

Choreographie von Aliya © zu „Only You“ von der CD „Bas al Tabla“ (erhältlich unter <http://www.canzone-online.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, 2.Position = Füße in einer Grätsche/breiter als Hüftbreit

Vorspiel

Takt:	Zählzeit:	Kombination:
1 2	1,2 – 3,4 – 5,6 – 7,8	Auftritt: 4 x Trampolinschritt re begonnen nach vorn (immer 2 Zeiten pro Schritt)
4, 5	1,2 – 3,4, 5,6 7, 8	3x Gewicht nach re und li verlagern (Beine 2. Position, knie beim Verlagern beugen und strecken) – dabei Schultertwist (Arme in Seithalte) 2x Brustdrop (Brustbeim abwärts) – Gewicht auf re u. li Bein seitl. Gestreckt aufgestellt.
6, 7	1 - 8	Wiederholung Takt 4 und 5 nochmal mit li Schultertwist hin und her und Brustdrop
8, 9	1,2 – 3,4, 5,6 7, 8	3x Gewicht nach re und li verlagern verlagern (Beine 2. Position, knie beim Verlagern beugen und strecken) – dabei Hüfttwist (Arme in Seithalte) li Fuß neben dem re aufstellen und kl. Bodywave und Bauchdrop (Arme unten – Hände umrahmen das Becken)
10, 11		Wiederholung Takt 8 und 9 mit li Hüfttwist hin und her und Bodywave , Bauchdrop
12	1 – 4	<u>0:17 Arabischer Grundschrift re</u>
13	5,6 7 + 8	Halber arabischer Grundschrift (re vor, li wieder rück) Dann halbe Drehung um re und Chasse´(Wechselschritt) re, mit Blick nach hinten (Arme die ganze Zeit locker in Seithalte)
14	1 – 4	<u>Arabischer Grundschrift li</u>
15	5,6 7 + 8	Halber arabischer Grundschrift (li vor, re wieder rück) Dann halbe Drehung um li und Chasse´(Wechselschritt) li, mit Blick nach vorn (Arme die ganze Zeit locker in Seithalte)
16	1 - 4	<u>0:23 Langsam Bodywave mit Shimmie</u>
17	5, 6, 7 8	Bodywave im doppelten Tempo mit Shimmie Bodywave schnell, ohne Shimmie Bauchdrop (Beckenakzent – Bach nach innen , Steissbein vor)
18	1 - 4	Wiederholung Takt 16 u. 17 Langsam Bodywave mit Shimmie
19	5, 6, 7 8	Bodywave im doppelten Tempo mit Shimmie Bodywave schnell, ohne Shimmie Bauchdrop (Beckenakzent – Bach nach innen , Steissbein vor)
20	1 – 6	<u>0:29 6x kleine Afrokreise re herum</u>

21	(davon 1-4) 7 8	Dabei Arme auf 4 Zeiten gestreckt über die Seite heben. Bodywave Brustdrop (Arme auf 4 Zeiten dicht am Körper senken – Handflächen zeigen nach innen)
22 - 23	1 - 8	Wiederholung Takte 20 21 Afros aber nach li
24	1 2 3 4	<u>Akzente:</u> Hände umrahmen das Becken) Brustkorb nach oben kippen Akzentuiert Nach re schieben Brustbein zurück nach innen
25	5, 6 7 8	Pause bzw. unauffällig Becken nach li ausholen (weicher Auftakt) Becken groß nach re kippen (Hüftkick nach aussen) Becken zurück nach li kippen (Hüftlick li) Becken nach vorn kippen (Bauch rein, Steißbein vor)
26, 27	1 - 8	Wiederholung Akzente (Takte 24, 25) Mit li begonnen, alles li herum gespiegelt.
28 29	1 - 4 5 - 8	<u>0:43 Twistpower:</u> Kobra-8 mit Schultertwist re und li (2. Kobra, 1x Brustkorb nach re gedreht, 1x nach li gedreht)
30, 31	1 – 6 7, 8	Gewicht auf re und li Bein seitlich, gestreckt aufgestellt: 2x Kobra in li Diagonale 2x Brustdrop nach innen
31, 32	1 – 6 7, 8	<u>0:49</u> 3 x seitwärts gelaufener Bodywave mit Hüftshimmie nach li (auf Zehenspitzen li seit-re kreuzt hinter) 2x Hüftkick li, aus dem Knie heraus
33, 34	1 – 6 7 8	3 x seitwärts gelaufener Bodywave mit Hüftshimmie nach re (auf Zehenspitzen re seit-li kreuzt hinter) 1x Hüftlick re aus dem Knie heraus Gewicht auf re verlagern, Becken als Auftakt nach re raus schieben.
35 36	1 – 4 5, 6 7, 8	Seitanstellschritt nach li mit Orientalischem Hüftkreis li herum Noch mal Seitanstellschritt li mit Hüftkreis im doppeltem Tempo Seitanstellschritt re mit Hüftkreis re herum im doppeltem Tempo
37 38	1 – 4 5, 6 7, 8	Seitanstellschritt nach re mit Orientalischem Hüftkreis re herum Noch mal Seitanstellschritt re mit Hüftkreis im doppeltem Tempo Seitanstellschritt li mit Hüftkreis li herum im doppeltem Tempo
39 40	1, 2 – 3, 4 - 5,6 7, 8	<u>1:02</u> Drehung li um eigene Achse mit 3x Hipdrop re (li Arm oben, re zur Seite gestreckt) Wiegenschritt re rück (Ferse oben) und Becken nach hinten raus schieben (beide Arme vor gestreckt, Handflächen nach vorn)
41 42	1,2 – 3,4 – 5,6 7, 8	Weiter drehen: 3x Hipdrop re Wiegenschritt re rück (Ferse oben) und Becken nach hinten raus schieben
43 44	1 – 4 5, 6 7, 8	Seitanstellschritt nach re mit Orientalischem Hüftkreis re herum Noch mal Seitanstellschritt re mit Hüftkreis im doppeltem Tempo Seitanstellschritt li mit Hüftkreis li herum im doppeltem Tempo
45 46	1 – 4 5, 6 7, 8	Seitanstellschritt nach li mit Orientalischem Hüftkreis li herum Noch mal Seitanstellschritt li mit Hüftkreis im doppeltem Tempo Seitanstellschritt re mit Hüftkreis re herum im doppeltem Tempo
47 48	1, 2 – 3, 4 - 5,6	<u>1:14</u> Wiederholung Takte 39-42: Drehung re um eigene Achse mit 3x Hipdrop li (re Arm oben, li zur Seite gestreckt)

49	7, 8	Wiegeschritt li rück (Ferse oben) und Becken nach hinten raus schieben (beide Arme vor gestreckt, Handflächen nach vorn)
50	1,2 – 3,4 – 5,6 7, 8	Weiter drehen: 3x Hipdrop li Wiegeschritt li rück (Ferse oben) und Becken nach hinten raus schieben
51	1,2 – 3 u. 4	1:20 Wiegeschritt li vor und Cha cha cha (wechselschritt) li zur Seite
52	5, 6 – 7 u. 8	Wiegeschritt re vor und Wechselschritt re zur Seite
53	1 2 3, 4	<u>1:24 Akzente II:</u> Körperausrichtung diagonal in re , vordere Ecke: Standbein re, li Bein seitlich ausgestreckt, aufgestellt (Arme in Seithalte): <u>Schultertwist:</u> Li Re Li – Pause
54	5 6 7, 8	<u>Brustkorb hoch und ab kippen:</u> Hoch Runter Hoch – Pause
55	1 – 2 3 – 4	<u>Kopfschieben:</u> (Dabei die Arme langsam seitlich heben und die Handflächen oben zusammenbringen) Re – Pause Li – Pause
56	5, 6, 7 - 8	Re, li, re - Pause
57. 58	1 - 8	1:30 Wieder geradeaus drehen, Füße auf ganzer Sohle, ca. hüftbreit Parallel: 8 Zeiten Shimmie (Arme dabei dicht am Körper senken – Handflächen zeigen zum Körper hin)
59	1, 2 – 3, 4 –	1:39 6 x Trampolinschritt re begonnen – Raumweg: Kreisbahn gegen den Uhrzeigersinn (Arme in Seithalte) und dabei
60	5, 6 – 7, 8	durchgehend Schultertwist. (Immer 2 Zeiten pro Schritt) -> Enden mit Rücken zum Publikum
61	1, 2 – 3, 4	
62	1	3 ½ Takte Shimmie, dabei Re Arm akzentuiert zur Seite strecken (aus dem Ellenbogengelenk heraus) – Blick auch nach re
63	2, 3, 4 5	Arm dort halten Li Arm zur Seite – Blick nach li
64	6, 7, 8 1	Arme dort halten Re Arm hoch (Handfläche nach innen) – Blick nach oben
65	2, 3, 4 5 6 7, 8	Arme so halten Li Arm hoch (Handfläche nach innen) Arme so halten Halbe Drehung um re nach vorn, auf dem re Fuß (kleine Arabeske) – Arme dabei schwungvoll über innen zur Seite öffnen.
66	1, 2 3, 4	1:44: Schultertwist dabei Brustkorb 6 x heben und senken, bei jedem Heben Brustbein zusätzlich diagonal drehen. Re hoch, mitte runter Li hoch, mitte runter
67	5, 6 7, 8	Re hoch, mitte runter Li hoch, mitte runter
68	1, 2	Re hoch, mitte runter

69	3, 4 5, 6, 7, 8 +	Li hoch, mitte runter 4 Zeiten großer kräftiger Shimmie (Arme dabei von oben, dicht neben dem Körper senken – Handflächen zeigen zum Körper)
70	1	1 x Bauchdrop (Becken akzentuiert nach innen ziehen und dabei den Bauch einziehen (Hände umrahmen das Becken).
71	2 3, 4 –	Auftakt für $\frac{3}{4}$ Shimmie mit li (li Beckenhälfte hoch kippen)
72	5, 6 – 7, 8 –	7 x langsam Hagalla am Platz (Becken fällt als erstes abwärts), li begonnen (Hände umrahmen das Becken- Handflächen nach innen)
73	1, 2 – 3, 4 – 5, 6 – 7, 8	
74 - 77	2 x 8 8	Wiederholung Takte 12 bis 15 <u>Arabischer Grundschrift re</u> Halber arabischer Grundschrift (li vor, re wieder rück) Dann halbe Drehung um li und Chasse´(Wechselschritt) li, mit Blick nach vorn (Arme die ganze Zeit locker in Seithalte) – dann li Auf 8 Auftackt für Zuher Zaki (re Beckenhälfte hoch und Handgelenke nach li kippen und Arme beginnen zu heben)
78	1 – 5	<u>2:03 ZuherZaki:</u> 5 x nach vorn laufen, re begonnen (Hände etwas breiter als Schulterbreit in Hochhalte – Handflächen nach innen – Handgelenke kippen re und li)
79	6 7 8	Fersen absetzen und Arme über innen kreuzen – senken und in Seithalte führen. Kurz Schultertwest (ca 3x twisten: re, li , re) – nicht hektisch Auftakt mit re für Zuher Zaki (re Beckenhälfte hoch und Arme wieder heben, Handgelenke li kippen)
80	1 – 5	5 x Souhair Zaki rückwärts gelaufen, re begonnen
81	6 7, 8	Fersen Absetzen – Arme in Seithalte öffnen, wie vorher Schultertwest
82	1, 2 – 3,4	Re arabischer Grundschrift (mit Shimmie bzw. $\frac{3}{4}$ Shimmie)
83	5, 6 7, 8	Doppeltes Tempo arab. Grundschrift, re anstellen und Fußwechsel (dabei Becken kippen seitwärts aus den Knien heraus)
84, 85	1 - 8	Takte 82 und 83 mit Li wiederholen.
86, 87	1 - 8	4x Hip Drop mit re – Körperausrichtung in die li Diagonale)
88, 89 90, 91	2 x 8	Finale: 4 Drehungen li herum 4 Drehungen re herum
92	1, 2 3, 4	Becken schieben: (Hände umrahmen das Becken) Re Li
93	5 6 7, 8	Re Li re
94	1 - 4	Geste wie Hände abwischen nach harter Arbeit: Li Handfläche zeigt nach oben, re Hand streicht oben rüber Noch mal andersherum Schlußpose: re Fuß aufstellen und beide Hände in der Hüfte einstützen.