

**Choreographie** zu dem Titel „Rasamtek“

**CD:** Oriental Belly Dance with Setrak and Samara

**Choreographinnen:** Shalina und Samija

**Tanz:** Orientalischer Tanz

**Aufführung nur mit Hinweis auf die Choreographinnen**

- Shimmy, re. Schlangenarm, Shimmy, li. Schlangenarm
- Schulterakzente runter, rauf .
- Re. Hüfte seidl. Kreise 1 mal Hüfte akzentuiert hoch, re. Hand an der Schläfe, li. Hand in Hüfthöhe
- Aus akzentuierter hoher re. Hüfte, Drop nach unten 4 mal, wechsel auf li. Fuß  
re. 4 mal Drop versetzt von vorne nach hinten, das Gleiche mit li..  
(wo gedroppt wird Hand unten, andere Hand oben)
- Beckenwelle nach li. beginnend, 4 mal(Arme seidl. ausgestreckt) re., li., re.  
(Hand dreht bei Seitenwechsel, Blick in Laufrichtung)
- Re. Fuß steht voran, bezaubernde Jeannie, 5 mal Kopfgleiten (leicht in die Knie gehen) danach Hände auf  
Hüfthöhe und 3 mal Schulterkreisen rückwärts, re., li., re., großer Beckenkreis li. vorne beginnend  
über li. Hüfte nach re.
- Arab. Grundschrift mit re. beginnend 2 mal, mit li. 2 mal
- Brustakzente nach re. beginnend 4 mal, nach li., re. diagonal, nach li. wieder zum Publikum  
(Armhaltung wie bei Beckenwelle)
- Re. Hüfte 3 kleine Kreise, (re. Hand an li. Schläfe, li. Hand in Hüfthöhe), Poakzent, 3 kleine Kreise,  
Schultereinsatz.
- Schultershimmy mit arab. Grundschrift 2 mal
- Achten auf 8
- Shimmy 4 mal vor, 4 mal zurück
- Drehung nach re., 1 Acht, re. Hüfte beginnend, Drehung nach li., 1 Acht, li. Hüfte beginnend
- Pharaoarme und 6 mal kurze Drops rückwärts ,Drehung nach re. ,Brust vor ,rück ,Schultershimmy
- Hände an den Hüften re. Drops 4 mal rückversetzt, dann vor, rück, vor, li. ebenso
- Beckenkreis ganz groß
- 8 mal Zigarettenstritte (re. Fuß voran, re. Hand unten, li. oben) um 180° drehen
- 4 mal arab. Grundschrift zurück zum Publikum
- Shimmy, Schlangenarm re., Shimmy, Body re. Bauchrolle, Shimmy, Body li., Bauchrolle, Schlangenarm li.  
(Armhaltung bei der Bauchrolle: zb. Body re., li.Arm Hüfte, re. Arm Schulterhöhe)
- Drehung nach re., 1 mal Acht, Drehung nach li., 1 mal Acht
- Kamelgang langsam 4 mal rück, Kamelgang langsam 4 mal vor
- 4 mal Achten, nach re. drehen, li. Fuß vor, 4 mal Beckenwelle (li. Arm Hüfthöhe, re. Arm Schulterhöhe)  
2 kleine Brustkreise , 1 mal groß mit Akzent
- Nach li. drehen ( diagonal zum Publikum) 2 mal Schultershimmy
- Maqsum-Drop re. 4 mal, li. 4 mal
- Großer Kreis, Brustakzent, Schultershimmy
- Nach re. gehen mit Hüftakzent, nach li. gehen mit Hüftakzent  
(das Gleiche mit führender Hand in Schulterhöhe, andere Hand in Hüfthöhe)
- Shimmy nach li. drehen, li. Fuß vor, Shimmy mit Schmetterlingsarmen (nur bis auf Schulterhöhe)  
nach re. drehen s.o.
- Maqsum-Drops re. 4 mal, li., 4 mal
- Halbe Drehung ( Rücken zum Publikum) re. Schulter 1 Akzent nach hinten, Schultershimmy,  
3 mal Maqsum-Drop re., 3 mal Maqsum Drop li., li. flacher Fuß, re. kreuzt, Arme Pharao
- Schlusspose zum Publikum !

