

# Arabic Flamenco

Choreografie von Sibel Nefa (siehe UrhR § 106)

von der CD von Albert Buss Bazar

Bezug über <http://www.sonyas-oase.de/oase-shop/index.php>



Info: r : rechts, l : links,  
v : vor, h : hinten

	<b>Körper</b>	<b>Armen und Hände</b>
	<b>Pose bis zur Pause</b>	
<b>0:21</b>	<b>A) r Fuß kreuzt vor l, Rock ist „verdreht“ Drehung auf 1, 2 nach l mit Rock</b> <b>B) l Fuß l raus in Pose.</b> <b>C) l kreuzt vor r, Rock ist „verdreht“ Drehung auf 1, 2 nach r mit Rock</b> <b>D) r Fuß r raus in Pose.</b> <b>Wiederholung (0:29)</b>	<b>B) &amp; D) r Hand innen-außen Drehung</b>
<b>0:37</b>	<b>2 Schritte vor, Golpe und Pose</b>	<b>Hände z.B. in die Hüfte</b>
<b>0:41</b>	<b>A) Auf 1 – 6 Kreuzschritt nach r. r = daneben, l = v usw.</b> <b>B) „Arabesque“ mit r (7)</b> <b>C) Und Gewicht auf den r Fuß (8)</b> <b>Wiederholung nach l</b>	<b>A) Hände an den Seiten lassen</b> <b>B) Kreuzen</b>
<b>0:57</b>	<b>A) r Knie hoch (Rock hoch kicken) auf 1</b> <b>B) Drehung nach r auf 2, 3</b> <b>C) Drehung nach r auf 4</b> <b>Ganze 4 mal auf jeweils 1 – 4 (1. mit r, 2. mit l usw.)</b>	<b>Handblüte</b>
<b>1:13</b>	<b>16 x Golpe, Planta, Takon</b>	<b>Armboogen mit innen-außen Drehung der Hände</b>
<b>1:29</b>	<b>A) Auf 1 – 6 12 Drops (jeder 2. Fuß kick)</b> <b>B) Auf 7 Knicks und bei dem „und“ hoch</b> <b>C) Brust raus und rein auf 8</b>	<b>Pose 2 (Geier über den Eiern ;-))</b>
<b>1:37</b>	<b>A) 6 Kamele nach r und dabei den Rock auseinander ziehen.</b> <b>B) Pose (bzw. Pause) mit Rock „verdreht“</b> <b>C) Drehung nach r und dabei den Rock schwingen und loslassen.</b> <b>Wiederholung nach l nur am Ende ½ Drehung</b>	

1:53	<p>nach hinten gehen (schauen)</p> <p>1. Teil A) r kreuzt vor l B) Blick über die l Schulter L Fuß raus. Ganze 3 mal (r, l, r)</p> <p>2. Teil l kreuzt und Drehung über r</p> <p>Wiederholung von Teil 1 und 2 nur am Ende eine 1/2 Drehung</p>	B) l Hand Knie - Pose
2:09	<p>1 Bein Shimmy r und l jeweils auf 1 – 8</p>	Schlangenarme
2:25	<p>Schleife r, l: Becken und Brust (1 – 4) Maja l, r: Becken und Brust (5 – 8) 8 r, l: Becken und Brust (1 – 4) verkehrte 8 l, r: Becken und Brust (5 – 8)</p>	Hände können mitgehen
2:40	<p>16 x Golpe, Plante mit r und 16 x mit l</p>	innen-außen Drehung an der Golpeseite bzw. Rock an den Hüften halten
2:57	<p>8 x Golpe, Planta, Takon</p>	Armbogen mit innen-außen Drehung der Hände
3:05	<p>4 Schritte Rock mit r „energisch“ schwenken auf 5, 6 Mit den Händen „ausdruckstarke“ Pose auf 7, 8</p>	
3:13	<p>A) r Bein rein raus B) l Bein rein raus C) r Bein rein raus D) Pause Wiederholen</p>	<p>A) – C) innen-außen Drehung der jeweiligen Hand D)Oben = innen und unten = außen</p>
3:29	<p>A) r Fuß kreuzt vorm l. B) l Fuß neben dem r stellen. C) Ägyptischer Grundschrift (r = v, l = Mitte, r = h) und mit l Golpe. Wiederholung mit l beginnen</p>	
3:46	<p>Shimmy</p>	
3:56	<p>A) r Schritt auf 1 – 2 und l Tipp auf 3 - 4 Wiederholung mit l 8x8 B) Drehung nach l (r Fuß kreuzt) auf 1 - 2 C) Großen Schritt auf den r Fuß nach vorne (3) D) l Fuß heranziehen (4) E) 4 Schritte gehen z. B. zurück zum Platz</p>	<p>A) Armbogen mit innen-außen Drehung der Hände B) bis D) Hände hinterm Rücken</p>

	<p><b>F) Shimmy auf 1 – 4</b>  <b>Wiederholung von A) bis D)</b></p>	
<p><b>4:42</b>  <b>12x4</b></p>	<p><b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 1+</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 2</b>  <b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 3 +</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 4</b></p> <p><b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 1+</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 2</b>  <b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 3 +</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 4</b></p> <p><b>Nachstellschritt mit r und l nach hinten auf 1 – 4</b></p> <p><b>Pendel – Drehung nach l auf 1 – 4</b>  <b>(r Hüfte beginnt)</b></p> <p><b>Shimmy auf 1 – 4</b></p> <p><b>V – Brust – Schritt nach vorne mit r beginnen auf</b>  <b>1 – 4</b></p> <p><b>3 Twistschritte im ½ Kreis nach r mit r und auf 4</b>  <b>Wirbeldrehung</b>  <b>Wiederholung</b></p> <p><b>Schulter – Shimmy mit Kobra auf 1 – 4</b>  <b>Shimmy mit Beckenwelle auf 1 – 4</b></p> <p><b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 1+</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 2</b>  <b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 3 +</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 4</b></p> <p><b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 1+</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 2</b>  <b>Spitze (Planta) und Hacken (Takon) mit r auf 3 +</b>  <b>Spitze (Planta) mit l auf 4</b></p>	
<p><b>5:18</b></p>	<p><b>3 Golpe mit r</b>  <b>3 Schritte nach r mit Schulter – Shimmy</b></p> <p><b>3 Golpe mit l</b>  <b>3 Schritte nach l mit Schulter – Shimmy</b></p> <p><b>3 Golpe mit r</b>  <b>2 Schritte zurück zum Platz mit</b>  <b>Schulter – Shimmy</b></p>	

5:26	<b>A) r Fuß kreuzt vorm l.</b> <b>B) l Fuß neben dem r stellen.</b> <b>C) Ägyptischer Grundschrift</b> <b>(r = v, l = Mitte, r = h) und mit l Golpe.</b> <b>Wiederholung mit l beginnen</b>	
	<b>Rock mit dem Knie nach oben kicken und Abgang</b>	

**Wenn Ihr noch weitere Fragen habt, so meldet Euch nur bei mir.**

**Sibel Nefa**

**Tel.: 0531 – 50 56 89**

**Handy: 0172 – 5 42 84 62**

**Internet; <http://www.sibel-nefa.de>**

**E-Mail: [sibel.nefa@gmx.de](mailto:sibel.nefa@gmx.de)**

**Vervielfältigung, Veröffentlichung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung  
und unter Nennung der Urheberin**