



stocktanz-choreographie von aliya © zu „rakset mixmar“ von mokhtar al saïd 2:45

Erläuterung zur Schreibweise: 1 Takt beinhaltet immer 4 Zählzeiten. Heißt, wenn wir bis 8 zählen, sind das 2 Takte.

Re = rechts, li = links

Vorspiel 0:40

Takt:	Zählzeit:	Bewegungsbeschreibung:
Takt 1 u. 2	1 2 3 4 5-8	Schritt mit re Hiplift (einseitig) li Schritt li Hiplift (einseitig) re Das gleiche noch 1x Der Stock wird beidhändig gehalten und abwärtskreisend immer jeweils auf die Hüfte geschlagen, welche den Kick macht. Mit diesen Schritten einen kleinen Kreis ziehen, sodass man am Ende mit dem Rücken nach Vorne landet. (Stock beidhändig über dem Kopf)
3 u. 4	1 u. 2 3 u. 4 5 u. 6 7 u. 8	2 Hüftkicks nach rechts Stillstehen 2 Hüftkicks nach links um die rechte Schulter nach vorne drehen, wobei der Stock im Bogen über unten und zurück in Brusthöhe geschwungen wird.
5 u. 6	1 u. 2 3 u. 4 5 u. 6 7 u. 8 +	Wiegenschritt re vor (mit Shimmie) Cha cha nach re. Wiegenschritt li vor (mit Shimmie) Cha cha nach li Gewicht auf linkes Bein und linke Hüfte zur Seite schieben
7 u. 8	1,2 3,4 5 u. 6 7 u.8	Großer Hüftreis rechts rum und Oberkörper bei der hinteren Kreishälfte nach vorne unten (Richtung re Bein schwingen lassen OK schnell wieder aufrollen, während der Stock dicht am Körper nach oben geführt wird Zwei Hüftkicks nach rechts Stock von oben langsam runter in Bauchhöhe ziehen
9 u. 10	1,2,3,4 5,6,7,8	Zwei weiche Enten nach links (Stock beidhändig vor dem Körper und Ruderbewegungen) Hüftachten vorwärts re, li, re, Pause (Stock ruhig)
11 u. 12	1-8	Wie Takt 9. und 10 nur nach rechts
13 u. 14	1-6 7 u. 8	3 x Jewel mit li begonnen (liegende 8 rückwärts + Twist) (Stock rudert schnell) Stock mit re fassen und den Haken auf dem Boden auf dropfen und dann auf die re Schulter werfen
14 u. 15	1-6 7 u.8	3 Wechselschritte (li, re, li) rückwärts (Stock liegt auf der Schulter) re wiegen rück
16 u. 17	1-8	4 Wechselschritte vor (re, li, re, li)
18 u. 19	1-4 5-8	Re arabischer Grundschrift (Wald und Wiese), dabei langsamer Stockkreis über dem Kopf links herum Seitl. Stockkreis links, rechts, links, rechts
20 u. 21		Wald und Wiesepassage nochmals (Takt 18 u. 19)
22 u. 23	1 2 3	Stock rechts gefasst und gerade hochhalten Schritt rechts vor Linkes Bein hoch Schritt links zurück

	4 5-8	Rechtes Bein vorne hoch Bein anstellen und großen Stockkreis über dem Kopf von rechts nach links in die linke Hand -> Beidhändig gefasst
24 u. 25	1 2 3 4 5 6 7 + 8	9 x auf beiden Beinen mit geschlossenen Füßen hüpfen (Stock beidhändig über dem Kopf) Hüfte links drehen Hüfte gerade Hüfte rechts drehen Hüfte gerade Hüfte links Rechts Links Rechts links
26 u. 27	1-8	Schritt Bein Hoch wie in Takt 22 u. 23 (Stock wieder re, einhändig hoch)
28 u. 29	1-8	Hüpfen wie in Takt 23 u. 24 (Stock beidhändig)
30	1 + 2 3 4	Rechts kreuzt vor (Stockkreis beidhändig gefasst hinter dem Körper, links herum) Linker Schritt zur Seite (Stockkreis vor dem Körper links herum) Rechts kreuzt rück (so dass der Körper nun mit links vorgekreuzten Bein, diagonal rechts ausgerichtet ist) Linkes Bein gestreckt hochwerfen und anwinkeln (Stock bewegt sich parallel zum Bein) beim Abstellen das Gewicht auf links verlagern, den Oberkörper schwungvoll über hinten drehen (halbe Drehung) und den rechten Fuß aufstellen
31	1 2 3 + 4	Rechtes Bein hochwerfen und anwinkeln, Schwungvolle halbe Drehung über Hinten zurück Linken Fuß aufstellen Links kreuzt vor Rechter Schritt seit Linker Schritt rück
32	1-4	Langsame Drehung um die eigene Achse, links herum mit einem Beidhändigen Stock-Spiralkreis
33 u. 34	1-4 5-8	4x Twist nach rechts (Stock beidhändig gefasst auf rechte Hüfte droppen) Wald und Wiese rechts (Stock rudern rechts und links/ 8 neben dem Körper)
35 u. 36	1-4 5-8	4x Twist links Wald und Wiese links
37 u. 38	1-8	Rückbeuge des Oberkörpers (Stock seitlich rechts und links kreisen lassen/ Achterschwünge)
39	1-4	Mit Achterschwüngen des Stockes wieder aufrichten
40 u. 41	1-8	Stock beidhändig fassen und 4 Drehungen links herum plus Spiralförmiger Stockkreis links herum 2 Zeiten pro Drehung
42 u. 43	1-4 5-8	4x $\frac{3}{4}$ - Shimmie auf Kreisbahn rechts herum (Stock beidhändig in Hochhalte, bewegt sich jeweils beim neuen Schritt re und li) 2 schnelle Drehungen (pro Drehung 2 Schritte)
44 u. 45	1-8	Wiederholung der letzten 2 Takte ab Shimmie (Kreisbahn weiter zurück nach vorne)
		Stehen bleiben, re Bein aufgestellt Stock auf den Kopf legen, balancieren und Mayas Während Trommelwirbel
		Bei Schlussakzent : Stock mit Beiden Händen fassen und akzentuiert nach oben Strecken