знаешь, а практика преподносит новые сюрпризы.

Оценивается выступление обычно по двум направлениям, ставится одна оценка за атлетизм, т. е. за хореографию, а другая за «фитнес» т. е. за выносливость и физическую подготовку.

Этот вид искусства достаточно сложное занятие и не каждому под силу вынести такие нагрузки. Для того, чтобы заниматься Pole Dance необходима растяжка и разминка, так как во время тренировки можно потянуть мышцы. Возможно, с первого раза у вас ничего не выйдет, и не стоит расстраиваться, со временем все получится.