

## **Alexander Baranov**

pole danse, pole sport, pole artiste

Pole expérience: 14 years

Coaching expérience: 12 years

Alexander est un athlète et entraîneur célèbre, l'un des premiers à avoir commencé à populariser la pole dance masculine en Russie. Participant aux championnats russes et internationaux depuis 2011. Entraîneur des champions.

Alexander se spécialise dans l'enseignement des éléments de force, des pole acrobatiques et spinning dynamique.

Parcour d' Aleksander :

- Politov Pole battle 2023 - 3rd place
- Revolution White nights 2022 - 1st place
- Pole Sport Russia 2022 - 3rd place category Ultra pole men
- Pole Sports Russia 2019 - 2nd place category pole art solo, 3rd place Pole artduets
- No Gravity Art 2017 – 1st place
- Paranoia Pole Show 2017 – winner in the category The Strongest
- Pole Star Samara 2017 – special prize: cup for image, charisma and presentation
- International Air Sports Equilibrium Championship 2014 – 1st place

Finalist:

- Pole Art Greece 2019
- Pole Art Cyprus 2014, 2015, 2016, Pole Art Spain 2015,
- Pole Art France 2016

Ses élevés :

- Pole Sport Russia 2022 - 1st place catégorie Ultra Pole women
- International Air Sports Equilibrium Championnat 2017 – 1st place
- No Gravity Art 2017 – 2nd place
- World Pole Sports Championnat 2018 IPSF - 1st place
- World ULTRA pole battle 2018 - 2nd place.

## DESCRIPTION

Niveau intermédiaire recommandé

### 12h00 – 13h30 **Powerspins - static power spins**

- Powerspins technique on a static pole and variations
- Phoenix spin variations
- Spins with twists and regrips
- Spin combinations

### 14h00 – 15h30 **Pole acrobatics - acro tricks and tricks**

- basics of dynamic pole tricks
- acrobatic patterns
- dynamic tricks and tricks on the pole
- combinations of tricks

### 16h00 – 17h30 **Pole somersault**

- Backover and its variations
- Lach gainer (fly away)
- Somersault with a dynamic turn
- Pole jumps and variations