

Costa Rica
Oktober
¡El evento más feliz del mundo!
DEL 6 AL 8 DE OCTUBRE
CENTRO DE EVENTOS PEDREGAL
Entradas en:
oktobercr.com

Save the Dates
2023 Events
Latin America and the Caribbean

IATA AVIATION DAY
COLOMBIA
Bogotá
May 9

IATA AVIATION DAY
ECUADOR
Guayaquil
June 21

IATA WINGS OF CHANGE
AMERICAS
Mexico City
June 27-28

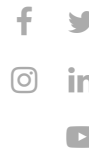
IATA AVIATION DAY
COSTA RICA
San Jose
September 19

LA REPÚBLICA

PARA DECISIONES INFORMADAS

Miércoles, 6 de septiembre de 2023

Buscar



INICIO

ÚLTIMA HORA

PÁGINA 2

NACIONALES

LO MÁS LEÍDO

ESTILO EJECUTIVO

ACCIÓN

OPINIÓN

SOSTENIBILIDAD

MÁS

IMPULSO PYME

PRO SAN JOSÉ

BBC NEWS

MUNDO

NOTA DE TANO

MUJER

EMPRENDEDORA

FORO DE LOS

LECTORES

IMPUESTOS Y SU

DINERO

RANKING

ESPECIALES Y

SUPLEMENTOS

FORBES

CENTROAMÉRICA

NEWSLETTERS

CONTENIDOS

EXCLUSIVOS

BICENTENARIO CR

BLOGS

VIDEOS

Estrená Tu Aparta
Cerca de todo

Con distintas opciones:

- Compra
- Alquiler
- Alquiler con Opción de Compra

AZENCIA TOWERS

Costa Rica
Oktober
6, 7 Y 8 DE OCTUBRE | CENTRO DE EVENTOS PEDREGAL
Entradas en: **oktoberCR.com**

ÚLTIMA HORA

Tica Tamara Kopper gana medalla de bronce en

ÚLTIMA HORA



11:11 Alajuelens apela sanción: Si hubo racismo, debieron detener

Panamericano de Pole Art

Walter Herrera wherrera@larepublica.net |
Miércoles 24 noviembre, 2021 07:01 a. m.



Archivo/La República



La atleta y artista costarricense, Tamara Kopper, se dejó la medalla de bronce en el Panamericano de Pole Art que tuvo lugar este sábado 20 de noviembre, en la Ciudad de México.

Dicha competencia evalúa ejecución de trucos, musicalidad y presencia escénica, entre otros aspectos.

Lea más: [El tubo como herramienta para un cuerpo escultural](#)

El pole dance es una disciplina que exige flexibilidad, fuerza y resistencia y combina elementos de deportes como la danza y la gimnasia, por lo que su práctica desarrolla destrezas tanto físicas como de expresión corporal.

Conversamos con ella para conocer más de su logro y de esta disciplina.

ENTREVISTA

Tamara Kopper

Pole Dancer

¿Cómo clasificó al Panamericano?

el juego y no fue así



10:35

Estudiantes de medicina de estas 3 universidades fue mejor en examen de conocimientos



10:17

Ticos prefieren películas de acción, revela estudio



09:45

Ticos sobresalen con tres medallas en Campeonato Panamericano de Pool



09:37

Osael Maroto y Jafet Soto viajan con la Sele en busca de los petrodólares de Arabia Saudita



Para participar tuve que aplicar con un video de audición, uno elige la categoría en la que quiere competir y el jurado selecciona a las finalistas de cada división.

¿Cómo se califica esta disciplina a nivel competitivo?

Las reglas varían según el tipo de competencia. Por ejemplo, en Pole Sport (modalidad del pole dance) las normas son más estrictas, con respecto a cuáles trucos están permitidos o la duración que cada uno debe tener. En este caso, como es Pole Art, es más libre, para no limitar la creatividad artística.

Se califica la fluidez del movimiento, la capacidad para interpretar el tema musical, el vestuario, y la ejecución correcta de trucos o secuencias. También debe haber desplazamiento, ya que se utilizan dos tubos.

Lea más: [Ejercitar la sensualidad](#)

En mi categoría, la rutina presentada debía tener una duración de 3 minutos y medio a cuatro minutos, cada persona elige libremente la canción y la temática.

¿En qué categoría participó?

Yo participé en la categoría Women International Pro, pero también están las categorías Amateur, Semi Pro y Elite, tanto en hombres como mujeres. Además, se distingue entre Junior, que son menores de 17 años y Máster, mayores de 40.

MÁS LEÍDAS

DÍA	7	30
	DÍAS	DÍAS



Prepárese para el futuro y sea parte del Desayunc Ejecutivo Horizontal Costa Rica



Nuevo plan de cibersegu para 5G no fue consultaci con Cámaras de Tecnolog según voceros



¿Cómo desarroll la competer cultural y en qué beneficia a las organizac



Los desafíos para las grandes empresas



A mitad de ticos no les alcanza el

¿En el Panamericano participaron atletas de cuáles países?

Argentina, México, Estados Unidos, Venezuela y Costa Rica.

¿Cómo fue la preparación?

Yo entreno sola, pero básicamente lo primero que hago antes de una competencia es escoger la canción, crear el concepto, e identificar las combinaciones novedosas que quiero presentar.

En el pole dance todavía hay prejuicios, ¿ha ido cambiando esta tendencia?

Desde que inicié en 2015, el tema de practicar Pole Dance ha cambiado, antes me decían como “¿Y sus papás saben?” Ahora lo digo y todos tienen algún familiar que lo hace, más personas conocen del Pole Dance y ha cambiado un poco la forma cómo se ve.

Opino que, para darle mayor fuerza a la disciplina en Costa Rica, primero hay que unir a la comunidad. Se necesita unión porque hay muchas academias, pero ninguna federación o grupo nos una.

¿Cómo recomendarías esta disciplina a alguien?

A mí el Pole Dance me cambió la vida, siempre bailé, pero cuando entré en contacto con el aparato, fue increíble. Es un deporte, pero tiene su parte artística. Esta combinación bastante única tiene muchos beneficios físicos, pero a nivel psicológico también. Se genera

dinero,
pero
confían
en que
todo
mejorará
gracias
a
Rodrigo
Chaves



mucha seguridad personal, es un gran reto físico, pero la satisfacción de atreverse y derribar las barreras mentales es indescriptible.

NOTAS RELACIONADAS



Costa Rica gana 25 medallas de oro y es campeón del Centroamericano de Gimnasia Artística

Lunes 01 noviembre, 2021

¡Costa Rica campeón de Centroamérica! Selecciones femeninas y masculinas trajeron a casa un total de 63 medallas en el Centroamericano de Gimnasia Artística.



Escuela de baile, pilates y yoga abre en Avenida Escazú

Lunes 11 enero, 2016

Una academia de baile, jazz, ballet, pilates y yoga abrió sus puertas hoy en Avenida Escazú.



CONTACTENOS MEDIA KIT SUSCRÍBASE ¿QUIÉNES SOMOS?
MAPA DE SITIO

© 2023 Republica Media Group todos los derechos reservados.