

Choreographie zu dem Titel „Solo Tabl“

CD: Midlad Tabla

Choreographin: Sibel Nefa

Tanz: Trommelsolo

Aufführung nur mit Hinweis auf die Choreographin

1. 4 Doppel - Hüftdrop mit rechts und 4 mit links.
2. 3 Kamelgänge im Kreis nach rechts mit "Ellenbogen - Kick" am Ende und 3 Kamelgänge nach links mit "Ellenbogen - Kick" am Ende.
D.h. $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts und 1 Kamelgänge usw.
3. Maja (auf 1 - 3) rechts, links, rechts, linkes Knie etwas anheben, linken Fuß herausstellen, Fuß heranzustellen (auf 4 - 6) und Hüftkreis (auf 7 - 8).
Wiederholung von Nr. 3
4. * Bauchtrommel auf 1 - 6, dabei etwas in die Knie gehen und die Handflächen zeigen nach oben.
* Mit Körperwelle hochkommen und die Handflächen zeigen nach unten.
* Shimmy (Hände bleiben so)
* Becken vor und Hände drehen (Handflächen zeigen nach oben).
Das ganze (Nr. 4) insgesamt 4 mal.
5. A) Mit rechts Ägyptischergrundschrift und großer Kreis.
B) Mit links Ägyptischergrundschrift, wobei vorne und hinten die Hüfte stark mitgenommen wird (fast wie bei einem Twist und einer Gazelle) und großer Kreis.
C) Mit rechts Ägyptischergrundschrift und großer Kreis.
D) Mit links Ägyptischergrundschrift und großer Kreis.
6. 1 Bein - Shimmy nach rechts, Becken vor mit linken Fuß heranziehen und Brust vor.
Das ganze insgesamt 4 mal nach rechts, links, rechts und links.
7. Arabesque nach links und 2 Schritte nach rechts gehen.
Das ganze insgesamt 4 mal nach links, rechts, links und rechts.
8. Shimmy und Oberkörperverschieben nach rechts, links, rechts und links.
Das ganze insgesamt 3 mal.
9. Becken vor, Brust vor, Brust zurück und Becken zurück.
10. Shimmy, $\frac{1}{2}$ Drehung mit Becken - Kick nach rechts (Ellenbogen mitnehmen) und Becken - Kick nach links.
Das ganze insgesamt 4 mal.
11. Wiederholung von Nr. 3 insgesamt 4 mal (Maja).
12. Körperwelle und Oberkörperkreis nach links (4 mal).
13. 4 "Lady - Shimmy" mit rechts beginnen und 4 mal von 1 bis 8 zählen.

Am Ende rechten Fuß vor.

14. Rechts Arm mit Handkreis anheben und mit rechts Schwung und Drop.
Schritt mit rechts nach hinten und dabei Armwechsel.
Das ganze insgesamt 4 mal (rechts, links, rechts und links).
15. * Rechts Schulter - Shimmy auf 1,2, dabei rechte Hand zur rechten Seite.
Die Handinnenfläche zeigt nach unten.
* Bei 3 (Dum - Schlag) Hand drehen, so daß die Handfläche nach oben zeigt.
* Schulterkreise mit rechte beginnen (beide Schultern).
* Ganze 3 mal mit rechts, links und rechts.
16. Wie bei Nr. 15 nur mit links und bis zum Handkreis.
17. Hüft - Shimmy mit Brust nach rechts und links verschieben,
weiter Shimmy dabei Brust langsam nach vorne geschoben wird und
auf den Dum - Schlag nach hinten (unten) fallen lassen.
Ganze insgesamt 4 mal.
18. A) Pendel rechts, links, rechts und links.
B) $\frac{1}{2}$ Kreis vorne herum (von links nach rechts).
Nach einem $\frac{1}{4}$ Kreis (ganz vorne / Bauchnabel) einen ganz kleinen Kreis.
C) Ganze insgesamt 4 mal.
19. 1 Bein Shimmy auf dem rechten Bein und mit links hinten kreuzen.
2 einseitige Kreise mit Gewichtsverlagerung
(1. Kreis Gewicht hinten und 2. Gewicht vorne).
Ganze insgesamt 4 mal nach rechts, links, rechts und links.
20. A) Schwung und Drop mit rechts und eine $\frac{1}{2}$ Drehung nach hinten.
Ganze insgesamt 3 mal mit rechts, links und rechts.
B) 1 $\frac{1}{2}$ Drehungen nach links und mit einem Beckenkreis ausklingen lassen.

Ende