

Choreographie zu dem Titel „Nour El Ain

CD: Amr Diab

Choreographin: Sibel Nefa

Tanz: Spanisch Arabisch

Aufführung nur mit Hinweis auf die Choreographin

1. Pose mit rechts Fußtip. Arme Grundhaltung und Brust heraus. Nach Pause Fuß hart aufstellen und zwar 3 mal und 2 mal.
 2. Rechts Schritt vor und links Ausfallschritt mit Flamenco Arme (Innen- und Aussendrehen) nach rechts. Ganze links, rechts, links und rechts vor, sowie links, rechts, links und rechts zurück (Ausfallschritte).
 3. Rechts harter Drop und Schritte. Hände bei Drop-Golpe an der Hüfte mit Rock. Links harter Drop und Schritte. Rechts harter Drop und Schritte. Drehung mit Rock gegen Uhrzeigersinn. Wiederholung von Nr. 3.
 4. Rechten Fuß vorne kreuzen und Drehung nach links. Linken Fuß vorne kreuzen und Drehung nach rechts.
 5. Mit dem Rücken (Körperwechsel) nach links beugen von Flamenco Hände in Ohnmachtshände. Ganze nach rechts und nach links (also 3 mal).
 6. Mit 8 Wechselschritten nach hinten, rechts beginnt. Hände an der Hüfte.
 7. Mit 4 Körperwellen nach rechts vorne gehen und weiter mit 4 Kamelgänge. Ganze Nr. 7 nach links vorne. Arme gehen jeweils bei den Körperwellen an der Seite hoch und bei den Kamelgängen vorne runter.
 8. Nach rechts gehen (dabei bis 8 zählen):
 - * linker Fuß kreuzt vorne, rechter Fuß danebenstellen,
 - * linker Fuß kreuzt vorne (ein 2tes mal), rechter Fuß danebenstellen,
 - * linker Fuß kreuzt hinten, rechter Fuß danebenstellen,
 - * linker Fuß kreuzt vorne und
 - * mit dem rechten Fuß eine Arabeske ähnliche Wende.
- Kopfbewegung:
- * nach rechts schauen, nach vorne schauen,
 - * nach rechts schauen, nach vorne schauen,
 - * nach links schauen, nach vorne schauen,
 - * nach rechts schauen und mit Schwung Kopfdrehung nach links.
- Hände bleiben an der Hüfte.
- Ganze insgesamt 4 mal (nach rechts, links, rechts und links)
9. Eine Drehung auf 1 - 6 gegen den Uhrzeigersinn, dabei ein Wirbelarm (wie bei der Hüftschleife). Rechter Arm startet oben, linker Arm unten.

10. Mit rechts 3 Suraja Saki Schritte im $\frac{1}{2}$ Kreis (im Uhrzeigersinn), auf 4 $\frac{1}{2}$ Drehung weiter.
Ganze Nr. 10 mit links.

11. Mit dem Rücken (Körperwechsel) nach links beugen von Flamenco Hände in Ohnmachtshände.
Ganze noch nach rechts und nach links (also 3 mal).

12. $\frac{1}{2}$ großer Kreis (Po-Kreis) nach hinten von links nach rechts.
 $\frac{1}{2}$ großer Kreis (Po-Kreis) nach hinten von rechts nach links.
 $\frac{1}{2}$ großer Kreis (Po-Kreis) nach hinten von links nach rechts.

Dabei immer wieder aufrichten und frech schauen.

13. Rechts Schritt vor und links Ausfallschritt mit Flamenko Arme (Innen- und Aussendrehen)
nach rechts.
Ganze 4 mal, also links, rechts, links und rechts vor.

14. Auf 1 - 4 2 Drehungen gegen den Uhrzeigersinn und Hände langsam nach innen drehen.
Wiederholung von Nr. 13 und Nr. 14.

15. Mit 4 Körperwellen (Nase zeigt nach links) nach vorne, $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts.
Mit 4 Körperwellen (Nase zeigt nach vorne) nach links, $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts.
Mit 4 Körperwellen (Nase zeigt nach rechts) nach hinten, $\frac{5}{8}$ Drehung nach rechts.
Mit 4 Körperwellen (Nase zeigt nach links hinten) schräg nach hinten.

16. Eine Drehung auf 1 - 4 gegen den Uhrzeigersinn, dabei ein Wirbelarm (wie bei der Hüftschleife). Rechter Arm startet oben, linker Arm unten.

17. Auf 1 - 6 1 Bein-Shimmy mit rechts, dabei ist der Körper nach links gestreckt. Auf 7 mit rechts Seitliche-Gazelle. Auf 8 Man-Kick. Ganze insgesamt 4 mal. Beim 3 und 4 mal geht der rechte Arm im Kreisbogen mit.

18. Eine Drehung auf 1 - 6 gegen den Uhrzeigersinn, dabei ein Wirbelarm (wie bei der Hüftschleife). Rechter Arm startet oben, linker Arm unten.

19. 3 Suraja Saki Schritte nach rechts und kleiner Kreis im Uhrzeigersinn.
3 Suraja Saki Schritte nach links und großer Kreis gegen dem Uhrzeigersinn.

20. * 3 Schritte nach links mit links beginnen und eine Gazelle mit rechts nach rechts, dabei weiter nach links schauen.

* 4 Gazellen mit rechts nach rechts (hinten), dabei nach rechts schauen.

* 3 Schritte nach rechts mit rechts beginnen und ein $\frac{1}{2}$ kleinen Kreis vorne.

* 4 Gazellen mit rechts nach rechts (hinten), dabei nach rechts schauen.

21. Mit dem Rücken (Körperwechsel) nach links beugen von Flamenco Hände in Ohnmachtshände.
Ganze noch nach rechts (also 2 mal).

22. $\frac{1}{2}$ großer Kreis (Po-Kreis) nach hinten von rechts nach links.
 $\frac{1}{2}$ großer Kreis (Po-Kreis) nach hinten von links nach rechts.
 $\frac{1}{2}$ großer Kreis (Po-Kreis) nach hinten von rechts nach links.

Dabei immer wieder aufrichten und frech schauen.

23. Wiederholung von Nr. 14 bis Nr. 16.

24. Wiederholung von Nr. 8 aber nur 2 mal

Nach rechts gehen und dabei bis 8 zählen:

- * linker Fuß kreuzt vorne, rechter Fuß danebenstellen,
- * linker Fuß kreuzt vorne (ein 2tes mal), rechter Fuß danebenstellen,
- * linker Fuß kreuzt hinten, rechter Fuß danebenstellen,
- * linker Fuß kreuzt vorne und
- * mit dem rechten Fuß eine Arabesque ähnliche Wende.

Kopfbewegung:

- * nach rechts schauen, nach vorne schauen,
- * nach rechts schauen, nach vorne schauen,
- * nach links schauen, nach vorne schauen,
- * nach rechts schauen und mit Schwung Kopfdrehung nach links.

Hände bleiben an der Hüfte. Ganze insgesamt 2 mal (nach rechts und links)

25. Golpe ("stampfen") und Klatschen 4 mal.

26. Wiederholung von Nr. 17 aber nur 2 mal

Auf 1 - 6 1 Bein-Shimmy mit rechts, dabei ist der Körper nach links gestreckt. Auf 7 mit rechts Seitliche-Gazelle. Auf 8 Man-Kick.

Ganze insgesamt 2 mal.

27. 4 sehr langsame Kamelgänge

1. auf 1, 2 nach rechts. Brust zum Kamelgang heraus (linker Fuß ist vorne) und $\frac{1}{4}$ Drehung nach links. Jetzt Gewicht bei 3, 4 auf das rechte Bein (Oberkörper zum Kamel nach hinten).
2. Hände gehen bei diesem Kamelgang (zählen 1-4) an den Seiten hoch.
3. bei diesem Kamelgang (zählen 1-4) beschreiben die Hände zum Anfang eine Handblüte.
4. Hände gehen bei diesem Kamelgang (zählen 1-4) an den Seiten runter.

28. Wiederholung von Nr. 17

Auf 1 - 6 1 Bein-Shimmy mit rechts, dabei ist der Körper nach links gestreckt. Auf 7 mit rechts Seitliche-Gazelle. Auf 8 Man-Kick. Ganze insgesamt 4 mal. Beim 3 und 4 mal geht der rechte Arm im Kreisbogen mit.

29. Selbstbewußt und erotisch aus dem Saal / von der Bühne gehen.

Ende