

Choreographie von Aliya © Trommelsolo zu „Tabla Solo“ – Track 11
von der CD „Raks Sharki“ von Mokhtar al Said“
 (erhältlich unter <http://www.alphamusic.de/>)

Anmerkungen zur Schreibweise: re = rechts, li = links, ein Takt hat immer 4 Zählzeiten, wir zählen aber immer bis 8. Darum ist eine 8er-Phase immer zwei Takte lang.

Dauer 1:44

Vorspiel 4 Zeiten

Takt:	Zählzeit:	Kombination:
1	1, 2 3, 4 5, 6	Auftritt: 4x Trampolinschritt (Happy egyptian girl) vorwärts (Arme weich in Seithalte – Handflächen nach unten) Re Li Re
2	7, 8	li.
3	1 – 2 – 3, 4	2x Wechselschritt rück, Becken kippt bei jedem Schritt aus den knien heraus und Hüfte wird gedreht: Wech – sel – schritt mit re – re Hüftseite diagonal nach hinten gedreht (Pause auf 4)
4	5 – 6 -7, 8	Wech – sel – schritt mit li – li Hüftseite diagonal nach hinten gedreht (Pause auf 8)
5	1 2 3 4	Teil 1 - 0:07: Körperausrichtung in die li , fordere Diagonale, re Fuß auf Ballen aufgestellt (li Arm oben, Handfläche außen – re zur Seite, Handfläche unten) re Hüftseite: Hip lift Hip Drop Hip lift Hip Drop
6	5 6 7, 8	Hip lift Hip Drop Schultertwist auf kleinen Trommelrill – dabei frontal drehen und beide Füße flach nebeneinander Stellen.
7	1 2 3 4	Wiederholung Takte 5 und 6 in re, vordere Diagonale, li Fuß aufgestellt (re Arm oben, li in Seithalte) li Hüftseite Hip lift Hip Drop Hip lift Hip Drop
8	5 6 7, 8	Hip lift Hip Drop Schultertwist auf kleinen Trommelrill – dabei frontal drehen und beide Füße flach nebeneinander Stellen.
9	1, 2 3, 4	Teil 2 - 0:19: 5 Afrokreise re herum (Arme unten / Grundposition – Handflächen Richtung Beine) Langsam Langsam
10	5	Schnell

	6 7 8	Schnell Schnell Hop (kleiner Schlusssprung und dabei viertel Drehung nach re)
11 u. 12	1 – 8	Körperausrichtung nun li Schulter zum Publikum, Kopf Richtung Publikum gedreht, Wiederholung Takte 9 u. 10, aber Afrokreise li Hop wieder viertel Drehung re
13 u. 14	1- 8	Körperausrichtung nun mir Rücken zum Publikum, Kopf re zur Seite gedreht – Profil zum Publikum, Wiederholung Takte 9 u. 10. Afros wieder re herum Hop wieder viertel Drehung re
15 u. 16	1- 8	Körperausrichtung nun re Schulter zum Publikum, Kopf Richtung Publikum gedreht, Wiederholung Takte 9 u. 10, aber Afrokreise li Hop nun nur noch 1/8 Drehung
17 18	1, 2 3, 4 5, 6 7 8	Teil 3 - 0:30: Körperausrichtung in li, vordere Diagonale (Arme in weicher Seithalte, können locker im Kreuzgang mitgehen) 2x Arabischer Grundschrift Re vor, li am Platz Re rück, li am Platz Re vor, li am Platz Re rück und dabei leicht akzentuiertes Beckenschieben rückwärts Li am Platz, Becken zurück in Normalposition
19 20	1, 2 3, 4 5 6 7 8	Füße nun beide flach, etwas enger als hüftbreit parallel, Arme unten in Grundposition (Handflächen zeigen zu den Beinen) (aus den Knien) Becken kippen re Becken kippen li Becken kippen re Becken kippen li Becken kippen Steißbein vor (Gewicht schon unmerklich mehr auf li verlagern) Schritt mit re leicht seitwärts und Körperausrichtung frontal
21 22	1, 2 3, 4 5, 6 7 8	Wiederholung Takte 17 und 18 mit li: Körperausrichtung in re, vordere Diagonale (Arme in weicher Seithalte, können locker im Kreuzgang mitgehen) 2x Arabischer Grundschrift li vor, re am Platz li rück, re am Platz li vor, re am Platz li rück und dabei leicht akzentuiertes Beckenschieben rückwärts Li am Platz, Becken zurück in Normalposition
23 24	1, 2 3, 4 5 6 7 8	Füße nun beide flach, etwas enger als hüftbreit parallel, Arme unten in Grundposition (Handflächen zeigen zu den Beinen) (aus den Knien) Becken kippen li Becken kippen re Becken kippen li Becken kippen re Becken kippen li Auftakt für gelaufenen Hüfttwist – re Fuß anheben, re Beckenhälfte nach hinten drehen.
25 - 28	2 x 8	Teil 4 – 0:42: Seitwärtslaufen / re seit, li hinter gekreuzt (große Kreisbahn im

		Uhrzeigersinn, Beginn auf 12 Uhr, über 3 Uhr, dann 6 Uhr, dann 9 Uhr wieder auf 12) auf halber Spitze mit 8 x Hüfttwist, re Seite vor auf 1 – 3 – 5 – 7 1 – 3 – 5 – 7 (li Arm oben – Handfläche außen, re Arm zur Seite – Handfläche unten) Schneller Fußwechsel auf 8
29 - 32	2 x 8	Seitwärtslaufen / li Seit re hinter gekreuzt (große Kreisbahn gegen den Uhrzeigersinn, Beginn auf 12 Uhr, über 9 Uhr, dann 6 Uhr, dann 3 Uhr wieder auf 12) auf halber Spitze mit 8 x Hüfttwist, li Seite vor auf 1 – 3 – 5 – 7 1 – 3 – 5 – 7 (re Arm oben – Handfläche außen, li Arm zur Seite – Handfläche unten) 8 Körperausrichtung frontal, Füße flach etwas engel als hüftbreit parallel
33 - 40	8 Takte = 4 x 8 Zeiten	Wiederholung Teil 2: aber komplett gespiegelt, viertel Drehungen immer li herum, Afros erst li, dann re, dann li, dann re
41	1 – 4	Teil 4 – 1:06: 4 Zeiten Shimmie auf flachen Füßen (Hände werden dicht am Körper entlang von oben abgesenkt, Handflächen locker zum Körper hin) Körper schnell in li vordere Diagonale ausrichten, re Fuß aufstellen und 4 Zeiten Schultertwist (Arme in lockerer Seithalte)
42	5, 6 7 8	Kleine Kniebeuge und Schultergürtel rück (Becken bleibt aufgerichtet) Wieder aufrichten Frontal drehen und Füße wieder flach , parallel
43	1 – 4	4 Zeiten Shimmie auf flachen Füßen (Hände werden dicht am Körper entlang von oben abgesenkt, Handflächen locker zum Körper hin) Körper schnell in re vordere Diagonale ausrichten, li Fuß aufstellen und 4 Zeiten Schultertwist
44	5, 6 7 8	Kleine Kniebeuge und Schultergürtel rück (Becken bleibt aufgerichtet) Wieder aufrichten Frontal drehen und Füße wieder flach , parallel
45	1, 2 3, 4	Teil 5 – 1:18: 2 Seit - Anstellschritte mit orientalischen 2 Hüftkreisen re herum (Arme in weicher Seithalte) Re Seit (Hüfte li – vorn) Li ran (Hüfte re – hinten)
46	5, 6 7, 8	Re Seit (Hüfte li – vorn) Li ran, (Hüfte re – hinten) Ferse oben, Bauch Contraction innen
47	1, 2 3, 4	2 Seit - Anstellschritte mit orientalischen 2 Hüftkreisen li herum (Arme in weicher Seithalte) li Seit (Hüfte re – vorn) re ran (Hüfte li – hinten)
48	5, 6 7, 8	li Seit (Hüfte re – vorn) re ran, (Hüfte li – hinten) Ferse oben, Bauch Contraction innen
49 - 52	2 x 8	Wiederholung Takte 45 – 48 – Seit - Anstellschritte re und li

53	1, 2 3 4 +	<p>Finale: Hüftwist mit Gewichtverlagerung re, dabei Beine beugen und wieder strecken. Hüftwist mit schnellerer Gewichtverlagerung zurück nach li, dabei Beine beugen und wieder strecken. (Arme in weicher Seithalte) 2 x schnelle Gewichtverlagerung mit gestreckten Beinen, Fersen jeweils leicht anheben und wieder absetzen nach re und wieder nach li</p>
54	1, 2, 3 4	<p>10 Beats bis Ende: 2 Drehungen li, auf dem linken, flachen Fuß Re Fuß stößt 3x vom Boden ab Re Fuß stellt sich flach hüftbreit neben den li und bremst so die Drehung (gleichzeitig Gewichtverlagerung auf re)</p>
55	5, 6, 7 8	<p>2 Drehungen re auf dem re, flachen Fuß Li Fuß 3x vom Boden ab li Fuß stellt sich flach hüftbreit neben den re und bremst so die Drehung (gleichzeitig Gewichtverlagerung auf li)</p>
56	9 10	<p>Schritt mit re, diagonal hinter den li Fuß (Handflächen kreuzen vor dem Körper) Li vorn aufstellen (Hände drehen nach innen und oben und landen über dem Kopf gekreuzt, Handflächen einwärts gedreht zueinander - > Abschlusspose</p>