

## Bauchtanz Mittelstufe - Fortgeschritten

Für Frauen mit guten Mittelstufe-Kenntnissen im orientalischen Tanz, die ihre Tanztechnik und ihr Repertoire weiter ausbauen möchten.

Wir wiederholen 2-fach Kombinationen wie Acht vor-/rück-/auf- und abwärts, Kipp-Sagittale (Becken- und Brustkorbwelle) sowie die verschiedene Wipp-Twist-Akzente (Hüftschwung, Hüftdrop etc.)

Dazu kommen 2fach-, 3fach- und 4fach-Kombinationen wie Siwa-Step, Suheir-Saki-Step, Körperwellen sagittal und horizontal aufwärts und abwärts (Kamel, Bodywave etc.). Zur Hagalla-Basis kommen nun Variationen in mittlerem bis schnellem Tempo, wie Twist- und Kipp-Hagalla, Hagalla einseitig und gekreuzt.

Längere Kombinationen mit Fokus- und Raumrichtungswechseln, neue Drehungen Arabesquen & verschiedene Armhaltungen runden die Übungssequenzen ab.

Intensives Erarbeiten verschiedener Spezialthemen und Tanz – Accessoires, wie z.B. langsame Bewegungen für das Taksim, Drehungen, Bodentanz, Shimmys, sowie Rhythmus – und Stilkunde runden den Unterricht ab. Das freie Tanzen wird geübt und der persönliche Ausdruck gefördert.

Fusionen aus unterschiedlichen Tanzrichtungen werden verbunden mit den weich fließenden Bewegungen aus dem Bauchtanz und ergänzen die Körperspannung und Körperhaltung im Tanz.

Schnelle Wechsel zwischen gehaltenen Posen, starken Akzenten und ineinander übergehende Bewegungen ausgeführt in verschiedene Raumrichtungen und Levelchanges (floordance/Bodentanzelemente), führen zu einem höheren Spannungsbogen und zu mehr künstlerischen Ausdruck im Tanz, bringen Spaß und sind eine Herausforderung für jeden der sich gerne im Tanzen steigern möchte.