



**choreographie von aliya ©
zu „ahel hawa“ von der cd „bellydance
with warda & abdel halim hafez“ 2:06**

Erläuterung zur Schreibweise: 1 Takt beinhaltet 4 Zählzeiten.

Wenn wir bis 8 zählen sind das 2 Takte.

Re = rechts, li = links, OK = Oberkörper, Wald und Wiese = arabischer Grundschrift

Vorspiel 2x8 Zeiten

Takt:	Zählzeit:	Bewegungsbeschreibung:
5-8	1 + 2, 3+ 4 5,6,7 –8 1 + 2, 3+ 4 5,6,7 –8	Intro: Auftritt auf Kreisbahn (Arme weich in Seithalte): 2 Wechselschritte re, li liegende, flache Hüft-8 rück re, li, re (kurz-kurz-lang) 2 Wechselschritte li, re 3x Schulterkreis li, re (kurz-kurz-lang)
5 6	1,2 3 + 4 5,6 7+8	Re Fuß vor li gekreuzter Wiegeschrift (re Arm seit, li Arm wird vor dem Körper angewinkelt) Cha cha cha mit re nach re (darauf Hüfttwist) (Arme seit) Gleiches noch mal mit li begonnen, am Ende des Cha Cha Gewicht auf li verlagern
7 8	1, 2, 3 4 5, 6, 7 8	Drehung mit 2 Schritten (Arme vor Körper schließen) Tip mit li und dabei leichter Ausfallschritt auf re (re Arm schräg re oben und li Arm nach vorn gestreckt) Drehung nach li mit 2 Schritten (Arme vor Körper schließen) Tip re und dabei Ausfallschritt auf li (li Arm schräg li oben und re Arm nach vorn gestreckt)
9 10 11 12	1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8 1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8	4x arabischer Grundschrift im Kreuz (Die Arme rudern aus der Hochhalte immer re und links-Hüfte kann flach re herum kreisen): vorwärts viertel Drehung li, dann Wald und Wiese nach li gewendet viertel Drehung li und Wald und Wiese nach hinten gewendet viertel Drehung nach li und Wald und Wiese nach re gewendet
13	1 2 3 4	Wischer (weil es hin und her geht wie ein Scheibenwischer)- Kreuzschritt (Arme werden in Seithalte gehalten): Re kreuzt vor li Li schritt zur Seite nach li Re kreuzt hinter li Hop auf re (Körperausrichtung in re Diagonale), li Bein angehoben mit leicht geb. Knie und gestrecktem Fuß
14	5-8	Wischer:Kreuzschritt Noch mal mit links begonnen nach re
15	1 2	3x Tango (hierbei werden die Schitte seitlich gesetzt, wobei der OK frontal bleibt und nur die Hüfte sich zur Seite dreht): re Fuß kreuzt vor li (re Hüftseite dreht sich nach vorne) li Fuß wird angestellt und beide Füße auf halbe Spitze, wobei die li Hüftseite nach vorne gedreht wird und das Gewicht auf beide Fußballen kommt

16	3,4 5,6 7,8	gleiches noch mal li und re li Fuß anstellen, Körper wieder nach vorne ausrichten
17 - 20	2x8	Wiederholung Takte 9 bis 12 - 4x arabischer Grundschrift mit Ruderarmen, diesmal aber mit li begonnen und immer eine Vierteldrehung re herum
21 22	1,2 3,4 5,6 7,8	4 x Hipdrop re mit Kick (re Arm zur Seite gestreckt, li Arm oben) Körperausrichtung in li Diagonale-Halbprofil
23 24	1-4 5-8	4x Drop mit vor und rück twistender Hüfte Shimmie (Arme dicht am Körper absenken, Handflächen nach innen) , Körperausrichtung wieder frontal
25	1	Hüftpendelwalk vorwärts (auf flachen Füßen gehen und das jeweilige Knie des gehenden Fußes leicht strecken, sodass die Hüfte pendelt)
	2	Re
	3 + 4	Li
26	5	Re, li, re
	6	Li
	7 + 8	Re
		Li, re, li
27 28	1,2 3,4 5,6 7,8	4x Bodywave am Platz
29	1	Hüftpendelwalk rückwärts (auf flachen Füßen gehen und das jeweilige Knie des gehenden Fußes leicht strecken, sodass die Hüfte pendelt)
	2	Re
	3 + 4	Li
30	5	Re, li, re
	6	Li
	7 + 8	Re
		Li, re, li
31 32	1, 2, 3, 4 5,6 7,8	3x Kobra langsam schnell schnell
33	1,2 3, 4	2 x einseitig isolierter Hüftkreis mit aufgestelltem Bein re rück Körperausrichtung in li Diagonale, re Arm unten (Hand umrahmt die Hüfte) ,li Arm nach oben (Handflächen nach innen gedreht)
34	5 - 8	Schritt re zur Seite und Gewichtverlagerung mit Plie´(Beine Beugen) von li nach re mit Schultertwist
35, 36	1 - 8	Wiederholung der Takte 33 und 34 (Kreise und Schultertwist) noch mal mit der anderen Seite
37	1 - 4	2 x Steptouch (seitl. Anstellschritte) nach re mit großen, flachen Hüftkreisen re herum (im Uhrzeigersinn)
38	5	Hüft-8 von hinten nach vorn
	6	Re
	7, 8	Li
		Re (letzte Hüftseite stark und weich verzögern)
39, 40	1 - 8	Wiederholung Takte 37 und 38 (Steptouch und gehobene Hüft-8)

		Nach links
41	1,2 3,4	Wiegen re und li mir Gewichtverlagerung re und li (Füße ca Hüftbreit aufgestellt, Wirbelsäule ist Wellenartig durchlässig, Arme in Seithalte aber sehr durchlässig.
42	5-8	Drehung mit 3 Schritten nach re und Tipp li
43, 44	1 - 8	Wiederholung Takte 41 u 42 (Wiegen und Drehung nach li
45	1-4	2 Drehungen re um eigene Achse
46	5-8	4 Zeiten Shimmie (Arme dicht an Körper herunterführen, Handflächen innen)
47	1-4	2 Drehungen li um eigene Achse
48	5-8	4 Zeiten Shimmie bis Musik ausfadet (Arme lang über die Seite anheben bis oben, Handflächen nach außen, Hände Fächern), Blick hoch Richtung Hände und dies als Schlusspose stehen lassen. (Shimmie hört auf, wenn die Musik aufhört)