



choreographie von aliya © zu dem popliedchen „ya khessartak ya albi“ von hakim 3:15

Re=rechts, li=links, Wald und Wiese= arabischer Grundschrift, C=Counts, BWS=
Brustwirbelsäule (Zählzeiten,Takte), Erläuterung zur Schreibweise: 1 Takt beinhaltet
immer 4 Zählzeiten. Heißt, wenn wir bis 8 zählen, sind das 2 Takte

Intro:

- ◆ 4 Counts vorweg Pause
- ◆ Auf vier Akzente, Hüfte schieben re, li, re, li / Arme oben, Hände berühren sich (8 Counts)
- ◆ Zwei Brustkreise / Arme in Seithalte (4 Counts)
- ◆ Vier Mal Hüfte schieben re, li, re, li (8 Counts)

Strophe:

- ◆ Zwei Hipdrops re (re Arm zur Seite-li Arm nach oben – Drehung nach re, mit drei Schritten, re begonnen (Arme seitlich öffnen, vor dem Körper schließen und wieder öffnen) (8 C)
- ◆ Zwei Hipdrops li – Drehung nach li, mit drei Schritten, li begonnen (Arme wie vorher) (8 C)
- ◆ Zwei Mal Wald und Wiese re begonnen, umdrehen re herum, mit einem Schritt auf li, das Gleiche noch einmal nach Hinten (2 Mal 8 Counts)-Arme gehen in der Seithalte leicht mit.
- ◆ Zwei Mal 8 C twisten mit re begonnen im Kreis, rhythmisiert (4 Mal: langsam – schnell – schnell)-Arme: re zur Seite, li oben.
- ◆ Brustwist mit OK-Verlagerung: vor – rück - im Kreis (8 C)
- ◆ Großer Hüftkreis (4 C), Hüftacht vorwärts (4 C)

Variation Strophe:

- ◆ 1. und 2. 8 Counts wie Strophe (Hipdrop und Drehung)
- ◆ zwei Mal 8 Counts schnell Wald und Wiese (Sambaartig) mit Drehung um die Achse, li herum
- ◆ Kreuzschritt re vor (Hände vor Körper kreuzen), li zur Seite stellen + Hiplift (Arme öffnen:li zur Seite, re nach oben) (4 Counts), gleiches li (4 C), zwei schnelle re und li auf je 2 Counts, zwei Chaine´- Drehungen (2 Schritte pro Drehung) mit re begonnen, nach hinten (5. Bis 8. Count)

Refrain:

- ◆ Vier Schritte re begonnen + Bodywave / Arme werden seidl. angehoben (8 C)
- ◆ Zwei langsame und vier schnelle Mayas (Arme dicht am Körper senken) (8 C)
- ◆ 8x die Fersen herunter fallen lassen und dabei ein großer Hüftkreis im Uhrzeigersinn, wobei auf 3 die Hüfte an der re Seite noch mal in Gegenbewegungsrichtung zurück geht, auf 4 wieder weiter, dann auf 7 in der li

Seite noch mal zurück in Gegenbewegungsrichtung und auf 8 wieder weiter im Uhrzeigersinn. (das Ganze nochmals wiederholen) (2 Mal 8 C)

- ◆ Vier Schritte rückw. Li begonnen Mit gehobener Hüfte (einseitigen Hüftkreisen vorwärts) re, li, re, li + jeweilige Arme vorführen (8 Counts)
- ◆ Kehrkreise (Pivitturn mit Schraube) mit der li Fuß und Hüftseite begonnen, nach re (8 C)
- ◆ Je zwei Enten re und li (8 C)
- ◆ Je eine Ente re und li, zwei schnelle, gehobene Hüftachten vorwärts mit durchlässiger BWS (8 C)

2.Refrainabschnitt:

- ◆ Zwei Trampolinschritte vorwärts mit Schultern abwechselnd rück – leichte Kreise (4 C), vier leichte, weiche Schlangenarme (4 C)
- ◆ Arme re und li nacheinander seitlich heben bis in Hochhalte (Handflächen nach außen + Hände gefächert) + Kopfschieben (4 Mal)
- ◆ 4 Handwellen und Hände am Körper entlang wieder herunter führen (Handflächen zum Körper hin gedreht) und dabei 4x Brust-8 (wie Kobra re und li) (8 C)
- ◆ Wechselschritte rückwärts, li begonnen (4 Mal)
- ◆ Arme über die Seite anheben bis Hochhalte (Handflächen nach außen + Hände gefächert) und dabei das re Bein gestreckt zur Seite hochheben (2C)
- ◆ Bein hinter li kreuzen und Hofknicks (2C)
- ◆ Bein wieder anstellen und Arme auf gleichem Wege wieder senken (4C)

3. Strophe:

- ❖ Wie die Strophenvariation (Hipdrops und Drehungen), aber statt Wald und Wiese $\frac{3}{4}$ - Shimmie am Platz, mit flachen Füßen, dabei kreuzen die Hände und werden hochgedreht (Handflächen zusammenbringen und zum Körper hin eindrehen - nach oben führen), danach über außen wieder absenken.
- ❖ Kreuzschritte wie zuvor: Kreuzschritt re vor (Hände vor Körper kreuzen), li zur Seite stellen + Hiplift (Arme öffnen:li zur Seite, re nach oben) (4 Counts), gleiches li (4 C), zwei schnelle re und li auf je 2 Counts, zwei Chainé - Drehungen (2 Schritte pro Drehung) mit re begonnen, nach hinten (5. Bis 8. Count)

Refrain

Ab 4 Schritte mit Bodywave wiederholen

2. Refrainabschnitt

Wiederholung ab Trampolinschritten

4. Strophe:

- ❖ Zwei Hipdrops + drei Hüftakzente nach unten, dann 4 x Hagalla nach rechts
- ❖ Gleiches li
- ❖ Großer Kreis mit 8 Wechselschritten re begonnen
- ❖ Windmühlendrehungen 4 Mal re und 4 Mal li
- ❖ Großer Hüftkreis + Drehung, dann Abschlusspose.