

+Deze technieken per categorie zijn richtlijnen. Bij twijfel kan je contact opnemen via nsk.lasya@gmail.com

Beginners:

- Alle spins met twee handen aan de paal. e.g.:
 - o Fireman spin
 - o Back hook spin
 - o Front hook spin
 - o Carousel spin
 - o Playgirl/playboy
 - o Chair spin
- Bridge/bruggetje
- Pole step
- Fankick
- Polesplit op de grond
- Basic climb
- Chinese pole climb
- Stand in pole
- Ladysit/polesit
- Take 5
- Chinese polesit
- Seated split ('hello boys')
- Vertical break (basic invert – no hands)
- Helicopter (invert straddle)
- Inside leghang
- Outside leghang
- Thigh Hold
- Butterfly
- Hangover
- Wonderwoman/laybackplank
- Flatliner
- Star/cupid support
- Ballerina op de grond
- Genie
- Martini
- Handstanden op de vloer tegen de paal, 2 handen op de grond.

Intermediate

- Alle technieken van Beginners
- Alle basis spins aan 1 hand.
- Jamilla
- Swan
- Split in pole

- Sideclimb
- Armbanner
- Meathook
- Jade
- Ballerina
- Superman
- Side superman
- Cupid
- Butterfly stretched legs
- Hangover stretched legs
- Hood ornament
- Shouldermount (niet heffen)
- Brass monkey en variaties
- Backsupported split
- Marley
- Iguana
- Chopsticks
- Teddy
- Kneebanner
- Running man
- Handspring/Ayesha (normal grip of twisted grip (geen cupgrip en elbowgrip), NIET inspringen)
- Handstanden met de paal, 1 hand op de grond.
- Drops

Advanced :

- Alle technieken van Beginners en Intermediate
- Swan split
- Playgirl no hands / Cradle spin no hands
- Alle climbs
- Deadlifts
- Butterfly variaties (e.g. one hand butterfly, Russian butterfly)
- Shouldermount princess grip
- Shouldermount heffen
- Yogini
- Titanic
- Janeiro
- Planks
- Russian Layback
- Handsprings, jump in en alle grips toegestaan
- Iron X
- Tulip
- Dragontail
- Cocoon
- Toothbrush

- Marion Amber
- Shark
- Machinegun
- Jade variaties
- Russian split
- Spatchcock
- Eagle
- Starfish
- Rainbow Marchenco
- Bird of paradise
- Alle flips, drops en jump outs
- Alle regrips