

Ilona Palucki

BAUCHTANZ

Für Körper, Geist und Seele

Mit praktischem Trainingsbegleiter

COPRESS
SPORT



Inhalt

Vorwort	8
Einführung	9
Der Tanz aus dem Orient	11
Geschichtliche Aspekte	11
Baladi und Raks al Sharki	13
Die Besonderheit des Tanzes: Isolierte Bewegungen	13
Neue Perspektiven für unsere Gesellschaft	14
Gesundheitliche Aspekte	18
Wirbelsäulenschwächen und ihre Korrektur im Orientalischen Tanz	18
– Die physiologisch korrekte Haltung und die Entwicklung eines positiven Körperbewußtseins	21
Die Linderung von Menstruationsbeschwerden	24
Orientalischer Tanz als entspannende Maßnahme während der Schwangerschaft	25
Die positive Beeinflussung der Psyche durch den Orientalischen Tanz	26
– Tanz ist Leben	27
– Orientalischer Tanz auch für Männer?	28
Wie bereiten Sie sich vor?	30
Die Wahl der Musik	30
Kleidung und Räumlichkeiten	31

Das Aufwärmen und vorbereitende
gymnastische Übungen..... 32

Die zehn Unterrichtseinheiten..... 37

1. Unterrichtseinheit 37

- Figur Acht..... 37
- Halber Beckenkreis vorwärts 42
- Heben und Senken der Arme 44
- Kombination 44

2. Unterrichtseinheit 46

- Halber Beckenkreis rückwärts 47
- Ganzer Beckenkreis 48
- Aufbau der Arm- und Handbewegungen 48
- Kombination 50

3. Unterrichtseinheit 50

- Einfache seitliche Hüftakzente 51
- Gehen im Takt 53
- Kombination 53

4. Unterrichtseinheit 54

- Pendelshimmy (Hüftpendeln) 54
- Brustshimmy 55
- Kombination von Pendelshimmy und Brustshimmy ... 56
- Hüftshimmy 56

5. Unterrichtseinheit 58

- Grundbewegungen der Arme und fließende Hände.... 58
- Einseitiger Hüftkreis 68
- Hüftschleife 74
- Kombination 77

6. Unterrichtseinheit 78

- Schlichte fließende Arme 78
- Hüftdrop 84
- Kombination 84

7. Unterrichtseinheit 87

- Vor-Rück-Schritt 87
- Hiplift 92
- Kombination 94

8. Unterrichtseinheit 95

- Drehung mit Hiplift 95

– Kombination	102
– Brustkreis (Isolieren des Brustkorbs).....	102
– Figur Acht rückwärts	107
9. Unterrichtseinheit	108
– Schlangenarme	108
– Beckenwelle	110
– Kombination	116
10. Unterrichtseinheit.....	116
– Wechselschritt	116
– Sirtaky.....	120
– Kombinationen	124
Zehn Unterrichtseinheiten – ein Jahr	124

Die Magie des Tanzes 127

Tanz, was ist das?.....	127
Ausstrahlung, was ist das?	128
Was sind Pausen?.....	129

Anhang 130

Quellenverzeichnis	130
Literaturempfehlungen	130
Zeitschriften.....	130
Adressen.....	130
Register.....	131

Trainingsbegleiter

Wie lerne ich Kombinieren?..... 1

Figurenkombinationen für mittleres Tempo	2
Figurenkombinationen für langsames Tempo	6
Figurenkombinationen für schnelles Tempo	10

Wie lerne ich einen Tanz zu konzipieren? 11