

# Orientalischer Pop auf Mustafa Sandals Lied Araba

Choreografie von Sibel Nefa von der CD „Gölgede Ayni“

Bezugsquellen z.B. [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

© by Sibel Nefa

Info: r : rechts, l : links, m : mitte

v : vor, h : hinten

	Körper	Arme und Hände
	Hereinkommen	
0:46	<p>Suher Zahi r, l, r            Ausfallschritt mit l nach hinten (Blick geht mit)            1 Bein Drehung auf r nach l.            Auf beiden Beinen landen.</p> <p>Insgesamt 3 mal. Beim 3. mal keine Drehung</p>	Bei der Hüfte
0:57 2x8	<p>A) 2 Drehungen mit 4 Schritten nach r            B) Haare nach r v werfen.            C) Schultershimmy</p> <p>Wiederholung nach l</p>	<p>A) Hände schwingen mit            B) neben dem Körper</p>
1:05 1x8	<p>Beckenkreis            Brustkreis            Kobra / Kamel            Blick hoch (nach vorne)</p>	Bei der Hüfte
1:10 2x8	<p>Brust V            Nach vorne r, l, r, l            2 Ägyptische Beckenkreise</p> <p>Brust V            Nach hinten r, l, r, l            2 Ägyptische Beckenkreise</p>	An der Seite
1:25 2x8	<p>A) 4 Kamele nach r            B) Drehung auf dem r Fuß nach l.            L Fuß bleibt einen Halbkreis stehen und            kommt dann mit.</p> <p>Wiederholung nach l</p>	<p>A) Oben / unten            B) Schwungarme</p>
1:39 10x8	<p style="text-align: center;"><b>**** Hauptteil ****</b></p> <p>A) 4 Twistschritte nach r von 12 Uhr auf ca.7 Uhr            4 Schritte mit leichter Kobra nach hinten und            dabei auf 9 Uhr schauen.            2 Schritte nach 9 Uhr            Drehung mit 2 Schritten über l nach vorne            Shimmy und dabei bis 4 zählen. (2x8)</p> <p>B) Kreuzschritt r = vorne, l = Mitte und r = hinten            nach l (1 - 3)            L Hüfte hoch (4)</p>	

	<p>Drehung nach l mit 2 Schritten (l, r) (5 – 6)  Gr. zusammengefallener Kreis auf (7 – 8)  C) 2 Schleifenschritten nach r (1 – 4)  2 Kamele nach l (5 – 8)  D) Schulter – Shimmy mit Kobra (1 – 4)  Shimmy mit Körperwelle (5 – 8)</p> <p>Wiederholung des Hauptteils</p>	
2:17	Zum neuen Platz gehen	Katzenarme
2:22 2x8	<p>A) 2 einseitige 8ten mit r  B) 2 Kreise nach r mit gehen nach r und 2 nach l</p> <p>Wiederholung zur anderen Seite</p>	<p>A) oben / unten  D) Bei der Hüfte</p>
2:38 2x8	<p>Durchlaufende Figur Becken und Oberkörper  * Schleife  * Maja  * 8  * verkehrte 8</p>	Arme jeweils oben oder unten
2:52 10x8	Hauptteil 2 mal	
3:30	<p>Suher Zahi r, l, r  Ausfallschritt mit l nach hinten (Blick geht mit)  1 Bein Drehung auf r nach l.  Auf beiden Beinen landen.</p> <p>Insgesamt 3 mal. Beim 3. mal keine Drehung</p>	Bei der Hüfte
2x8	<p>A) 2 Drehungen mit 4 Schritten nach r  B) Haare nach r v werfen.  C) Schulter shimmy</p> <p>Wiederholung nach l</p>	<p>A) Hände schwingen mit  B) neben dem Körper</p>
3:50 5x8	Hauptteil	
4:09 2x8	D) 4 Pendel r, l, r, l	<p>A) 4 Schlangenarme (1 – 4)  B) 2 Kreisarme (5 – 8)  C) Begrüßungsarme (1 – 4)  D) r Hand zur Hüfte  l Hand zur Hüfte und  Pause bzw. Handflächen  schieben (5 – 8)</p>

Ende bei 4:41

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**