

DISPENSA TRATTA DAL LIBRO

POLABILITY

L'Emancipazione della Lap Dance

Dana Hesse

Poeditor.cloud: la piattaforma digitale.

Nel 2024 l'idea che mi frullava nella testa da qualche anno ha preso concretamente forma.

Manuali, ebook e dispense digitali hanno finalmente una casa.

Per fornire ai praticanti e agli insegnanti una programmazione graduale validata in oltre vent'anni di esperienza, ho pensato di pubblicare le opere, i programmi, i metodi e le coreografie di insegnanti affermati e di indicizzarli all'interno di una piattaforma digitale, che rendesse i contenuti multimediali immediatamente disponibili a chi sfoglia le pagine di un manuale.

Cos'è il Poeditor.cloud?

Questo portale rappresenta l'unica enciclopedia al mondo nel suo genere, un network che raccoglie un ampio panorama di persone ed elementi, inclusi studenti, insegnanti e autori, che creano o utilizzano ogni giorno contenuti formativi di alta qualità. E' l'archivio entro il quale sono depositati capillarmente gli elementi, gli esercizi e le coreografie in formato multimediale.

Archivio digitale per i manuali di formazione

I Manuali di Formazione, parte integrante di questo sistema, sono interconnessi da una rete di contenuti che spaziano dalla propedeutica, alle progressioni degli

elementi, fino alla coreografia finale, tutti accessibili con un QR code o con un link. Quando si descrivono gli elementi, le combinazioni o le coreografie, si fa spesso riferimento ad altre posizioni o movimenti, che gli utenti possono facilmente esplorare cliccando sui relativi collegamenti.

Motore di ricerca con filtri avanzati

L'idea di sviluppare una funzione di ricerca avanzata nasce dalla necessità di reperire velocemente le figure.

Durante le lezioni, quando le allieve mi chiedevano di studiare una figura vista su internet senza conoscerne il nome, e tentavano di ripeterla a memoria, le fermavo per evitare il rischio di infortuni. Improvvisare a memoria non è mai una buona idea. Magari mi riportavano dei particolari di queste posizioni ed io dovevo setacciare il mio archivio mentale per capire a quali si riferissero. Sognavo spesso: "Se solo ci fosse un sistema per selezionare questi dettagli e risalire alla posizione desiderata". Da questa riflessione è emersa l'idea di un sistema per la ricerca delle figure, che si è concretizzata in un lungo lavoro di codifica di dati e sviluppo.

Registro elettronico - diario degli studenti

L'idea del registro elettronico, invece, è nata dal disordine dei miei appunti.

Durante i corsi di formazione per insegnanti, spiego l'importanza di tenere un registro delle lezioni, in cui

annotare:

- Gli argomenti trattati con ogni classe,
- Gli allievi presenti a ciascuna lezione,
- Le note aggiuntive utili per le lezioni future.

La funzione principale del registro è documentare ciò che è stato svolto durante le lezioni, consentendo di mantenere memoria del percorso didattico e di procedere con ordine nella programmazione. Allo stesso tempo, facilita un eventuale consulto successivo, rendendo chiaro e trasparente il lavoro svolto.

Il registro è consultabile dagli studenti, che possono utilizzarlo per ripassare le lezioni, monitorare i propri progressi, verificare gli esercizi eseguiti e individuare le possibili cause di infortuni o dolori specifici.

Inoltre, questo strumento permette al datore di lavoro di monitorare l'operato degli insegnanti subordinati e di assicurarsi che gli argomenti trattati siano coerenti con il programma formativo adottato.

Per tutelare la sicurezza di tutti, è fondamentale che ogni insegnante impartisca esclusivamente elementi per i quali possiede una certificazione adeguata e comprovata.

Deposito opere inedite

È un dato appurato che, ogni giorno, in ogni parte del mondo, un pole dancer inventi un nuovo trick o scopra una nuova figura. Ed è purtroppo pratica comune che questo nuovo elemento venga copiato e riprodotto, consentendo a qualcun altro di godere degli applausi per un'originalità che non gli appartiene, senza rivelare al pubblico che si tratta di una replica.

Depositare le proprie figure e coreografie non risolverà definitivamente il problema del plagio, ma almeno farà sì che gli autori dichiarino, con il deposito, la loro intenzione di essere gli unici autorizzati allo sfruttamento di ogni singolare opera.

Quando sono stata giudice nelle prime competizioni di pole dance mi è capitato più di una volta di vedere sul palco coreografie parzialmente o completamente copiate da altre campionesse e che altre concorrenti venissero addirittura premiate. Purtroppo la scoperta del plagio avveniva a gare concluse.

Il fatto che le coreografie presentate in gara non vengano preventivamente depositate in forma scritta né sottoposte all'esame della giuria espone gli autori originali al rischio di plagio e priva loro del diritto di tutela e di sfruttamento delle proprie opere.

Anche un singolo elemento (posa statica o trick) può essere depositato e archiviato nel portale Poleditor.cloud.

Nell'ultimo anno mi sono data molto da fare nell'invitare collaboratori e pole dancer da tutto il mondo a pubblicare le loro creazioni sul portale. La mia preghiera ai nuovi visitatori che intendono replicare e pubblicare i contenuti pubblicati sul Poleditor.cloud è di indicare sempre il nome degli autori.

Mappa e guida al Poleditor.cloud

Passiamo alla presentazione nella pratica del sito Poleditor.cloud!

Esplorare il sito: Registrarsi al portale è semplice tramite l'icona "Join Community" o nel menu "Registrati", utilizzando un indirizzo email verificato prima dell'assegnazione di un ruolo su Poleditor.cloud.

I ruoli attualmente sono quattro: Author, Teacher, Student, Sponsor, vedremo più avanti quali funzioni hanno a disposizione.

Come sfruttano il sito gli utenti non registrati: Gli utenti non registrati hanno accesso ad una consultazione superficiale dei contenuti didattici presenti sul sito, ma possono già utilizzare i **filtri avanzati** per cercare gli elementi nel database in base a determinate caratteristiche. Il sito è progettato in modo semplice e intuitivo, con le macro categorie allineate orizzontalmente e rappresentate da icone tonde: *Figures, Exercises, Combo, Choreography, Trick, Polability Pro*. Il numero sopra ogni icona indica quanti elementi sono presenti in quella macro categoria, e subito

sotto viene riportato il numero totale dei contenuti didattici disponibili.

Ad oggi sono pubblicati oltre duemilatrecento elementi diversi. Altrettanti sono in modalità non visibile disponibili solo ad alcuni ruoli.

Motore di ricerca, livelli e filtri

Motore di ricerca: Il motore di ricerca permette di cercare e visualizzare i risultati per autore, metodo, nome della figura o sponsor (anche digitando una parte dei termini). Per accedere ai contenuti didattici, è necessario sottoscrivere un abbonamento come *Student*, *Teacher* o *Author*. Nella sezione “Subscribe” del menù è possibile acquistare l’abbonamento desiderato. Al fondo di questo libro troverete un QR code per abbonarsi a prezzo agevolato!

Definizione dei primi livelli: I gradi di difficoltà degli elementi presenti nel portale sono relativi e gerarchici. Ad esempio, un esercizio di livello 3 nel percorso propedeutico (Polability Pro) potrebbe corrispondere a un livello 1 per una figura di Tecnica Polability.

Le figure statiche, i trick e le posizioni dinamiche sono suddivisi in tre livelli di difficoltà:

- **Livello 1:** Elementi eseguibili mantenendo il busto in posizione verticale, senza inversioni o necessità di arrampicarsi.

- **Livello 2:** Elementi che richiedono una preparazione specifica, come maggiore forza, equilibrio e coordinazione, o che si eseguono in quota.
- **Livello 3:** Elementi avanzati, come inversioni o esercizi che superano l'altezza della persona.

Il grado di difficoltà di una coreografia o combo è determinato dal livello dell'elemento più complesso presente al suo interno. Esattamente come il grado di un'equazione è stabilito dall'esponente più alto dell'incognita che contiene!

Filtri avanzati: Questa funzione permette di selezionare gli elementi in base alla posizione del corpo o ai muscoli maggiormente coinvolti nell'esecuzione. Inserendo alcuni dettagli, gli utenti possono filtrare migliaia di figure per visualizzare solo quelle di interesse. Al fine di migliorare la ricerca, il sito raccoglie anche i vari nomi con cui la stessa figura è conosciuta in diversi metodi, attraverso la sezione *Also Known As (AKA)*, facilitando l'indicizzazione delle posizioni. In **appendice di questo libro** troverete le schede relative al sistema di catalogazione delle posizioni del corpo e dei muscoli nei filtri avanzati.

Back office: L'inserimento delle caratteristiche di ogni elemento avviene manualmente, analizzando fotografie e video degli autori. E' un lavoro che richiede tempo e competenze per far sì che gli utenti ottengano nei risultati esattamente quel che ricercano. Faccio qui un appello a chi volesse specializzarsi nel data entry, di farsi avanti! Le porte sono aperte a nuovi collaboratori, autori e trascrittori!

Ruoli operativi nel Poleditor.cloud

Author

Gli autori che scelgono di pubblicare i propri contenuti su Poleditor si impegnano a rispettare gli standard qualitativi definiti dal metodo Polability.

Gli **elementi** devono essere corredati di una descrizione completa, inclusi dettagli su entrate, uscite, propedeutica, errori comuni, lato dominante e eventuali indicazioni di assistenza.

Le **coreografie** e le **combinazioni (combo)** devono essere accompagnate da video e da una descrizione completa, utilizzando la Polability Page, che specifica il lato su cui eseguire gli elementi.

Avere a disposizione una trascrizione dettagliata di una coreografia o combinazione consente agli utenti e agli esaminatori di seguire passo dopo passo ciò che avviene durante l'esecuzione sul palo. Ciò permette di accedere direttamente agli elementi di interesse, senza dover riprodurre continuamente il video e cercare di interpretare ogni movimento. La trascrizione facilita l'apprendimento e la comprensione del processo.

Per una coreografia completa, ogni elemento deve essere descritto accuratamente, anche i passaggi più semplici, poiché ogni gesto va spiegato con precisione. Nelle coreografie su palo girevole, in cui ogni posa è mantenuta per alcuni secondi, gli elementi che la compongono possono essere pochi, ma nelle coreografie dinamiche su palo statico, dove ogni posizione ha una durata minima, è necessario un repertorio di movimenti molto più ampio per

eseguire un brano di tre minuti. Per questo motivo, molte esibizioni includono floorwork e gestualità che non appartengono strettamente alla pole dance. Su Poleditor, ci concentriamo esclusivamente su ciò che avviene sul palo, cercando di spiegare ogni movimento nel modo più professionale possibile.

Gli autori che desiderano inserire coreografie composte da elementi inediti devono innanzitutto **registrare questi elementi** nell'apposita sezione e compilare la Polability Page. Il mio augurio è che questo metodo venga adottato da altri professionisti che si occupano di diffondere la pole dance, per creare una nomenclatura comune e riconoscibile, parlando tutti di Polability.

Gli esercizi vengono inseriti nella sezione propedeutica delle schede didattiche degli elementi, e devono includere una descrizione dettagliata, eventuali protocolli da seguire, errori da evitare e i muscoli principali coinvolti nell'esecuzione.

Teacher

Gli insegnanti hanno a disposizione una vasta gamma di strumenti formativi digitalizzati, che permettono di accedere rapidamente ai contenuti della propria formazione. Gli insegnanti diplomati con il metodo Polability hanno già accesso a esercizi preimpostati da utilizzare con i propri studenti. Con la digitalizzazione, questi contenuti sono ora fruibili anche dagli allievi.

Considerando che molti di questi insegnanti sono neo-diplomati e insegnano a principianti, penso che fornire loro lezioni preconfigurate sui vari temi, come camminate, pose

statiche, trick e giri, possa aiutarli a diventare autonomi nel loro lavoro per almeno un paio d'anni. Naturalmente, ogni insegnante potrà successivamente personalizzare il proprio stile e approccio.

L'insegnante che lavora in proprio può trarre ispirazione dai contenuti di Poleditor e condividerli con i propri studenti registrati. Sul sito è presente una sezione dedicata agli insegnanti, che consente di annotare e programmare i contenuti delle lezioni passate e future, mettendoli a disposizione degli studenti registrati e, se necessario, di un datore di lavoro.

Student

Gli studenti iscritti a un corso di formazione pubblicato su Poleditor.cloud possono seguire il programma di studi anche online. Chi possiede uno dei nostri manuali, eserciziari o dispense cartacee, può accedere alla versione online tramite QR Code, esplorando i collegamenti tra le pagine e gli argomenti correlati. Gli studenti che hanno acquistato le versioni elettroniche (ad esempio, Kindle) possono accedere direttamente ai contenuti.

Gli studenti iscritti ai corsi degli insegnanti presenti su Poleditor possono consultare il registro delle lezioni per rivedere i contenuti delle lezioni passate o conoscere il programma delle lezioni future. Hanno inoltre la possibilità di salvare le schede didattiche che ritengono più utili nella loro wishlist.

Sponsor

Sono entusiasta se i contenuti formativi possono essere realizzati grazie al supporto di aziende che mettono a disposizione beni e servizi per la realizzazione di prodotti di alta qualità. Aziende che operano nel campo della fotografia, del videomaking, dell'abbigliamento, degli accessori utili alla disciplina, delle location e chiunque desideri collaborare nel rispetto della nostra etica sono i benvenuti e a che il mio invito è quello di “salire sul treno” al più presto!

APPENDICE

Come leggere i filtri avanzati

Nei filtri avanzati abbiamo quattro sezioni da consultare: Arti Superiori, Arti inferiori, Tronco e Muscoli.

Gli "**Arti Superiori**" comprendono spalla, braccio, gomito, avambraccio, polso e mano;

Il "**Tronco**" comprende collo, torace, dorso, addome e pelvi.

Gli "**Arti Inferiori**" comprendono anca, coscia, ginocchio, gamba, caviglia e piede.

Nella sezione "**Muscoli**" vengono riportati i muscoli principali che permettono l'esecuzione di una data figura o movimento.

Ecco come andremo a leggere, inserire e ricercare i dettagli delle seguenti caratteristiche.

Accanto ad ogni voce degli elenchi "Arti superiori" e "Arti Inferiori" è possibile trovare dei **numeri** o una semplice **casella di spunta**. I numeri indicano la quantità di arti, superiori o inferiori che soddisfano la voce in elenco descritta.

Ad esempio "Arti inferiori a contatto del palo" = 2 significa che entrambi gli arti inferiori, almeno in parte sono contatto del palo.

La casella spunta è utilizzata per confermare una certa condizione. Ad esempio "Flag Grip" spuntata, significa che nella posizione è presente una presa a bandiera.

Nell'elenco "Tronco", normalmente troviamo **solo caselle di spunta**, eccetto se sono più persone raffigurate sullo stesso palo. Vengono immesse solo le condizioni di esistenza di una certa posizione (si spunta solo se la condizione è verificata).

Posizioni e prese codificate:

L'inserimento nei filtri prevede la risposta "Sì" o "No", (Vero - Falso) oppure specificando il numero di arti coinvolti.

Ad esempio, per descrivere gli arti superiori nella posa "Flag Split" si potrebbe semplicemente indicare:

Flag Grip = Sì

Anziché

- "Arti superiori a contatto del palo = 2";
- "Mani sul palo = 2";
- "Presa brachiale dietro = 1";
- "Arti superiori con angolo $> 90^\circ$ = 1";
- "Arti superiori con angolo $< 90^\circ$ = 1";
- "Arti superiori a contatto del pavimento = 0;

Quindi, anche se non si conosce il termine tecnico della presa, come “flag grip”, è possibile descrivere la stessa posizione immettendo altri dettagli.

Arti Superiori

Arti Superiori	A contatto del palo	0, 1, 2	Se e quanti arti superiori toccano il palo.
Arti Superiori	Completamente tesi	1, 2	Se e quanti gomiti sono completamente tesi (angolo di 180°).
Arti Superiori	piegati con angolo < di 90°	1, 2	Se e quanti gomiti formano un angolo minore di 90°.
Arti Superiori	piegati con angolo > di 90°	1, 2	Se e quanti gomiti formano un angolo maggiore di 90°.
Arti Superiori	A contatto con Arti Inferiori	1, 2	Se e quanti arti superiori sono necessariamente a contatto con gli arti inferiori per la riuscita dell'elemento.
Arti Superiori	Presa Interno Gomito	1, 2	Se e quanti gomiti sono agganciati al palo.
Arti Superiori	Funny Grip	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Arti Superiori	Spinta Avambraccio	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Arti Superiori	A contatto del Pavimento	0, 1, 2	Se e quanti arti superiori sono a contatto del pavimento.
Braccia	Presa Esterna	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Braccia	Presa Interna	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Braccia	Trazione frontale	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Braccia	Presa Appesa	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Braccia	Presa Brachiale Dietro	Si, No	Se e quanti arti superiori sono in questa posizione.
Braccia	Presa Nascosta	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Braccia	Presa Bandiera	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Braccia	Presa Brachiale Davanti	Si, No	Se e quanti arti superiori sono in questa posizione.
Mani	sul palo	0, 1, 2	Se e quante mani afferrano il palo.

Mani	Cup Grip - Cinese Rovescio	1, 2	Se e quante mani afferrano il palo con presa Cup Grip Rovescio.
Mani	Presa Opposta	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Mani	Cup Grip - Cinese Dritta	1, 2	Se e quante mani afferrano il palo con presa Cup Grip Dritta.
Mani	Presa Schiava	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Mani	Presa Avvolta	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Mani	Unite	Si, No	Se le mani sono unite in qualunque punto dello spazio o sul palo.
Mani	Mista Shoulder	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Spalle	A contatto del palo	1, 2	Se e quante spalle sono a contatto del palo.

Arti Inferiori

Arti Inferiori	A contatto del palo	0, 1, 2	Se e quanti arti inferiori toccano il palo.
Arti Inferiori	A contatto tra essi	Si, No	Se gli arti inferiori sono a contatto tra essi.
Arti Inferiori	Completamente tesi	1, 2	Se e quante ginocchia sono distese con un angolo di 180°.
Arti Inferiori	Accavallati	Si, No	Se cosce o gambe sono accavallate.
Arti Inferiori	Spaccata Sagittale	Si, No	Se è presente una spaccata sagittale, le cosce formano un angolo vicino ai 180°.
Arti Inferiori	Spaccata Frontale	Si, No	Se è presente una spaccata frontale, le cosce formano un angolo vicino ai 180°.
Arti Inferiori	Pike Legs	Si, No	Se le gambe sono unite e tese in tutta la loro lunghezza, le caviglie possono essere sia incrociate che parallele.
Arti Inferiori	A c o n t a t t o d e l Pavimento	0, 1, 2	Se e quanti arti inferiori sono a contatto del pavimento.
Gambe	Accavallo davanti	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.

Gambe	"P" - Passè	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Aggancio Cavo Popliteo	1, 2	Se viene utilizzata questa presa.
Gambe	Boleò	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Carillon	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Girandola	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Lancette	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Pin Up	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Rana	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Gambe	Sirena	Si, No	Se viene utilizzata questa presa.
Gambe	T-Leg	Si, No	Se viene utilizzata questa posizione.
Ginocchia	Piegate ad angolo retto	1, 2	Se e quante ginocchia formano un angolo = 90°.
Ginocchia	Piegate con angolo > di 90°	1, 2	Se e quante ginocchia formano un angolo maggiore di 90°.
Ginocchia	Piegate con angolo < di 90°	1, 2	Se e quante ginocchia formano un angolo minore di 90°.
Piedi	Pianta sul palo	1, 2	Se e quante piante del piede sono appoggiate al palo.
Piedi	A contatto del palo	0, 1, 2	Se e quanti piedi sono appoggiati al palo.
Piedi	Aggancio Dietro	1, 2	Se e quanti piedi sono appoggiati con questa presa.

Tronco

Addome	Contatto con palo	Si, No	Retto dell'addome a contatto del palo.
Addome	A contatto del Pavimento	Si, No	Retto dell'addome a contatto del pavimento.
Chest	on the pole	Si, No	Petto a contatto del palo.
Colonna	Asse Verticale	Si, No	Colonna vertebrale disposta sul piano Verticale (testa in alto)

Colonna	Contatto con palo	Si, No	Colonna vertebrale anche parzialmente a contatto del palo.
Colonna	Estensione	Si, No	Colonna vertebrale in Estensione.
Colonna	Flessione Sagittale	Si, No	Colonna vertebrale in Flessione Sagittale.
Colonna	Flessione Laterale	Si, No	Colonna vertebrale in Flessione Laterale.
Colonna	Torsione	Si, No	Colonna vertebrale in Torsione.
Colonna	Asse Diagonale	Si, No	Colonna vertebrale disposta sul piano Diagonale.
Colonna	Asse Orizzontale	Si, No	Colonna vertebrale disposta sul piano Orizzontale.
Colonna	Capovolta	Si, No	Colonna vertebrale Verticale (testa in basso).
Colonna	A contatto del Pavimento	Si, No	Colonna vertebrale anche parzialmente a contatto del pavimento.
Fianco	Contatto con palo	Si, No	Fianco a contatto del palo.

Poleditor EDIZIONI

La missione delle Edizioni Poleditor è quella di promuovere formatori e performer, diffondendo il loro materiale didattico secondo gli elevati standard qualitativi del metodo Polability.

Le tipologie di pubblicazioni previste includono:

- **Manuali di Formazione**, redatti seguendo il modello delle schede didattiche disponibili sul sito Poleditor.cloud;
- **Eserciziari pratici**, che trattano i singoli elementi descritti nei manuali;
- **Coreografie**, raccolte per autore o per livello, redatte utilizzando il metodo Polability Page;
- **Combo**, raccolte per autore o per livello, anch'esse redatte con il metodo Polability Page.

Mi auguro che questa sia l'inizio di una diffusione professionale della pole dance come disciplina riconosciuta per quella che è, con il rispetto e la dignità che merita. Che nessuna persona debba più nascondersi o sentirsi costretta a giustificare la sua partecipazione a eventi sportivi internazionali, come le Olimpiadi, per poterlo dire "in modo pulito".

Che tutti coloro che praticano la Polability, sia sul posto di lavoro, su un palco o in una scuola, possano sentirsi sempre al sicuro, fieri e orgogliosi di mettere in pratica una vera e propria scienza.

[Svolgi il test di comprensione della Guida Poleditor 2026](#)