

A 279 631



südwest

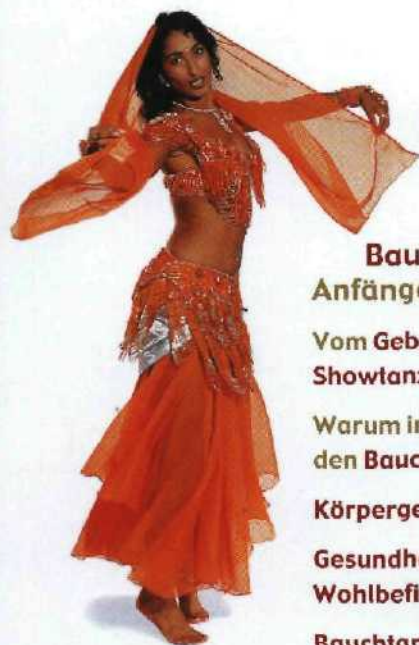
Renate
Hirschberger

Bauch- tanz

Mit sinnlicher Bewegung
zu körperlicher Harmonie



793.321



Sinnlich und verführerisch – zum Bauchtanz gehören auch Glitzer und Glamour: Kostüme, die dem weiblichen Körper schmeicheln.

Einige Worte zu diesem Buch 4

Bauchtanz – von den Anfängen bis heute 6

Vom Geburtstanz zum Showtanz 7

Warum immer mehr Frauen den Bauchtanz entdecken 12

Körpergefühl und Erotik 14

Gesundheit und Wohlbefinden 16

Bauchtanz vor und nach der Geburt 18

Bauchtanz – Wissenswertes für Anfänger 20

Kleidung, Ort, Zeit und Musik 21

Wie man üben sollte 23

(Be-)Merksenswertes beim Bauchtanz 24

Die Grundstellung 26

Das Aufwärmtraining 27

Bauchtanz – Grundkurs 30

Grundtechniken – leicht gemacht 31

Hand- und Armbewegungen 34

Die Grundhaltung der Hände 34

Die Handkreise 35

Die Handwellen 36

Die verschiedenen Armhaltungen 37

Die Grundhaltung der Arme 38

Die Hüft-Armhaltung 39

Die Hoch-Hüft-Armhaltung 40

Die Schläfe-Seit-Armhaltung 40

Das Armkreuzen 41

Isolierte Armbewegungen 42

Die Klassischen Arme 42

Die Armwelle 44

Die Schlangendarme 46

Hüftbewegungen 48

Das Hüftschieben 48

Das Hüftdrehen 50

Das Hüftwippen 51

Die liegende Hüftacht 52

Die stehende Hüftacht 54





Schleiertanz für Fortgeschrittene – ein Spiel mit Verhüllung und Enthüllung.



- Der kleine Hüftkreis 56
- Der große Hüftkreis 58
- Das Heben und Senken der Hüfte (Hiplift und Hipdrop) 60
- Der dreigeteilte Hüftschwung 61
- Die Hüftkicks 63
- Die Beckenkippe 64
- Der einfache Hüftshimmy 65
- Der Knie- oder Zittershimmy 66
- Der Hüftwippshimmy 67
- Der Dreiviertelshimmy 67

- Brustkorbbewegungen 68**
- Das Brustkorbschieben 68
- Das Brustkorbkreisen 70
- Die Brustkorbwelle 70

- Schulterbewegungen 72**
- Das Schultertwisten 72
- Der Schultershimmy 73

- Kopfbewegungen 74**
- Das Kopfgleiten 74
- Das Kopfkreisen 75

Schritte und Drehungen 76

- Der Arabische Grundschrift 76
- Der Kreuzschritt 77
- Der Twistschritt 78
- Der Hüftschwungsschritt oder Hüftsenkschritt 78
- Der Hüftshimmy im Gehen 79
- Der Kamelgang 80
- Die Acht-, Vier- und Zweischrittdrehungen 82
- Die Dreischrittdrehung 83

Raqs Sharqi – Tanzen zur Musik 84

Kein Tanz ohne Musik 85

Besonderheiten der arabischen Musik 86

Tanzkombinationen & -variationen 91

Eine Choreografie für Stück Nr.2 der CD 93

Register 95



Hingabe an die Musik führt zu fließenden und sinnlichen Körperbewegungen und ausdrucksstarkem Tanz.

