



choreographie von aliya © popliedchen
„heldel il amar“ (lied 7) von mezdeke 4,
dauer: 4:00

Erläuterung zur Schreibweise: 1 Takt beinhaltet immer 4 Zählzeiten. Heißt, wenn wir bis 8 zählen, sind das 2 Takte.

Re = rechts, li = links, Def. Oposition* = entgegengesetzte Richtung

Vorspiel 2x 8 Zeiten

Takt:	Zählzeit:	Kombination:
1 u. 2	1,2 3,4 4-8	<u>Auftritt</u> auf einer großen Kreisbahn rechts herum Wechselschritt rechts (Arme aus der Seithalte in die Oposition*) Wechselschritt Links Wald und Wiese rechts (nach dem ersten 4. des Kreises – also rechtwinklig zum Publikum) – Arme aus der Hochhalte in die Oposition*)
3 u. 4.		Wechselschritt rechts (zweite Hälfte des Kreises – hinterer Bogen) Wechselschritt Links Wald und Wiese rechts (wieder nach vorne Umdrehen)
5	1 - 4	<u>Bass-Bridge:</u> Ein Frontaler Armkreis: Arme über die Seite heben, oben kreuzen, über innen wieder senken und zurück nach außen in die Seithalte heben.
6 - 9	1 – 12 13 - 16	<u>Refrain:</u> 3 x Wald und Wiese mit rechts begonnen. Die erste in die li Diagonale, 2. geradeaus, 3. in die rechte Diagonale (4 Zeiten pro Wald und Wiese) Drehung mit 3 Schritten und li Fußanstellen, nach rechts und rechts rum gedreht. (Wald und Wiese immer mit Schultertwist) – Bei der Drehung die Hände vor dem Körper schließen und wieder öffnen.
10 - 13		Takte 6 bis 9 (ab Wald und Wiese) noch mal mit Links begonnen, gespiegelt wiederholen – statt den Fuß nach der Drehung an zu stellen, wird er zur Seite gestellt.
14, 15 16, 17	1 – 8 1 - 8	<u>1. Strophe:</u> 4 x Hüfte schieben nach rechts. Körperausrichtung in li Diagonale 4 x Beine beugen und strecken mit Hüft-Twist, Körperausrichtung gerade
18 - 21	2 x 8	Takte 14 bis 17 (Hüfte schieben und Twist) noch mal mit li wiederholen
22	1 - 4	<u>Bridge:</u> 1 großer Hüftkreis rechts herum (Uhrzeigersinn) – Die Arme von der Seithalte vorne kreuzen und wieder öffnen
23 u. 24	1, 2 3, 4 5, 6, 7, 8	<u>2. Strophe:</u> Twist nach rechts Langsam (zwei Zeiten pro langsamer Twist) Langsam 3x Schnell (eine Zeit pro schneller Twist)
25, 26	1 - 8	Takte 23 u. 24 noch mal wiederholen
27 - 30		Takte 23 bis 26 (Twist) noch mal nach Links wiederholen
31	1 u. 2 3 u. 4	2 x Doppelhüftkick (Die Arme sind nach vorn gestreckt – Hände geflext) re li
32	4 Zeiten	Halber großer Hüftkreis über vorne von li nach re. 4x die Fersen aufdropfen (Arme in Seithalte öffnen)
33, 34		Takte 31 und 32 (Doppelhüftkicks und Halbkreis) noch mal gespiegelt, links begonnen wiederholen

Halber Takt	2 Zeiten	<u>Bridge:</u> 1 großer Bodywave (Arme unten, Hände umrahmen die Hüfte)
35 - 42		<u>Refrain</u> (Takte 6 – 13) ab Wald und Wiese wiederholen
43, 44	1 – 4 4, 6 7, 8	<u>Gesprochene Strophe:</u> 2 x Ente re Gehobene Hüft-8 von hinten nach vorne Re li
45, 46	1 x 8	Gleiches nach links (Takte 43 und 44 wiederholen)
47	1 2 3 4	Liegende (flache) Hüft-8 rück Li Re Li re
48 , 49	1,2 u. 3,4 5,6,7 8	Afro - Kreise links herum (gegen den Uhrzeigersinn) 2 x langsam 3 x schnell Pause
50, 51	1 - 8	4 x Wechselschritt rück – re begonnen (2 Zeiten pro Wechselschritt) Die Arme sind in Seithalte und gehen bei jedem Schritt weich in die Oposition*
52 - 60		Wiederholung der <u>1. Strophe</u> (Hüftschieben und Twist) s. Takte 14 bis 22
61, 62	1 – 6 7, 8	<u>3 .Strophe:</u> Samba-Hüftkicks (schnell vor und rück) 3 x re begonnen (Körperausrichtung in li Diagonale) 1 x Wiegen nach re
63, 64	1 x 8	Wiederholung (Takt 61 u. 62) mit Links
65, 66	1 x 8	4x Sambahüftkick vor und rück mit re und dabei um die eigene Achse li herum drehen. (beim 4 nur noch 4 und dann Fußwechsel)
67, 68	1 x 8	Drehung wie in 65, 66 mit li um rechts gedreht
69 - 72		Wiederholung 2. Strophe (Doppelhüftkicks und Halbkreis) Takte 31 bis 34 plus Bridge (Bodywave)
73 - 80		Wald und Wiese aus Takt 6 bis 13 wiederholen
81 - 89		Gesprochene Strophe ab Ente (Takte 43 bis 51) wiederholen
90	1 - 4	<u>4. Strophe:</u> Hop- Shimmie (in die Hände klatschen und Arme von oben, dicht am Körper entlang nach unten führen – beim Hop den rechten Fuß gestreckt nach vorne schleifen)
91	5 - 8	4 Brustkreise rechts herum (nach links begonnen) eine Zeit pro Kreis
92	1 - 4	Hop Shimmie mit dem Linken Fuß nach vorn
93	5 - 8	4 Brustkreise links herum (nach re begonnen)
94	1 - 4	<u>Bridge:</u> ein großer Hüftkreis re herum mit vorne kreuzenden Armen , wenn Po hinten ist.
95, 96	1 x 8	<u>Finale:</u> 4 Wechselschritte im Kreis rechts herum mit re begonnen
97, 98	1 - 8	3 Drehungen am Platz re herum (Arme in Seithalte) Fokus vorne. Ausfallschritt nach re (Arme in Oposition)- 2 Zeiten pro Drehung und Ausfallschritt
99 - 102		Takte 95 bis 98 nochmal mit li , links herum wiederholen.
		<u>Abgang:</u> Beim Ausfaden der Musik mit Wechselschritt und Wald und Wiese vom Auftritt wieder von der Bühne/ aus dem Raum heraus gehen