



**choreographie von aliya ©
zu „zeina“ vom album "ya baladi"**

(erhältlich unter <http://www.isis-basar.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.

Vorspiel bis: 0:18

Takt:	Zählzeit:	Kombination:
1	1, 2, 3 + 4	<u>Auftritt auf der Kreisbahn:</u> 2 Schritte re begonnen + ein Wechselschritt re (Arme in Seithalte gehen leicht mit) 2 Schritte li begonnen + ein Wechselschritt li
2	5, 6, 7 + 8	
4	1 – 4	4 Schritte re begonnen eine Drehung mit 2 Schritten und 2 Schritte geradeaus nach vorne auf den Ausgangspunkt
5	5 - 8	
6	1, 2 3 + 4	Wiegenschritt vor (die Arme öffnen sich horizontal vor dem Körper – Handflächen nach oben) Cha cha cha mit re zur Seite nach re (Arme in Seithalte, Handflächen nach unten)
7	5, 6, 7 + 8	Takt 6 mit li wiederholen: Wiegen – Cha cha cha
8	1, 2 3, 4	Liegende Hüft-8 rück, re begonnen: Langsam re Langsam li
9	5, 6 7, 8	Doppeltes Tempo re, li Langsam re
10	1, 2 _ 3, 4	2 x Bodywave mit seitlichen Kreuzschritten (hintergekreuzt) mit re beg. Nach re (li Arm in Seithalte, re Arm kreist um den Kopf von innen nach außen) 2x Bodywave nach li (Arme entsprechend umgekehrt)
11	5, 6 _ 7, 8	
12	1, 2 3 + 4	Aufstellung im Halbprofil (Körper in li, vordere Diagonale), re Fuß dicht vor dem anderen aufgestellt. Schultertwist mit rückbeuge und wieder aufrichten Minipause Schlangenarm re und dann li (der jeweilig andere Arm ist ruhig)
13		Wiederholung von Takt 12 (noch mal Schultertwist etc.)
14	1, 2 3 +4	Hüfttwist (Körperausrichtung wieder nach vorne) mit Beine beugen und wieder strecken 1 Afrokreis re herum
15	5 - 8	Wiederholung von Takt 14 (Hüfttwist & co)
16	1 - 4	4 x Twist zur Seite mit rechts begonnen, auf kleiner Kreisbahn re herum
17	5 - 8	4 x Samba Hüftkick vor und rück
18 u. 19	1 - 8	3 1/2 Roller-Drehungen (Flacher Fuß ein Fuß stößt immer ab) li herum – Arme in Seithalte, immer 2 Zeiten pro Drehung
20 u. 21	1 - 8	<u>Trommelbridge:</u> 4x Hipdrop mit re (Körperausrichtung Halbprofil

		in li Diagonale) re Arm zur Seite, li Arm oben
22	1, 2, 3, 4	4 x Drop mit Twist vor und rück
23	5, 6, 7, 8	3 Zeiten Shimmie + Hüftkick re mit flachem Schritt re zur Seite(re Arm wird gestreckt seitlich angehoben, über innen wieder abgesenkt und akzentuiert über unten zurück in Seithalte gestreckt)
24	1 - 4	1 x Arabischer Grundschrift mit Souhair Zaki
25	5, 6 7, 8	2 Schritte re begonnen mit langsamen Hagalla nach vorne (2 Zeiten pro Schritt)
26	1, 2 3, 4	3 Zeiten Shimmie + Hüftkick li mit flachem Schritt li zur Seite(li Arm wird gestreckt seitlich angehoben, über innen wieder abgesenkt und akzentuiert über unten zurück in Seithalte gestreckt)
27	1, 2 3, 4	Anfangsthema: Aufstellung im Halbprofil, re vordere Diagonale (li Bein ist aufgestellt): 2 x Drop li (re Arm oben, li Arm zur Seite) 1 x Hüftkick plus li Bein diagonal nach hinten aufstellen (Beide Arme nach vorne Strecken und Handflächen nach vorn drehen)
28	5, 6 7, 8	2 einseitig isolierte Hüftkreise li rück mit wieder angestelltem li Bein (Arme Unten - Hüfte umrahmen)
29 u. 30	1 - 8	4 x gehobene Hüft - 8 li begonnen (immer 2 Zeiten pro Hüftseite)
31 - 34	2 x 8	Takt 27 – 30 nochmal mit re Wiederholen (2 Drops und Kick, Hüftkreise und gehobene Hüft-8)
35	1 – 3 + 4	1 x Kobra mit Schultertwist Schlangenarme re und li
36	5 – 7 + 8	1 x Kobra mit Schultertwist Schlangenarme re und li
37	1 – 3 + 4	3 Zeiten Shimie (Arme unten) liegende Hüft-8 re, li (Arme Seithalte)
38	5 – 7 + 8	3 Zeiten Shimmie halbe Hüfte nach aussen mit li
39 , 40, 41, 42	2 x 8	Wiederholung Takte 16 - 19 mit li in Kreisbahn li herum (4x Twist + 4 Zeiten Sambahüftkick + 4 Drehungen re herum)
Halber Takt	1, 2	Mini-Trommelrill: Schultertwist
43, 44	1 - 8	4 Schritte (2 Zeiten pro Schritt) re begonnen nach vorne mit Hüfttwist (Arme in Seithalte)
45, 46	1 – 4 5 - 8	Hüfttwist mit 2 x Gewichtsverlagerung über Plie´(Beine beugen und strecken) nach re und zurück nach li
47, 48	1 - 8	4 Seitanstellschritte nach re + Hüfttwist immer 2x pro Schritt
49, 50	1 - 8	2 x Gewichtverlagerung übers Plie´ mit Schultertwist li und re
51	1, 2 3, 4	4 x Kamel mit seitlichen Schritten li begonnen nach li (re kreuzt immer hinter)- 2 Zeiten pro Schritt. Li Arm in Seithalte , re Arm
52	4, 6 7, 8	oben (langsam in diese Position öffnen)
53, 54	1 - 8	4 x Mayas re begonnen (je 2 Zeiten pro Hüftseite) (Arme unten, Hände umrahmen das Becken)
55, 56	1 - 8	4 x Kamel re, begonnen im Kreis re um eigene Achse (Hände weiterhin unten)
57, 58	1 - 8	4 x Mayas re begonnen (je 2 Zeiten pro Hüftseite) (Arme unten, Hände umrahmen das Becken)
59, 60	1 - 8	4 Schritte (2 Zeiten pro Schritt) li begonnen nach hinten mit

		Hüfttwist (Arme in Seithalte)
61, 62	1 - 8	Hüfttwist mit 2 x Gewichtsverlagerung über Plie´(Beine beugen und strecken) nach li und zurück nach re
63, 64	1 - 8	4 Seitanstellschritte nach li + Hüfttwist immer 2x pro Schritt
65, 66	1 - 8	2 x Gewichtverlagerung übers Plie´ mit Schultertwist re und li
67 - 74	4 x 8	Wiederholung der Takte 51 bis 58 (Kamele und co) nach re
75	1 – 4	Auf Kreisbahn re herum: Wechselschritt re (in den Kreis hinein) - Drehung mit 2 Schritten li
76	5 – 8	(nach außen)
77	1 - 4	Wechselschritt li (aus dem Kreis heraus) - Drehung mit 2 Schritten
78	5 - 8	re(nach innen) Wechselschritt re (in den Kreis hinein) - Drehung mit 2 Schritten li(nach außen) Wechselschritt li (aus dem Kreis raus), Ausfallschritt als Drehungsvorbereitung auf re
79, 80	1 – 8	2 Windmühlendrehungen li herum (4 Zeiten pro Drehung)
81. 82	1 – 6	3 weitere Windmühlen mit je 2 Zeiten pro Drehung
	7, 8	2 Drehung ohne Windmühle (Arme vor dem Körper schließen)
83		Trommelsolo: Körperausrichtung im Halbprofil in li , vordere Diagonale und re
	1	Hüftseite:
	3	Hiplift
	3	Hipdrop
	4	Hiplift
		Wechsel in andere Diagonale , li Bein aufgestellt
84		Körperausrichtung im Halbprofil in li , vordere Diagonale und li
	1	Hüftseite
	2	Hiplift
	3	Hipdrop
	4	Hiplift
		Körpergerade ausrichten, Füße nebeneinander
85, 86	1 - 8	4 x Bodywave mit Shimmie (je 2 Zeiten pro Bodywave)
87	1 , 2, 3, 4	2 x Anstellschritte mit Zuhair Zaky nach re
88, 89	5 – 7	Schultertwist plus Gewichtsverlagerung über Plie von li nach re
	8	Brustdrop nach innen
90	1, 2	Souhair Zaki li , re
	3, 4	Hüfttwist plus Fersen hoch und ab
91	5, 6	Souhair Zaki li , re
	7, 8	Hüfttwist plus Fersen hoch und ab
92 - 97		Finale: Wiederholung Takte 75 bis 82 (Wechselschritte , Drehungen und Windmühlendrehungen)
98	1 - 4	4 Zeiten Shu Shu rück (Trippelshimmie auf Zehenspitzen) – dabei die Arme von unten in Vorhalte bringen
99	1 - 4	1 Drehung auf 4 Zeiten mit Shu Shu um re. Körper leicht nach li neigen (Arme vor Brust angewinkelt – Handflächen zeigen nach außen.
100, 101	1 – 8	Ca 3 bis 4 schnelle Drehungen (ohne Shimmie) weiter um re
+ 1 Count	1	Abschlusspose: seitlicher Ausfallschritt auf re . re Arm seitlich (etwas diagonal nach oben) li Arm vorne