

Choreographie mit dem Schleier von Aliya © zu „Ode to yonina“ von der CD „Tänze aus 1001 Nacht – Die Welt des Bauchtanzes“ 3:38

Diese Cd ist leider vergriffen. Die Herausgeberin ist zu finden unter:
<http://www.ulya.bauchtanzschule-muenchen.de/>

Erläuterung zur Schreibweise: 1 Takt beinhaltet 4 Zählzeiten.

Wenn wir bis 8 zählen sind das 2 Takte.

Re = rechts, li = links, OK = Oberkörper

sagital: Ebene seitlich neben dem Körper

Frontal: Ebene vor dem Körper (parallel zum Spiegel)

Horizontal: Ebene parallel zum Boden

Plie´: Beugen der Knie

Vorspiel 2 x 8 Zeiten (Takte 1 – 4)

Takt:	Zählzeit:	Bewegungsbeschreibung:
5	1, 2, 3, 4 +	Intro 0.08 : Schleier hinter dem Körper, Arme in V-Halte, Arme gestreckt, ca 45° vom Kopf entfernt, Handflächen unten, Auftritt auf Kreisbahn, Ausgangspunkt 6 Uhr. 4 Schritte re begonnen (über 9 Uhr auf 12 Uhr) Schritt re – re Hand senkt sich und fixiert den Schleier auf der re Hüftseite
6	5, 6 7, 8	Tip li (li Bein und Fuß gestreckt seitlich aufstellen) – li Hand sagitaler Pendelschwung vor und rück (Hand beschreibt eine großes Unendlichzeichen neben dem Körper – Körperausrichtung: li Seite zum Publikum (Ellenbogengelenk beim Pendelschwung weich und durchlässig)
7, 8	1 - 8	Wiederholung der Takte 5 und 6 mit li begonnen. 4 Schritte über 3 Uhr zurück auf 12 Uhr. Körperausrichtung bei Pendelschwung re Schulter zum Publikum
9	+ 1, 2	Akzente 0.16 : 2x Twister: Schritt re am Platz Li Fußspitze bei gestrecktem Fuß neben den re Fuß aufstellen und dabei die Hüfte nach re twisten – li Hand unten neben der Hüfte, Handfläche innen, re Seite des Schleiers explosiv nach oben schnellen lassen (re gefasst, arm hebt sich vor allem durch Beugen von Ellenbogen und Handgelenk – nur wenig Schultergelenk)
10	+ 3, 4 5, 6, 7, 8	Schritt li am Platz re Fußspitze bei gestrecktem Fuß neben den re Fuß aufstellen und dabei die Hüfte nach li twisten (li Seite des Schleiers explosiv hochschnellen lassen) Wiegen: 4 x Gewichtverlagerung mit langen Beinen – Knie und Hüfte fixiert und dabei Brustkorbmaya – Arme seitlich, weich ausgestreckt etwas tiefer als Brusthöhe und ruhig waagrecht halten (kein Flugzeug, keine Schlangenarme)
11	+ 1, 2 +	Schritt mit re nach vorn (flacher Fuß) Li Passe´(li Knie anheben, Fuß gestreckt an der Innenseite des re Knies anlegen) – Beide Arme mit durchlässigen Gelenken heben (wenig Schulter, vor allem durch Beugen von Ellenbogen und Handgelenk Schritt mit li rück

12	3, 4 5, 6, 7, 8	Tip (re Fuß gestreckt mit langem Bein ri Publikum aufstellen, dabei Schultergürtel und Körperfront nach li drehen – Vorbereitung zum Drehen) 2 Chaine´- Drehungen re, begonnen, immer zwei Schritte pro Drehung, re herum, nach hinten
13 14	1, 2 – 3, 4 – 5, 6 7 8	<u>Thema1 0.25 :</u> 3 x Kamel seitwärts gelaufen, re begonnen, li Fuß kreuzt immer rück 1 x flach im Plie´1x halbe Spitze (abwechseln)– Arme dabei langsam heben: re in Seithalte (Handfläche unten – li bis oben (Handfläche außen) Wiegeschritt re zur Seite mit Brustkorbmaya (Arme in weiche Seithalte) Re Fuß wieder heran ziehen, Körperfront dabei in li, vordere Diagonale drehen. (li Ellenbogen beugen und li Hand fixiert li Schleierseite an li Schulter – re Arm schwingt über unten in leichte Vorhalte, als Auftakt für Kreisschwünge)
15 16	1 2 3, 4 5 6 7 8	Re Arm sagitaler Kreisschwung über unten, hinten hoch nach vorn. Li Hand führt die Linke Schleierseite um den Kopf herum bis zur re Hüftseite (vorn Beckenknochen). Re Arm nochmals sagitaler Kreisschwung nach vorn. Re Arm sagitaler Kreisschwung rück Li Hand vom Becken auf gleichem Wege, wie vorher wieder zurück auf die li Schulter Re Arm nochmals sagitaler Kreisschwung rück, aber nicht bis hinten unten, sondern nur halb, bis der Arm oben ist. Handfläche dann nach außen drehen und li Arm zur Seite ausstrecken -> Handfläche nach unten.
17 18	1, 2 – 3, 4 – 5, 6 7 8	3 x Kamel seitwärts gelaufen, li begonnen, re Fuß kreuzt immer rück 1 x flach im Plie´1x halbe Spitze (abwechseln)– li Arm in Seithalte, re weiterhin oben. Wiegeschritt li zur Seite mit Brustkorbmaya (Arme in weiche Seithalte) li Fuß wieder heran ziehen, Körperfront dabei in re, vordere Diagonale drehen. (re Ellenbogen beugen und re Hand fixiert re Schleierseite an re Schulter – li Arm schwingt über unten in leichte Vorhalte, als Auftakt für Kreisschwünge)
19 20	1 2 3, 4 5 6 7 8	li Arm sagitaler Kreisschwung über unten, hinten hoch nach vorn. re Hand führt die re Schleierseite um den Kopf herum bis zur li Hüftseite (vorn Beckenknochen). li Arm nochmals sagitaler Kreisschwung nach vorn. li Arm sagitaler Kreisschwung rück re Hand vom Becken auf gleichem Wege, wie vorher wieder zurück auf die re Schulter li Arm nochmals sagitaler Kreisschwung rück, aber nicht bis hinten unten, sondern nur halb, bis der Arm oben ist. Anschließend beide Arme vorbereitend in Seithalte.
21	1	<u>Bridge 0.41 :</u> Drehung re, um die eigene Achse mit 4 Schritten auf flachen Füßen, dabei Spiralschwung (horizontaler Schleierkreis) re herum. (Schritt re + re Arm hoch, li nach vorn + beide Hände mit leicht gebeugten Ellenbogen vor den Körper führen und Handgelenke

	2 3 4	kreuzen re über li, Schritt li + Hände dicht aneinander tauschen – li Hand über rechte Schritt re + Hände öffnen sich: li über vorn in Hochhalte, re zur Seithalte Schritt li + Arme in Seithalte öffnen
22	+ 1, 2	Thema2 0.43 : Ausfallschritt auf re (Schritt – Tip) und li Fuß gestreckt seitwärts auftippen, dabei paralleler, sagitaler 8-er Schwung /Pendelschwunge nach re
23	+ 3, 4 5, 6 + 7, 8	Ausfallschritt auf li (Schritt – Tip) und re Fuß gestreckt seitwärts auftippen, dabei paralleler, sagitaler 8-er Schwunge/Pendelschwunge nach li Drehung seitwärts mit 2 Schritten, re begonnen, re herum (Arme mit Schleier hinter dem Körper in weicher Seithalte) Ausfallschritt auf re (Schritt – Tip) und li Fuß gestreckt seitwärts auftippen, dabei paralleler, sagitaler 8-er Schwung /Pendelschwunge nach re
24	1, 2 3, 4	Gehobene Hüft-8 re (dabei li Fuß dicht neben den re ziehen) Gehobene Hüft-8 li – Hände führen die Schleier-Enden über die Seithalte in Brusthöhe nach vorn- Handrücken führen An, Arme lang, Handflächen am Ende nach innen drehen und Hände übereinander Kreuzen (Schleier ist um Körper drapiert)
25	5, 6, 7 - 8	3 x akzentuiert Kopfschieben re, li , re – Pause
26	1, 2 – 3, 4	Maya abwärts re und li, da bei Arme aus den Ellenbogen heraus vor Brust öffnen und dabei diagonal nach unten strecken – Handflächen nach unten drehen
27	5, 6, 7 - 8	3 weiche Schulterkreise re, li, re – kurz – kurz - lang
28	+ 1, 2	Ausfallschritt auf li (Schritt – Tip) und re Fuß gestreckt seitwärts auftippen, dabei paralleler, sagitaler 8-er Schwung /Pendelschwunge nach li
29	+ 3, 4 5, 6 + 7, 8	Ausfallschritt auf re (Schritt – Tip) und li Fuß gestreckt seitwärts auftippen, dabei paralleler, sagitaler 8-er Schwunge/Pendelschwunge nach re Drehung seitwärts mit 2 Schritten, li begonnen, li herum (Arme mit Schleier hinter dem Körper in weicher Seithalte) Ausfallschritt auf li (Schritt – Tip) und re Fuß gestreckt seitwärts auftippen, dabei paralleler, sagitaler 8-er Schwung /Pendelschwunge nach re
30	1, 2 3, 4	Wiegen: Gewichtverlagerung mit langen Beinen und fixiertem Becken und Brustkorbmaja + gleichzeitig Schlangenarme Re Li
31	5, 6, 7 - 8	Re, li, re (schnell, schnell, langsam)
32	1, 2	Wiederholung Thema2 1.03 : Große gestreckte Arabeske auf re (Arme öffnen weich vom Ellenbogen her – re nach oben, Handfl. außen, li zur Seite, Handfläche unten)
33	3, 4 5 - 8	Wiegeschritt li vor gekreuzt, zurück auf re Drehung li um eigene Achse mit li begonnen, 3 Schritte halbe Spitze, beim 4. Schritt flach und Plie´ (Arme bleiben wie bei Arabeske, nur der Seitliche Arm etwas gerundeter)

34	1, 2	Große gestreckte Arabeske auf li (Arme öffnen weich vom Ellenbogen her – rli nach oben, Handfl. außen, re zur Seite, Handfläche unten)
35	3, 4 5 - 8	Wiegenschritt re vor gekreuzt, zurück auf li Drehung re um eigene Achse mit re begonnen, 3 Schritte halbe Spitze, beim 4. Schritt flach und Plie´ (Arme bleiben wie bei Arabeske, nur der Seitliche Arm etwas gerundeter)
36	1 – 4	Schleier mit Impuls aus den Handgelenken, hoch über den Kopf nach vorn werfen (schön verzögert fliegen lassen wie von Wind hoch gepustet)
37	5 – 8	Omega-Figur (Schön verzögert fliegen lassen wie von Wind hoch gepustet)
38, 39	1, 2 – 3, 4 – 5, 6 – 7, 8	4 x Wiegen re, li, re, li und dabei den Schleier 4x abwechselnd re und li, vorn, im Bogen über oben werfen (beidhändig gefasst, äußere Hand beginnt, zweite Hand folgt verzögert nach)
40	1 – 4	Schleier mit Impuls aus den Handgelenken, hoch über den Kopf nach hinten werfen (schön verzögert fliegen lassen wie von Wind hoch gepustet)
41	5, 6 – 7, 8	2 X Wiegen mit Brustkorbmaya und Schlangenarmen, re und li
42	1, 2, 3, 4 +	Wiederholung Intro 1.24 : (Takte 5 bis 11 wiederholen) Schleier hinter dem Körper, Arme in Seithalte, Auftritt auf Kreisbahn, Ausgangspunkt 6 Uhr. 4 Schritte re begonnen (über 9 Uhr auf 12 Uhr)
43	5, 6 7, 8	Schritt re – re Hand senkt sich und fixiert den Schleier auf der re Hüftseite Tip li (li Bein und Fuß gestreckt seitlich aufstellen) – li Hand sagitaler Pendelschwung vor und rück (Hand beschreibt eine großes Unendlichzeichen neben dem Körper – Körperausrichtung: li Seite zum Publikum (Ellenbogengelenk beim Pendelschwung weich und durchlässig)
44, 45	1 - 8	Wiederholung der Takte 5 und 6 mit li begonnen. 4 Schritte über 3 Uhr zurück auf 12 Uhr. Körperausrichtung bei Pendelschwung re Schulter zum Publikum
46	+ 1, 2	Akzente 1.32 : 2x Twister: Schritt re am Platz Li Fußspitze bei gestrecktem Fuß neben den re Fuß aufstellen und dabei die Hüfte nach re twisten – li Hand unten neben der Hüfte, Handfläche innen, re Seite des Schleiers explosiv nach oben schnellen lassen (re gefasst, arm hebt sich vor allem durch Beugen von Ellenbogen und Handgelenk – nur wenig Schultergelenk)
47	+ 3, 4 5, 6, 7, 8	Schritt li am Platz re Fußspitze bei gestrecktem Fuß neben den re Fuß aufstellen und dabei die Hüfte nach li twisten (li Seite des Schleiers explosiv hochschnellen lassen) Wiegen: 4 x Gewichtverlagerung mit langen Beinen – Knie und Hüfte fixiert und dabei Brustkorbmaya – Arme seitlich, weich ausgestreckt etwas tiefer als Brusthöhe und ruhig waagrecht halten (kein Flugzeug, keine Schlangenarme)
48	+ 1, 2	Schritt mit re nach vorn (flacher Fuß) Li Passe´(li Knie anheben, Fuß gestreckt an der Innenseite des re Knies anlegen) – Beide Arme mit durchlässigen Gelenken heben

	+ 3, 4	(wenig Schulter, vor allem durch Beugen von Ellenbogen und Handgelenk Schritt mit li rück Tip (re Fuß gestreckt mit langem Bein ri Publikum aufstellen, dabei Schultergürtel und Körperfront nach li drehen – Vorbereitung zum Drehen)
49	5 - 8	Drehung mit 4 Schritten auf flachen Füßen, re begonnen, re herum um eigene Achse und dabei mit einem halben Schleierwirbel (horizontaler Spiralschwung) re, den Schleier vor den Körper bringen.
50 51	1, 2 – 3, 4 – 5, 6	<u>Face Drape zu Thema1 1.40 :</u> 4 Kamele re begonnen nach re laufen, 1x Plie´ einmal halbe Spitze, dabei Arme langsam seitwärts heben, am Ende Handflächen nach innen drehen und über dem Kopf schließen (Schleier wird um das Gesicht drapiert)
52 53	– 7, 8 1, 2 – 3, 4 - 5, 6 – 7, 8	Beim 4. Kamel Arme wieder öffnen, re in Seithalte, li oben 4 Kamele re begonnen, re um eigene Achse drehen, Blick in Bewegungsrichtung und letzten Kreuzschritt li hinter weglassen, für Richtungswechsel. (re Seit – li kreuzt 1 – 6 – re Seit auf 7, 8)
54 55	1, 2 – 3, 4 – 5, 6	4 Kamele li begonnen nach li laufen, 1x Plie´ einmal halbe Spitze, dabei Arme langsam seitwärts heben, am Ende Handflächen nach innen drehen und über dem Kopf schließen (Schleier wird um das Gesicht drapiert)
56 57	– 7, 8 1, 2 – 3, 4 - 5, 6 – 7, 8	Beim 4. Kamel Arme wieder öffnen, li in Seithalte, re oben 4 Kamele li begonnen, li um eigene Achse drehen, Blick in Bewegungsrichtung und letzten Kreuzschritt re hinter weglassen, für Richtungswechsel. (li Seit – re kreuzt 1 – 6 – li Seit auf 7, 8)
58	1 - 4	<u>Bridge 1.57 :</u> Drehung re, um die eigene Achse mit 4 Schritten auf flachen Füßen, dabei Spiralschwung (horizontaler Schleierkreis) re herum
59 - 78		<u>Wiederholung Thema2 1.59 :</u> Takte 22 – 41 werden komplett wiederholt Ausfallschritte, Drehungen, Bodydrape, Wiegen etc. Arabesken , Schleier nach vorn, Omega-Figur, 4x werfen, Schleier nach hinten, 2x Wiegen
79 80	1, 2, 3 4 5 - 8	<u>Thema1 2.40 :</u> Körperausrichtung in die re , vordere Diagonale – li Fuß aufstellen. Schleierwirbel (horizontaler Kreis / Spiralschwung) re herum Gewichtwechsel von dem re Fuß auf den li dabei re Arm nach oben strecken – Handfläche außen, li zur Seite, Handfläche unten. 2 Drehungen mit 4 Schritten re begonnen, re herum, 3 Schritte halbe Spitze, 4 Schritt Plie´
81 82	1, 2 – 3, 4 5, 6 7 8	Gehobene Hüft-8 li und re Wiegenschritt re zur Seite mit Brustkorbmaya re und Schlangenarm re re schnelle Drehung um li (Pencilturn) auf flachen Füßen Fußwechsel auf li (Schritt am Platz)
83	1 2	Schritt mit re, über Kreuz nach li Passe´ mit li, re Fuß geht auf halbe Spitze und dabei eine halbe Drehung der Körperfront von li nach re – beide Schleierseiten mit Handgelenksimpuls nach oben werfen (Arme aus Schulter –

84	3, 4 5 6 7, 8	Ellenbogen, Handgelenk heben) Zwei Schritte li begonnen, nach re Schritt mit li, über Kreuz nach re Passe´ mit re, li Fuß geht auf halbe Spitze und dabei eine halbe Drehung der Körperfront von re nach li – beide Schleierseiten mit Handgelenksimpuls nach oben werfen (Arme aus Schulter – Ellenbogen, Handgelenk heben) Zwei Schritte re begonnen, nach li
85	1, 2	Kleine Arabeske auf re (flacher Fuß, li Fuß wird gestreckt, auswärts am Knöchel des Standbeines angelegt) – halbe Drehung um re nach hinten (Rücken zum Publikum) – Arme dabei in lockerer Seithalte
86	3, 4 5, 6 7, 8	2 Schritte li, re geradeaus nach hinten Kleine Arabeske auf li (flacher Fuß, li Fuß wird gestreckt, auswärts am Knöchel des Standbeines angelegt) – halbe Drehung um li nach vorn – Arme dabei in lockerer Seithalte 2 Schritte re, li geradeaus nach vorn
87 - 90	2 x 8	Wiederholung Takte 83 bis 86: Passe auf re und li Kleine Arabeske rück und vor
91, 92	1 – 4, 5 – 8	3.04 : 2 Schleierwirbel li herum (li Arm als erstes hoch, re als erstes nach vorn und dann Spiralschwung) , dabei je viertel
93	1 – 4	Drehung nach li:
94	5 - 8	Noch 1 Schleierwirbel li, dabei halbe Drehung li herum wieder nach vorn Ganze Drehung li herum dabei halber Schleierwirbel li, bis der Schleier vor dem Körper ist.
95	Zählweise für die Füße: 1, 2	3.12 : Schritt re zur Seite
96	3, 4 5, 6 7, 8	Wiegenschritt li, hinter re gekreuzt, Gewicht danach wieder auf re Schritt li zur Seite Wiegenschritt re hinter li gekreuzt, Gewicht danach wieder auf li
97	1, 2	Schritt re zur Seite
98	3, 4 5, 6 7, 8	Wiegenschritt li, hinter re gekreuzt, Gewicht danach wieder auf re Schritt li zur Seite Wiegenschritt re hinter li gekreuzt, Gewicht danach wieder auf li
95	Zählweise für Schleier (parallel zu den Schritten)	Dabei jeweils, frontal je 1 ½ Kreisschwünge re und li:
96	1 2 3 4	re Hand schwingt den Schleier im Bogen über oben von li nach re. Li Hand folgt verzögert und landet dann auf der re Schulter.re Hand schwingt derweil weiter über re nach unten und vollzieht den frontalen Kreis, bis sie wieder re außen ist und schwingt dann zurück im Bogen über oben von re nach li.
96	5 6 7, 8	Dann neuer Bogen der li Hand von re nach li, re Hand folgt bis auf die li Schulter – Kreisschwung und co der li Hand, wie vorher re.
...		Das alles 1x re, 1x li, 1x, re, 1x li

99	1 – 4	<u>Finale Musik fadet langsam aus 3.20 :</u> Schleier im hohen Bogen über den Kopf, beidhändig von vorn nach hinten werfen.
100	5, 6, 7, 8	2 Drehungen auf halber Spitze re herum um die eigene Achse. Pro Drehung 2 Schritte, re begonnen. Arme in V-Halte , Handflächen nach unten gedreht.
101	1 – 4	4 Schritte, re begonnen, Richtung Ausgang bzw. Bühnenabgang (Arme bleiben in V-Halte)
102	5 – 8	2 Drehungen auf halber Spitze re herum um die eigene Achse. Pro Drehung 2 Schritte, re begonnen. Arme in V-Halte , Handflächen nach unten gedreht.
103	1 – 4....	4 Schritte...2 Drehungen, bis man die Bühne verlassen hat.