

# Over paalvrienden en -vriendinnen

Bent u zo'n viespeuk die bij het woord 'paaldansen' alleen maar kan denken aan verleidelijke dames met dikke boezem die zich zo snel mogelijk verlossen van het weinige textiel dat ze nog aan hebben, terwijl ze rond een glimmende paal draaien die baadt in fel neonlicht? Geen nood, wij ook. Tot we mochten kennismaken met Maxime, Katrien, Cata, Fabienne, Wendy, Yves en Yvan. Dit select groepje komt wekelijks samen op een Vlaamse zolder alwaar zij het gevecht aangaan met een aalgladde tegenstander van drie centimeter diameter.

Het is vrijdagavond wanneer we de bizarre zolder betreden. Er heerst een aangenaam temperatuurtje en in de hoek staat een kanjer van een stereo-installatie opgesteld. Het is hier dat Maxime wekelijks haar cursus 'paaldance' geeft. Ze ziet er erg blits uit in haar kort, zilveren rokje met daaronder twee ranke benen. Paaldansers verwennen hun publiek namelijk graag visueel. Dat blijkt ook wanneer even later Katrien in haar lijfepakje binnenkomt en ik maar net de kreet 'Me Tarzan, you Jane!' kan onderdrukken. Haar vriendin Cata heeft vandaag gekozen voor een wit glimpak dat strak rond haar lichaam zit. Maar er

komen niet enkel vrouwen paaldansen. Yves, die zichzelf blijkbaar graag een vrouwelijk uiterlijk aanmeet, heeft zich voor de gelegenheid in een zilverkleurig hemdje annex minishortje gestoken terwijl de meer mannelijke Yvan een vreemdsoortige broek in koeprint draagt met gaten achterin en een gekruiste gordel over zijn gespierde torso. Het spektakel kan beginnen! Maxime draait de stereoketen open en terwijl die pompende housebeats door het lokaal jaagt, loodst ze haar cursisten door een selje opwarmings- en stretchoefeningen. Na dit korte voorspel begint het echte werk en kiest

elke deelnemer zijn paal uit. Als volleerde jungle-fansaten storten de jongens en meisjes zich op het object dat de volgende twee uur hun grootste uitdaging vormt: een lange glimmende staaf die bij momenten een erg weerbarstig karakter vertoort. Het valt onmiddellijk op dat dit geen spel voor flauwe doetjes is want er is veel kracht nodig om tegen zo'n paal omhoog te klimmen. Gaandeweg passeren alle bewegingen de revue; er wordt rond de palen gedraaid, zowel verticaal als horizontaal, met het hoofd naar boven of naar beneden. Maxime legt de pees erop en haar cursisten volgen haar bewegingen zo goed

"Een ballerina danst toch ook aan een paal? Maar als die horizontaal staat in plaats van verticaal is het ineens grote kunst"

en zo kwaad als mogelijk. Voorlopig moet de vrouwelijke elegantie het afleggen tegen de mannelijke kracht, alhoewel Cata die nog klassieke dans volgde, wel heel erg sierlijk tekeergaat. Helemaal moeilijk wordt het wanneer gevraagd wordt om zich, al hangend of draaiend aan de paal, van een kledingstuk te ontdoen. Hilariteit alom want we zien topjes, bustiers en hemdjes die op de meest onorthodoxe manieren van het lichaam verlost worden. Jungle-queen Katrien verstikt zichzelf bijna in haar lijfepakje terwijl Yves helemaal in de huid kruipt van de androgynse boomklimmer. Wendy zoekt voorlopig nog even het midden tussen ballerina en paaldanseres terwijl stoere Yvan de indruk geeft dat het niet lang meer zal duren vooraleer hij zijn paal krom buigt. Als even later echter de hoedjes te voorschijn worden gelovend en Maxime met haar leerlingen voor ons een heuse choreografie demonstreert, zijn we ervan overtuigd dat paaldance veel meer kan zijn dan ordinaris billen- en borstengedraai. Tot slot worden we nog getraakteerd op een ras-echte paalslow. Terwijl *Aint no Sunshine when she's gone* uit de luidsprekers vloeit, krijgen we hier en daar een staaltje van pure acrobatie. Ons zal je alvast niet meer horen zeggen dat paaldansers gefrustreerde seksmaniakken zijn die aan een huizenboog falussyndroom lijden!

## "Entertainment en erotiek"

Maxime volgde een semi-professionele opleiding dans en werkte gedurende een drietal maanden in de Parijse Crazy Horse. Daar ontwikkelde ze een voorliefde voor erotisch Broadway-spektakel. Enkele jaren geleden startte ze met cursussen house-dance en sinds kort leert ze anderen hoe ze zich gracieus rond een paal kunnen bewegen. **MAXIME:** "De organisatie waarvoor ik werk, biedt ook een striptease-opleiding aan. Zowel vanuit de house- als de stripcursus kwam de vraag om een reeks paaldance te geven. Probleem was echter een locatie met voldoende palen te vinden, maar daarin zijn we twee maanden geleden geslaagd." **Waarom gaat iemand in godsnaam paaldansen?**

**MAXIME:** "De meeste mensen willen graag hun grenzen verleggen. Velen onder hen bezoeken paaldance-clubs zoals Reeve's in Antwerpen en willen dat zelf ook wel eens proberen. Maar ik wil wel onmiddellijk het onderscheid maken tussen het 'platte' entertainment dat je vaak in dergelijke clubs ziet en de cursus die wij aanbieden waar het vooral gaat om ritmiek, expressie, dans en acrobatie. We gaan dus niet uit de kleren. Het vleugje erotiek dat welkom is, moeten de cursisten er zelf op een creatieve manier in verwerken."

**Over welke kwaliteiten moet een goede**

# Over paalvrienden en -vriendinnen



## paaldanser beschikken?

**MAXIME:** "Hij of zij moet ontzettend veel kracht in de armen hebben en lenigheid is eveneens een enorm voordeel. Daarnaast gevoel voor expressie, ritme en een dosis zelf-waardering is het wel de bedoeling om je publiek uit te dagen; die paal is en blijft nu eenmaal een failusymbool. Dergelijke uitdagende danstechniek vraagt veel scholing en oefening. Pas dan staag je erin waanzinnige stunts uit te halen en niet te vervallen in saaie, voorspelbare bewegingen. Het moet van al is een paaldance-act wanneer hij wordt ingebouwd in een grotere varietéshow zoals dat bijvoorbeeld bij Crazy Horse gebeurt. Het probleem is echter dat er in België heel weinig goede clubs zijn waar je paaldance kan oefenen."

## Paaldansen beschouw je als een synthese van house-dance en striptease?

**MAXIME:** "Je hebt enerzijds de snelle, ritmische beweging van de house gecombineerd met de erotiek van de striptease maar dan wel geïntensifieerd en op een imposante, stijfvolle manier. Ik heb ooit eens een vrouw zien vuur-spuiten aan een paal. Dat was voor mij een veel meer grensverleggende en opwindende ervaring dan een vrouw die in jaretels en met push-up bh rond een paal staat te draaien."

**Wat voor mensen volgen een cursus**

## paaldance?

**MAXIME:** "De cursus moet toegankelijk zijn voor iedereen; zowel jongens als meisjes, jong als oud. Vaak gaat het om mensen die al op een podium hebben gestaan of het tenminste eens willen proberen. Sommigen hebben reeds ervaring met paaldance, anderen hebben de house- of stripcursus gevolgd. Wees anderen doen het enkel en alleen voor de fun, die willen thuis een paal installeren en plezier maken. Tenslotte is natuurlijk ook de seksuele aantrekkingskracht een aspect dat meespeelt."

## Mannen doen dus ook aan paaldance?

**MAXIME:** "Waarom niet? Mannen zijn zelfs bevoordeeld omdat ze meestal over meer spierkracht beschikken en daardoor spectaculairere bewegingen kunnen maken. Bij hen is paaldance meer gericht op acrobatie, minder op erotiek. Mannen hebben ook veel minder concurrentie want het aantal vrouwen dat aanwezig is in dergelijke clubs is veel kleiner. Maar degenen die komen, worden er behoorlijk wild van en tasten graag in hun portemonnee."

## Kan je veel geld verdienen als professioneel paaldanser?

**MAXIME:** "Dat is afhankelijk van het aantal boeien dat je krijgt. Normaal gezien krijgt een danser een vast bedrag van 3.500 tot 5.000

voor een nacht; daarvoor moet hij of zij wel verschillende acts dansen. Als het geleverde werk goed is, wordt er veel geld in het slippe van de paaldanser gestoken en kan je dat bedrag serieus aandikken."

## Over dikte gesproken, wat zijn de ideale afmetingen van een paal?

**MAXIME:** "De ideale diameter is drie centimeter; je moet hem volledig in je handpalm kunnen vasthouden om je eraan te kunnen optrekken."

## Welke muziek past het best bij paaldance?

**MAXIME:** "We kiezen overwegend voor dance met snellere beats om op die manier een erg dynamische sfeer te creëren maar ook op funk, soul en disco kan het. Je kan evengoed op trage muziek paaldansen tot zelfs duo-paaldansen, als het ware een slow aan de paal. Maar dan moet je wel erg goed op elkaar ingespeeld zijn."

## Gebeuren er nooit bizarre dingen tijdens een paaldans-act?

**MAXIME:** "Soms wel, ik heb eens een oude man gezien die gewoon op zijn benen stond te trillen terwijl hij naar een paaldanseres keek. Alsof hij elk moment zijn laatste adem ging uitblazen. Erg vervelend is ook wanneer je een pruik draagt en die vliegt weg terwijl je rond een paal slingert. Soms kan je je ook

behoorlijk pijn doen. Ik ben bijvoorbeeld ooit ondersteboven op mijn hoofd gevallen, dan zie je werkelijk alle keuren van de rechterboog. Je mag er op rekenen dat na elke les de benen van de cursisten vol blauwe plekken staan. Maar zulke ervaringen worden helemaal goedgemaakt door het warme applaus van het publiek, dan voel je jezelf een echte artieste en daar doen we het uiteindelijk voor."

## Wordt paaldance de nieuwe trend in clubs en discotheken?

**MAXIME:** "Misschien zullen via deze cursus meer mensen het gaan proberen en tegelijkertijd beseffen hoe zwaar het wel is. Maar een deel van het publiek zal altijd wel blijven lachen met deze discipline; alleen al om de fantasieën die ze bij het woord 'paal' krijgen. We zouden het misschien beter 'la dance au bar' noemen. Tenslotte danst een ballerina ook aan een paal, het enige verschil is dat die verticaal staat in plaats van horizontaal. En dan is het ineens grote kunst."

**Teksten: Ruud Van De Locht**

**Foto's: Jean Van Cleemput**

**Meer info: Davina Artistenbureau**  
(016/44.80.47, 0495/329.429 en [artiestenbureau@davina.be](mailto:artiestenbureau@davina.be), [www.davina.be](http://www.davina.be)); de cursus (7 lessen van 2 uur) kost 12.000 frank.

## Paalmensen: wat drijft hen?

De Franstalige Katrien uit Waver is schoonheidsspecialiste en paaldanst af en toe in een club, enkel om zich te amuseren. "Ik volg de cursus omdat ik *la dance au bar* zo mooi en esthetisch vind. Het is wel heel moeilijk omdat je over heel veel kracht moet beschikken. Bovendien vraagt het een enorme creativiteit en acrobatie maar met de juiste muziek lukt dat wel. Ik hoop dat ik met de kennis en ervaring die ik hier opdoe ergens tegen betaling in een club kan gaan dansen."

**Cata** komt eveneens uit Waver, werkt als directiesecretaresse in een drukkerij en zingt in een Italiaanse band die salsa- en merenguenummers brengt. Zij wil leren paaldansen omdat ze de act ook als zangeres wil gebruiken op het podium. "Maar ik heb het nooit eerder gedaan en vind het fysiek een enorme inspanning. Het feit dat veel mensen bij paaldance aan striptease denken, vind ik niet erg. Ze doen maar. Ik weet waarom ik het doe. Mijn baas zou in ieder geval erg geschokt zijn, moest hij dit weten maar ook dat deert me niet. Ik denk dat een dergelijke cursus wel kan bijdragen tot een betere beeldvorming van de paaldance."

Kapper **Yves** volgde voordien reeds een stripcursus. Als ik hem vraag waarom hij aan paaldance doet, antwoordt hij heel gevat. "Waarom niet? Een man kan toch ook erotisch zijn? De grote kick bestaat er voor mij in om meester te worden van die paal, het is als het ware een tegenstrever die ik wil overwinnen tot het een echte danspartner wordt. Mannen zijn wel bevoordeeld tegenover vrouwen door hun extra spierkracht maar anderzijds zijn wij meestal zwaarder wat dan weer een nadeel is. Ik volg de cursus in de eerste plaats voor mijn plezier maar als de kans zich voordoet zou ik het ook wel in één of andere club willen gaan doen." Dat hij het meent, bewijst het feit dat hij thuis een paal heeft geïnstalleerd waarop hij dagelijks oefent.

Dat paaldansen niet enkel een bezigheid is voor piepjonge mensen, bewijst **Fabienne** die de 40 is gepasseerd en twee kinderen heeft. Dat belet haar geenszins om tijdens het weekend wel eens rond een paal te draaien in een discotheek. "Ik volg deze cursus in de eerste plaats omdat ik paaldance zo mooi vind. Als je het goed kan, is het in feite de perfecte combinatie van dans en erotiek. Het moeilijkste vind ik echter om aan die paal te blijven hangen. Tijdens de week doe ik wat spieroefeningen om meer kracht te krijgen want dat is enorm belangrijk om goed te kunnen paaldansen."