

0277647 14-3  
Kaiblinger-Ickert / Schuhbauer

# Bauch *tanz*

*Harmonie  
und Sinnlichkeit*



793.321

# Jahrest

*Ein Wort zuvor*

## *Harmonie und Lebensfreude*

Warum Bauchtanzen?

Männer-Bauchtanz?

Bauchtanz, der Tanz aus dem Orient

Das Prinzip: Isolierte

Bewegungen

Eine uralte Tradition

Wohltat und Energie für Körper und Seele

## *Grundkurs Bauchtanz*

Vorbereitung aufs Üben

Raum, Kleidung, Musik

Wie und wann üben?

*Wichtig: Aufwärmen vor dem Tanzen*

Übungen im Stehen

Übungen im Sitzen

Übungen im Vierfüßlerstand

Übungen im Liegen

Gymnastik-Checkliste

**6** *Erste Stunde* **35**

Die Grundhaltung **35**

Gehen im Takt **38**

Seitliche Hüftakzente **38**

**8** Kleine Kombination **40**

**8** Und jetzt geht's ans Üben **40**

**12**

*Zweite Stunde* **41**

Hüftkreis **41**

Grundstellung der Hände **42**

Kreisende Handbewegungen **42**

**13** Einseitige Hüftbewegung:

Heben und Senken **43**

**14** Kleine Kombination **44**

**17**

*Dritte Stunde* **45**

Armpositionen **45**

Hiplift **48**

Kopfgleiten **49**

**24** Kleine Kombination **50**

**25**

**25** *Vierte Stunde* **51**

Hüftshimmy **51**

Brustshimmy **52**

Kombinationen **53**

**26**

*Fünfte Stunde* **54**

Fließende Arme **54**

Hip-Schritt **57**

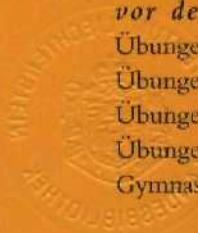
**31** Vor-Rück-Schritt **58**

**32**

**32**

**32**

**34**





<i>Sechste Stunde</i>	<b>60</b>	<i>Neunte Stunde</i>	<b>79</b>
Figur Acht	<b>60</b>	Hüftschleife	<b>79</b>
Schlangen- oder Wellenhände	<b>62</b>	Wechselschritt	<b>81</b>
Drei-Schritt-Drehung	<b>64</b>	Kleine Kombination	<b>82</b>
		Kleine Kombination	<b>83</b>
<i>Siebte Stunde</i>	<b>66</b>	<i>Zehnte Stunde</i>	<b>84</b>
Hipdrop	<b>66</b>	Beckenwelle	<b>84</b>
Isolieren des Brustkorbs	<b>68</b>	Twist	<b>87</b>
Syrtaki-Schritt	<b>70</b>	Kleine Kombination	<b>89</b>
Kleine Kombination	<b>72</b>		
<i>Achte Stunde</i>	<b>73</b>	<i>Tipps für die Praxis</i>	<b>90</b>
Einseitiger Hüftkreis	<b>73</b>	Ein Tänzchen wagen	<b>90</b>
Schlangenarme	<b>74</b>	Die passende Musik	<b>90</b>
Kreuzschritt	<b>76</b>	Accessoires und Tanzvarianten	<b>92</b>
Kleine Kombination	<b>77</b>		
		<i>Zum Nachschlagen</i>	<b>94</b>
		Adressen, Zeitschriften und Bücher	<b>94</b>