

Kaiblinger-Ickert / Schuhbauer

# Bauch *tanz*

*Harmonie  
und Sinnlichkeit*



# Index

## *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

<b>6</b>	<i>Erste Stunde</i>	<b>35</b>
	Die Grundhaltung	<b>35</b>
	Gehen im Takt	<b>38</b>
	Seitliche Hüftakzente	<b>38</b>
<b>8</b>	Kleine Kombination	<b>40</b>
<b>8</b>	Und jetzt geht's ans Üben	<b>40</b>
<b>12</b>	<i>Zweite Stunde</i>	<b>41</b>
	Hüftkreis	<b>41</b>
<b>13</b>	Grundstellung der Hände	<b>42</b>
<b>13</b>	Kreisende Handbewegungen	<b>42</b>
<b>14</b>	Einseitige Hüftbewegung:	
	Heben und Senken	<b>43</b>
<b>17</b>	Kleine Kombination	<b>44</b>
	<i>Dritte Stunde</i>	<b>45</b>
	Armpositionen	<b>45</b>
	Hiplift	<b>48</b>
	Kopfgleiten	<b>49</b>
<b>24</b>	Kleine Kombination	<b>50</b>
<b>25</b>	<i>Vierte Stunde</i>	<b>51</b>
	Hüftshimmy	<b>51</b>
	Brustshimmy	<b>52</b>
	Kombinationen	<b>53</b>
<b>28</b>	<i>Fünfte Stunde</i>	<b>54</b>
	Fließende Arme	<b>54</b>
<b>31</b>	Hip-Schritt	<b>57</b>
<b>32</b>	Vor-Rück-Schritt	<b>58</b>
<b>32</b>		
<b>34</b>		



<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>