

# Trommelsolo

Choreografie von Sibel Nefa  
Solo Tabla  
(CD Virginia Wa Lamsa Min El Alb)

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

## 1. Teil

	<b>Körper</b>	<b>Arme und Hände</b>
	<b>Pause</b>	
<b>0:04</b>	<b>r Drop, r Pendelschläge. l Drop, l Shimmy.  Wiederholen</b>	<b>Hände bei der Hüfte</b>
<b>0:12</b>	<b>Auf 1 – 8 Trampelshimmy im Raum (z. B. im Kreis).</b>	<b>Katzen Arme (l Arm &amp; r Bein)</b>
<b>0:16</b>	<b>A) Suher Zaki nach r und Schultershimmy B) Suher Zaki nach l. Füße abstellen und zum Boden schauen. Becken und Brust vor. Blick nach vorne. C) Suher Zaki nach r und Schultershimmy. D) 1 Bein – Shimmy. Füße abstellen und zum Boden schauen. Becken und Brust vor. Blick nach vorne.</b>	<b>Handflächenschieben</b>
<b>0:32</b>	<b>A) 6 Twistschritte nach r im Kreis. B) r Hand r raus, l Hand l raus und Hände zur Hüfte mit Becken vor. C) 6 Twistschritte nach l im Kreis. D) l Hand l raus, r Hand r raus und Hände zur Hüfte mit Becken vor.</b>	<b>A+C) Hände oben und unten B+D) siehe links</b>
<b>0:40</b>	<b>A) 4 Kamele im laufen nach hinten. B) Shimmy C) 4 Kamele im laufen nach vorne. D) Shimmy</b>	<b>Hände seitlich bei der Hüfte lassen.</b>
<b>0:49</b>	<b>A) 2 Schleifschritte nach r mit 3 Schritten und einem Tipp Fuß. B) Wirbelkreis mit dem Becken nach r und dem Körper nach l. C) 2 Schleifschritte nach l mit 3 Schritten und einem Tipp Fuß. D) Wirbelkreis mit dem Becken nach l und dem</b>	<b>A) +B) an der Hüfte C) Mitschwingen</b>

	<b>Körper nach r.</b>	
<b>0:58</b>	<p>A) 2 Schritte mit r beginnen nach l (9 Uhr) gehen  B) mit dem r Fuß v und h kreuzen. L Fuß am Ende herausstellen.  C) Drehung auf 1, 2 nach r und auf 3, 4 nach l  !!!Alternativ: 1 Drehung auf 1- 4 nach r!!!!  D) Shimmy 1 – 6.</p>	<p>A) Katzen Arme  B) seitlich lassen  C) Mitschwingen</p>

## 2. Teil

<b>1:05</b>	<p>A) 2 Drops mit r, Körperwelle und dabei die Brust heraus, Brust fallen lassen, Schritt mit r und Tipp mit l.</p> <p>B) 2 Drops mit l, Körperwelle und dabei die Brust heraus, Brust fallen lassen, Schritt mit l und Tipp mit r.</p> <p>C) 4 Nachstellschritte (r, l, r, l) nach hinten.</p> <p>D) Drehung mit 3 Schritten r, Arabesque und Ägyptischer – Grundschrift.</p> <p>E) Drehung mit 3 Schritten l, Arabesque und Ägyptischer – Grundschrift.</p> <p>F) 2 Nachstellschritte (r, l) nach hinten.</p> <p>G) 2 Drops mit r, Körperwelle und dabei die Brust heraus, Brust fallen lassen, Schritt mit r und Tipp mit l.</p> <p>H) 2 Drops mit l, Körperwelle und dabei die Brust heraus, Brust fallen lassen, Schritt mit l und Tipp mit r.</p>	<p>A + B + G + H) Hände bei der Hüfte</p> <p>C + F) Handwelle vorm Körper</p> <p>D + E) Mitschwingen und vorne und hinten</p>
<b>1:43</b>	<b>Shimmy 1 – 16</b>	
<b>1:51</b>	<p>1 seitige 8 mit r auf 1 – 4.  1 ½ Beckenkreise nach r.  1 seitige 8 mit l auf 1 – 4.  1 ½ Beckenkreise nach l.</p>	<b>Bei der Hüfte</b>
<b>1:59</b>	<b>R = Drop und Shimmy, Schwung und Shimmy, Drop</b>	<b>Hände obern / unten</b>

	<p>und Shimmy, Doppelschlag r.</p> <p>L = Drop und Shimmy, Schwung und Shimmy, Drop und Shimmy, Doppelschlag l.</p>	
2:08	<p>Auf 2 X 8</p> <p>2 Drehungen mit schnellen Beckenkreisen und Brustkreisen.</p>	Bei der Hüfte.
2:16	<p>A) Shimmy – Mix (Shimmy, Körperwelle, Schulter – Shimmy, Kamel).</p> <p>B) Körperwellen mit Shimmy und gehen nach r im ½ Kreis.</p> <p>C) Shimmy auf 1 - 8</p> <p>D) Körperwellen mit Shimmy und gehen nach r im ½ Kreis</p> <p>E) Shimmy – Mix (Shimmy, Körperwelle, Schulter – Shimmy, Kamel).</p>	C) l beim Becken und r geht hoch zum Scheitel und wieder runter.
	Endpose auf 2 Schläge	

### 3. Teil

2:40	Abgang	
------	--------	--

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

Sibel Nefa  
 Tel.: + 49 (0) 531 – 50 56 89  
 Internet: <http://www.sibel-nefa.de>  
 eMail: [sibel.nefa@gmx.de](mailto:sibel.nefa@gmx.de)

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