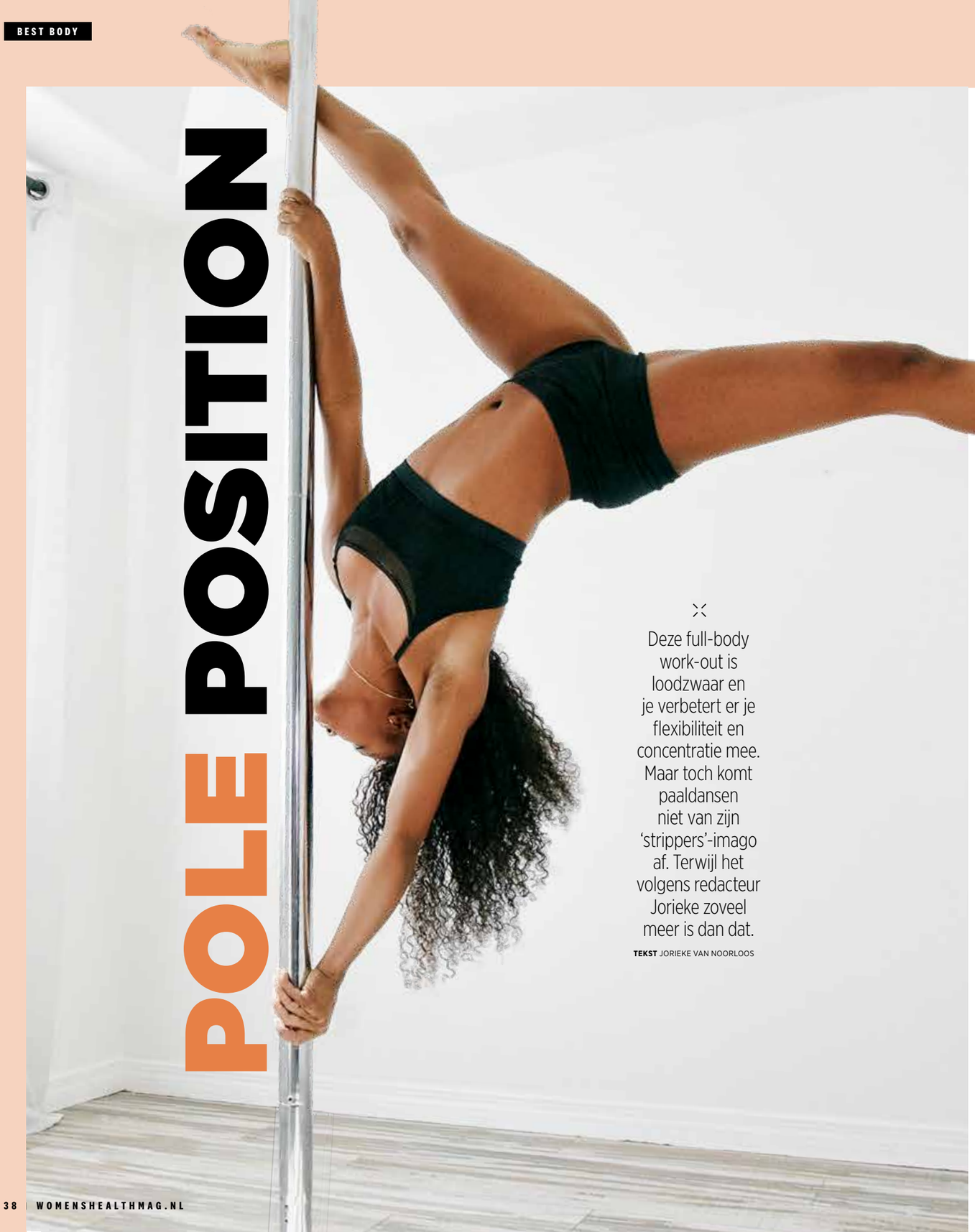
POLE POSITION



Deze full-body work-out is loodzwaar en je verbetert er je flexibiliteit en concentratie mee. Maar toch komt paaldansen niet van zijn 'strippers'-imago af. Terwijl het volgens redacteur Jorieke zoveel meer is dan dat.

TEKST JORIEKE VAN NOORLOOS

'En dan mogen nu de korte broekjes aan!' roept mijn docent door de schemerverlichte paaldansstudio van Elisa Jo Studio's in Haarlem. Ietwat twijfelachtig trekt de ene na de andere vrouw om me heen haar lange sportlegging of joggingbroek uit en komen er broekjes tot net onder de bil tevoorschijn. In de omschrijving van de paaldansbeginners-cursus die ik volg, stond al beschreven dat we vanaf les vijf een korter-dan-kort sportbroekje moesten meenemen. Hoe meer blote huid, hoe beter: die gebruik je om goed in de paal te blijven hangen.

De gehele les in een sportbeha rondlopen vond ik al wennen – zo'n T-shirt erover zit vaak toch in de weg als je in de paal hangt – maar nu moet ik nóg een stap verder. Niet dat ik preuts ben: ik ga graag naar de sauna en douche thuis met de deur wagenwijd open. Maar ineens ben ik me heel bewust van mezelf en mijn lichaam. Langzaam trek ik mijn joggingbroek uit en komt er een groen broekje tevoorschijn dat tot over mijn buik reikt. Niet hoog opgesneden, dat voelde al helemaal niet comfortabel, maar met minipijpjes. Een outfit die ik van tevoren uitvoerig met mijn beste vriendin Juul (30) heb besproken, met wie ik de cursus volg. Ook zij staat inmiddels naast me klaar. Samen durven we dit aan.

Olympische sport

De populariteit van paaldansen groeit. Snappen we, want de sport biedt flink wat voordelen: je werkt aan je coördinatie, bouwt aan je concentratievermogen en wordt steeds flexibeler. Waar ik vroeger mijn tenen niet kon aanraken, kan ik dat tegenwoordig met gemak. Daarnaast bouw je flink wat kracht op en moet je veel in je mars hebben om een tijd te blijven hangen. Probeer jezelf maar eens omhoog te trekken aan een paal en daarna een rondje te draaien. Juist, daar zijn serieuze arm-, buik- en beenspieren voor nodig. En andere spieren: na een les heb ik spierpijn op de gekste plekken. Bang zijn dat je 'te' gespierd raakt, hoeft overigens niet. Je wordt er juist heel mooi getoned van. Oók weer een voordeel.

Bij de Dutch Aerial & Pole Federation (DAPF), de Nederlandse non-profit-sportbond die de belangen behartigt van paaldansen en luchtacrobatiek, zijn tot nu toe zeventig leslocaties in Nederland aangemeld. Daarnaast zijn er verschillende sportscholen waar je een lesje paaldansen kunt volgen. De Nederlandse Aerial & Pole-sport blijft dan ook groeien, mede doordat sportorganisatie NOC*NSF hem dit jaar indeelt in categorie twee van topsport. Hierdoor wordt paaldansen een stuk serieuzer genomen en kan de sport meeprofiteren van de kennis en expertise van NOC*NSF. Er is zelfs hoop dat paaldansen wordt meegenomen op de Olympische Spelen in 2028, maar daar is nog niets over bekend.

Worstelaars en strippers

Hoe is paaldansen ontstaan? Daar doen verschillende verhalen de ronde over. Zo zouden twee eeuwenoude oosterse dansstijlen van grote invloed zijn geweest op het paaldansen zoals we het nu kennen: het Chinese *Chinese pole* en het Indiase *mallakhamb*. Daarbij werd voor het eerst gebruikgemaakt van een paal tijdens het dansen. Op twee verschillende manieren, dat wel. Chinese dansers maakten gebruik van een paal bekleed met rubber en droegen hierbij lichaams-bedekkende kleding om hun grip te verbeteren. Zo zouden ze beter blijven hangen. In India werd paaldansen oorspronkelijk gebruikt om worstelaars te trainen. Het verbeterde hun concentratie en coördinatie, en verhoogde hun snelheid en reflexen. Om grip op de daar gladde houten paal te behouden, trokken de worstelaars, in tegenstelling tot in China, zo min mogelijk aan.

Anderen zeggen dat in 1980 in Canada voor het eerst een danspaal in clubs werd geïntroduceerd waarbij paaldansen werd gebruikt tijdens stripteases. De dans was niet meer weg te denken uit Canadese clubs en veroverde daarna het wereldwijde uitgaansleven. Snel daarna volgden er wedstrijden en paaldansstudio's en draaide het niet meer alleen om entertainment, maar ook om de lichamelijke work-out.

In het verdomhoekje

Ik heb al jaren in mijn hoofd dat ik een keer wil paaldansen, als ik me aanmeld voor een beginnerscursus. Op dat moment heb ik überhaupt nog nooit danslessen gevolgd en om eerlijk te zijn, ben ik niet echt een fitgirl. Toch blijft de sport me aantrekken: ik ben benieuwd waartoe ik in staat ben als ik aan een paal hang en ben bovenmatig geïnteresseerd in dingen die in het verdomhoekje zitten. De momenten waarop anderen weglopen omdat ze iets 'raar' vinden, ben ik juist een en al oor. Je bent journalist of je bent het niet, hè. Gelukkig loopt mijn vriendin Juul op zulke momenten ook niet weg, dus meldt ze zich samen met mij aan. 'En dat terwijl we op dat moment nul kracht in

onze bovenarmen hadden,' lacht Juul. 'Ik houd van dansen en paaldansen is een mooie combinatie van dans, kracht, uithoudingsvermogen en een stukje cardio.' Paaldansen vergelijken met een andere sport qua intensiteit is lastig, hoewel het veel weg heeft van een calisthenics-krachttraining. Qua cardio lijkt het op een interval-training, zeker als je meerdere bewegingen achter elkaar doet. Reken er maar op dat je hartslag dan door het dak gaat – ook goed voor de vetverbranding.
Onze docent Carmen Kromhout (30) begon in 2020 met paaldansen. 'Ik heb een opleiding tot balletjuf gevolgd aan de Royal Academy of Dance, maar wilde daarna naar de universiteit. Toen besloot ik dat ballet niet meer in mijn leven paste en stopte ik ermee. Na jarenlang niet dansen zocht ik naar een nieuwe hobby. Ook ging mijn relatie uit en verhuisde ik naar Haarlem. Ik wilde nieuwe sociale contacten opdoen en combineren met mijn nieuwe hobby. Paaldansen had ik al langer in mijn hoofd, omdat het uitdagend en gracieus is. Ik krijg er echt energie van en ben sinds één jaar paaldansdocent.'

Frustratie en tranen

Als er één ding is waar Juul en ik het over eens zijn, is het dat we veel aan elkaar hebben tijdens het paaldansen. Vooral als het even tegenzit. Begrijp me niet verkeerd: paaldansen is fantastisch. Ik vind het een geweldige manier om mijn lichaam te trainen en ook meteen aan mijn conditie te werken, én mijn concentratie, coördinatie en flexibiliteit te versterken. Ik haal tegenwoordig capriolen uit waarvan ik nooit had verwacht dat ik ze zou kunnen. De afgelopen jaren heb ik flink sterkere buikspieren ontwikkeld en zie je strakke lijnen over mijn rug lopen. Maar deze sport kan ook frustrerend zijn. Het duurt weken, soms zelfs máánden, voordat een truc lukt. Je moet dus over een flinke portie doorzettingsvermogen beschikken. 'Bij jou is het van je gezicht af te lezen als je weer veel te streng voor jezelf bent,' aldus Carmen. En ja, dat heeft mijn docent goed in de smiezen: zeker aan het begin heb ik soms echt op het punt gestaan om te stoppen met paaldansen. Hoe lief mijn medeleerlingen ook zijn, ik heb regelmatig met tranen in mijn ogen gestaan omdat ik nog lang niet zo ver kwam als zij. 'En dan zit je na zo'n les vaak ook nog onder de striemen, eeltplekken en blauwe plekken omdat je je blote huid gebruikt,' voegt Juul toe.

In je glitterstring

Paaldansen is, gezapig gezegd, een reis. Waar Juul en ik ons eerst heel kwetsbaar voelden in ons korte broekje, hebben we er nu totaal geen problemen meer mee om er eentje te dragen. Sterker nog, we investeren in een steeds uitgebreidere paaldansgarderobe – inclusief korte rokjes. Helaas merken we dat er nog steeds hardnekkige vooroordelen over de sport zijn. Ontmoet ik een potentiële nieuwe liefdespartner en vraagt hij of ik sport, dan weet ik dat het gesprek twee kanten kan opgaan: óf hij erkent dat je daar flink sterk voor moet zijn, óf hij heeft het idee dat ik op maandag-avond in enkel een glitterstring en op hakken een stripteaseshow weggeef. Ik merk ook dat lang niet iedereen zonder ongemak naar mijn paaldansfilmpjes kan kijken.
Carmen probeert het paaldansen juist te *ownen*, zo vertelt ze: 'Ik werk er keihard voor, ik hoef me er niet voor te schamen dat ik deze sport doe. Als ik op mijn werk buiten de paaldansstudio een sollicitant voor me heb en we doen een voorstelrondje, dan vertel ik bewust dat ik dansles geef. Als ik het idee heb dat het niet zal afleiden van het gesprek, dan vertel ik dat ik pááldans – maar er zijn momenten waarop je voelt dat het niet de juiste setting is.' Juul heeft er weleens een ongemakkelijk moment door gehad met haar manager: 'Ik had een een-op-eengesprek met hem en hij vroeg wat voor soort danslessen ik volgde. Die blik van hem toen ik vertelde dat ik aan paaldansen deed Volgens mij dacht hij meteen dat ik een stripper was. Het gesprek werd daarna heel ongemakkelijk. Ik kreeg direct spijt dat ik het aan mijn manager had verteld. Maar ja, wat had ik dan moeten doen? Liegen?'
Ik merk dat ik, ondanks alle vooroordelen, steeds meer rust ervaar wat betreft het paaldansen. Steeds meer collega's weten ervan en ik durf er af en toe zelfs over te posten op Instagram – wel op een afgesloten account. Daarnaast ben ik me niet meer zo ultrabewust van mijn lijf. Of je nu man, vrouw, non-binair, klein, lang, dik of dun bent: werkelijk iedereen kan meedoen aan paaldansen. Eczeem-plekken, bleke benen of oksels die al drie maanden geen scheermes hebben gezien: het maakt allemaal niks uit. Ik heb alles voorbij zien komen in de lessen en er is niemand die erop let.
Inmiddels komen die tranen uit frustratie ook minder voor. Niet alleen omdat ik steeds sterker word en daardoor makkelijker progressie boek, maar ook omdat ik meer vertrouwen in mijn kunnen heb gekregen. Die ontwikkeling ziet Carmen ook terug bij haar andere leerlingen. Zolang je blijft oefenen, komt het goed. Dat betekent overigens niet dat ik nergens meer mee worstel. Mijn brein staat altijd in multi-taskmodus, zo ook tijdens het paaldansen, en dat is niet heel handig als je net een spelletje speelt met de zwaartekracht.
Juul daarentegen merkt dat alle ruis naar de achtergrond verdwijnt als ze paaldanst. 'Ik denk dan niet aan dat ik nog boodschappen moet doen of iemand moet terugbellen, maar aan welke hand ik waar moet zetten en hoe ik mijn combinatie van trucjes zo mooi mogelijk uitvoer.' Over een paar jaar hoopt ze zelf ook les te geven. 'Ik wil blijven doorgroeien in deze sport en lesgeven lijkt me superleuk. We zitten bij een fijne studio met fantastische docenten. Ik zou daar heel graag onderdeel van zijn.'

Verbindende sport

Carmen begrijpt wel waarom Juul graag les zou willen geven: 'Ik vind het met de beginnerscursus altijd heel mooi om te zien dat aan het begin veel onmogelijk lijkt, maar aan het einde bepaalde dingen dan tóch lukken. Dat geeft echt een boost aan je zelfvertrouwen, je blijft jezelf verbazen over wat je kan. Ik weet nog dat ik eens een gesprek met een meisje had dat gefrustreerd was omdat 'niks' haar lukte. Op een gegeven moment zette ze ineens een heel mooie combinatie neer, waarna iedereen in de les voor haar klapte. Binnen het paaldansen vieren we elkaars successen en houden we elkaar goed in de gaten. Zo'n moment laat zien wat voor warme, verbindende sport het eigenlijk is.'



FOTOGRAFIE GETTY IMAGES

EERSTE KEER PAAL-DANSEN? Dan zijn deze slimme tips het lezen waard.

1 Kies een goede paaldansstudio

Er zijn veel plekken waar paaldanslessen worden gegeven, maar kijk op de website van de Dutch Aerial & Pole Federation welke studio's bij de nationale sportbond zijn aangesloten. Zij geven ook tips hoe je checkt of je in goede handen bent.

2 Vermijd bodylotion en zonnebrandcrème

Smeer je lijf voor de les niet in met olie of crème, dat komt je grip – en dus je veiligheid – niet ten goede. Online kun je speciale grip-producten zoals magnesium aanschaffen, zodat je wel goed blijft hangen. Maar oefen eerst vooral zonder.

3 Ga met een vriend(in)

Tijdens paaldansen moet je soms behoorlijk spannende trucjes uithalen. Het is dan handig als iemand extra oplet of dat goed gaat: dat noemen ze spotten bij het paaldansen. Uiteraard kun je tijdens de lessen ook een medeleerling vragen of diegene jou wil spotten.

4 Ga zo bloot mogelijk

Voor je eerste paar lessen kan je 'normale' sportoutfit nog, maar daarna geldt: hoe meer blote huid, hoe beter. Je hebt voor paaldansen soms de gekste stukjes huid nodig, zoals je oksel of zij, om te blijven hangen. Dan is een stuk stof dat in de weg zit niet handig.

5 Pak een mat erbij

Ga je op de kop hangen of iets anders spannends doen? Tot en met een bepaald niveau is het verplicht om eerst een dikke mat onder je paal te leggen. Ook al denk je 'even snel' iets zonder mat wel te kunnen doen, doe het alsjeblieft niet.

6 Wees lief voor jezelf

'Als iets me opvalt tijdens lessen, is het hoe streng iedereen voor zichzelf is,' zegt Carmen. 'Gun jezelf de tijd om een trucje onder de knie te krijgen. Tijdens paaldansen ga je continu tegen de zwaartekracht in: dat is niet niks. Wees lief voor jezelf.'