

Choreographie von Aliya © zu „Ya Salam al Baladi“ von der CD „Bauchtanz – Harmonie und Lebensfreude“  
(erhältlich unter <http://www.tanz-zentrum.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: 0:09

<b>Takt:</b>	<b>Zählzeit:</b>	<b>Kombination:</b>
1 2	1, 2, 3 + 4 5, 6, 7 + 8	<b><u>Intro (1. Strophe):</u></b> <i>Auftritt auf der Kreisbahn (man stelle sich eine Uhr am Boden vor und beginne auf 6 Uhr):</i> 2 Schritte re begonnen + ein Wechselschritt re (Arme in Seithalte gehen leicht mit) -> 9 Uhr 2 Schritte li begonnen + ein Wechselschritt li -> 12 Uhr
4 5	1, 2, 3 + 4 5, 6, 7 + 8	2 Schritte re begonnen + ein Wechselschritt re (Arme in Seithalte gehen leicht mit) -> 3 Uhr 2 Schritte li begonnen + ein Wechselschritt li -> 6 Uhr
6	1, 2  3 + 4	Gekreuzter Wiegeschritt re vor (Arme in Seithalte und der li Ellenbogen wird angewinkelt, sodass die Hand vor der Brust ist – Handflächen nach unten) 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 (Beim Wiegeschritt wird der rechte Arm angewinkelt)
8 und 9	1 - 8	Takt 6 und 7 nochmals wiederholen: Wiegen Cha cha cha einmal mit re und einmal mit li
10  11	1, 2 _ 3, 4  5, 6 _ 7, 8	<i>Körperausrichtung in die li, vordere Ecke (Diagonal):</i> Arabischer Grundschrift (Wald und Wiese) re, vor und rück. (beide Arme dabei parallel aus der Seithalte heraus weich nach rechts und links wiegen. Die Hände malen ein ganz kleines ∞) 2 x arabischen Grundschrift im doppelten Tempo „Samba Hüftkick“ (2x re Fuß je vor und rück) und dabei lockerer Hüftpendel aus den Knien heraus (Arme ruhig in Seithalte)
12 13	1, 2 _ 3, 4 5, 6 _ 7,  8	Wiederholung Takt 10: Arabischer Grundschrift Wieder im doppelten Tempo wie in Takt 11, aber den 2. Grundschrift nicht beenden, sondern statt den Fuß abermals zurück zu setzen erfolgt ein Schlusssprung mit Körperausrichtung frontal (vor, rück, vor – Hop)
14 bis 17	1,2 – 3,4 5, 6, 7, 8 1,2 – 3,4 5, 6, 7, 8	Takte 10 bis 13 werden noch mal mit li wiederholt, <i>Körperausrichtung in die re, vordere Ecke (Diagonal):</i> Wald und Wiese – vor – rück – vor – rück Wald und Wiese – vor – rück – vor – hop
18  19	1-2, 3-4  5-6, 7-8	<b><u>Flötensolo:</u></b> (Arme unten, Hände umrahmen das Becken) 1 x flache Hüftacht liegend re begonnen (von vorn nach hinten) immer 2 Zeiten pro Hüftseite 2 ½ orientalische, flache Hüftkreise li herum (gegen den Uhrzeigersinn)

20	1-2, 3-4	Alles noch mal gespiegelt: 1 x Flache Hüftacht liegend re begonnen (von hinten nach vorn) immer 2 Zeiten pro Hüftseite
21	5-6, 7-8	2 ½ orientalische, flache Hüftkreise re herum (mit dem Uhrzeigersinn)
22	1,2, 3-4	Schlangenarme: Re, li, re (schnell – schnell – langsam)
23	5,6,7 -8	Li, re, li + Arme senken (schnell-schnell-schnell-ab)
24	1,2 – 3,4	Weiche Ente (seit Anstellschritte – entgegengesetzte Hüfte kreist vorwärts) 2 x nach re
25	5,6 – 7,8	2 x li
26	1,2	Slide (gleitender Schritt) nach li (Arme dabei in Seithalte heben)
27	3,4 5  6 7,8	Knicks auf li, dabei rechten Fuß auf Ballen dicht hinter li aufstellen Re Fuß wieder flach hüftbreit, parallel aufsetzen und Hüftkick aus dem Knie re Hüftkick aus dem Knie li Flacher Orientalischer Hüftkreis über li vorne begonnen, re herum (Uhrzeigersinn) – Arme kreuzen vor dem Bauch, wenn das Gesäß gerade hinten ist.
28	1,2	<b><u>2. Strophe (Wiederholung des Anfangsthemas)</u></b> 4 x wechselseitig Hiplift (Fuß aufstellen + Hüftkick, wieder flach anstellen) am Platz – Arme unten-Hände umrahmen die Hüfte – Körperausrichtung frontal. re Hüfte
29	3,4 5,6 7,8	li Hüfte re li
30, 31	1 – 7  8	7 x Hiplift mit der re Hüft (li Fuß flach) und dabei li herum um die eigene Achse drehen. – li Arm oben, re Arm in Seithalte 1x in die Hände klatschen
32 - 35	2 x 8	Takte 28 bis 31 nochmal Wiederholen, diesmal mit li begonnen Diesmal nicht wieder frontal enden, sondern mit <i>Körperausrichtung in die li vordere Ecke (diagonal)</i>
35	1-4	<b><u>Flöten und Udsolo:</u></b> Re Fuß vorn gekreuzt aufstellen: 1 langsame Kobra (Hände umrahmen das Becken)
37	5,6 – 7,8	2 x Kobra im doppelten Tempo
38	1 -4	1 x langsam Bodywave (nur Becken, ohne Brustkorb)
39	5,6 – 7,8	2 x Bodywave im doppelten Tempo
40	1,2	6 Zeiten Schimmie dazu die Arme ->: Arme gestreckt über die Seite bis in Hochhalte heben
41	3,4 5,6	Hände dicht am Körper absenken (Handflächen nach innen) Arme gestreckt über die Seite bis in Seithalte heben
42	1 – 4	<i>Körperausrichtung weiterhin diagonal li:</i> Schultertwist, re Bein weiterhin aufgestellt, Beine beugen und dabei Kreis mit dem Schultergürtel (Ok – vorn, dann schräg zur Seite, dann rück mit langem Rücken und Becken nach vorne schieben.) <i>Körperausrichtung geradeaus:</i> Gewichtverlagerung über gebeugte
43	5,6	Beine von links nach rechts und wieder von rechts nach li (am

	7,8	Ende immer Beine wieder Strecken und dabei Schultertwist.
44 45	1, 4 5, 8	<b><u>3. Strophe (Variation des Anfangsthemas)</u></b> <i>Körperausrichtung wieder diagonal li mit re Fuß vorne aufgestellt:</i> 4 x Hipdrop abwärts (ohne Fußkick) 4 x Hipdrop mit Twist, vor, rück, vor rück
46 47	1 u.. 2 3 u. 4 5 u. 6 7, 8	<i>Körperausrichtung geradeaus:</i> (Arme in Seithalte) seitl. Becken kippen aus den Knien heraus: Re, li, re, (schnell – schnell- langsam) Li, re, li Re, li, re Li, re ( langsam – langsam) ,
48 - 51		Takt 44 bis 47 noch mal wiederholen alles mit der Linken Seite. Drops mit li und Becken Kippen li begonnen.
52 53	1 u. 2,3 u 4 5,6 7,8	<i>Raumweg:</i> Kreisbahn im Uhrzeigersinn: 2 Wechselschritte (Chasse´) re und li (im Bogen laufen) 1 Drehung seitwärts re herum mit zwei Schritten re und li (Körperfront ist am Beginn der Drehung geradeaus ausgerichtet. 2 Schritte re und li (Körperausrichtung nach li gewendet
54, 55	1 - 8	Alles ab den 2 Wechselschritten noch mal auf Kreisbahn weiter bis zum Ausgangsplatz
56 57	1, 2, 3 4 5, 6 – 7,8	<b><u>Bridge:</u></b> <i>Körperausrichtung diagonal li mit re Fuß vorne aufgestellt</i> 3 weiche Schulterkreise re, li, re Brustkorb entspannen (Auftakt zur Kobra) 2 x Kobra
58 59	1, 2 3 – 4 5 + (Pause auf 6 +) 7, 8	<i>Körperausrichtung wieder geradeaus:</i> Flache, liegende Hüftacht von vorn nach hinten 1 ½ Mal. Langsam re Seite Schnell li – schnell re Re Arm hoch auf $\frac{3}{4}$ (Ansatz im Ellenbogengelenk bis zur Streckung) Li Arm hoch auf $\frac{3}{4}$ (Ansatz im Ellenbogengelenk bis zur Streckung) Arme senken und auf dem Weg nach unten 1x Adlerarme
60 61	1 – 4 5, 6 7, 8	Arme in Seithalte u. 4 x seitwärts gelaufener Twist auf Zehenspitzen Gewichtverlagerung mit Knie beugen und wieder strecken Nach re und li mit Schultertwist
62 - 63	1 - 8	Takte 60 und 61 mit li beg. Nach li wiederholen (Twist und Schultertwist)
64 - 68		<b><u>4. Strophe (Wiederholung des Anfangsthemas)</u></b> Den Beginn des Stückes noch mal wiederholen (Takte 1 – 5) Schritt, Schritt , Wechselschritt
69 - 76		Wiederholung Takte 10 bis 17 (Arabischer Grundschrift – Sambahüftkicks)
	1, 2 3, 4	<b><u>Finale:</u></b> Arme in Seithalte u. 2 Rollerdrehungen re herum (flaches Standbein re u. mit dem li Fuß abstoßen)
	1, 2	Schimmie und frontaler Armkreis: Arme über außen heben

	3, 4 + Schlußakkord	vor dem Körper kreuzen und nacheinander re und li $\frac{3}{4}$ anheben (Impuls aus dem Ellenbogengelenk) -> Arme ins V
--	---------------------------	---