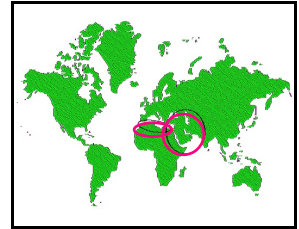


Paillettenglanz und Schleierzauber - Orientalischer Tanz mit Schülerinnen

Tamara Kurz

Orientalische Tanzformen gelten als sehr alt. Ursprünge liegen vermutlich in Schwarzafrika, wo der Bauchtanz, als Bauchrollen im Fruchtbarkeits- und Geburtstanz unter Ausschluß der Männer praktiziert wurde. Durch Pygmäen fand diese Bewegungsform ihren Weg nach Ägypten, wo sie sich bei den Herrschern großer Beliebtheit erfreute und zum öffentlichen Schautanz avancierte. Hellhäutige Ägypterinnen gingen bei den dunkelhäutigen Sklavinnen in die Tanzschule. Von Ägypten aus verbreitete sich dieser Tanzstil nach Vorderasien, Nordafrika bis nach Spanien und Elemente (z. B. der Hüftkreis) sind im Flamenco anzutreffen. Der typische Hüftschwung ist auch im südamerikanischen und karibischen Raum vorzufinden. In arabischen Ländern tanzen heute Frauen diesen Tanzstil aus Freude an der Bewegung, aus Freude am eigenen Körper und aus Lust am Tanzen. Noch heute wird orientalischer Tanz als typischer Volkstanz bei Familienfestlichkeiten getanzt. Als Attraktion im Schautanz fand er in Westeuropa und den USA Anklang.

Geschichtlicher Hintergrund



Wie jeder Tanzstil so läßt sich auch der orientalische in mehrere Typen aufteilen. Grundsätzlich unterschieden wird der türkische und der ägyptische Stil. Der türkische ist gekennzeichnet durch relativ einfache Rhythmik mit zahlreichen Repetitionen. Tanz spiegelt hier hauptsächlich pure Lebenslust wieder. Der ägyptische Stil ist verhaltener. Die Bewegung ist nicht so direkt, die Binnenkörperlichkeit wird zur Ausdrucksform. Die ägyptische Musik ist rhythmisch hochkomplex und reich an Rhythmus- und Stimmungswechseln. Des weiteren ist grundsätzlich der Bühnentanz vom Volkstanz zu unterscheiden. Während der Bühnentanz choreographische Abwechslung und Perfektion anstrebt, um dem Publikum zu gefallen, dient der Volkstanz elementar der Freude an der Bewegung bzw. wird funktional zu bestimmten lebenszyklischen Ereignissen getanzt, wie Hochzeit, Geburt, Beschneidung etc.

Tanzstile

türkisch

ägyptisch

Bühnentanz

Volkstanz

- Sensible Auswahl bei der Musik treffen
- Anstreben der Wiederholbarkeit der Bewegungen, um in den Rhythmus zu schwingen
- Durch die Aufstellung die Bewegung in Fluß halten
- Thematische Erarbeitung zur Ausdrucksschulung berücksichtigen
- Vorgegebene Bewegungsmuster als Anhaltspunkte für die Arbeit an der Musik.

Grundsätzliche methodisch didaktische Vorüberlegungen

Die Zielgruppe des folgenden Choreographiemodells ist eine 11. Klasse des Basissportunterrichts (ausschließlich Mädchen). Der Unterricht wird als 90-minütige Einheit gesetzt. Aber auch eine Dreiteilung zu je 45-minütigen Einheiten mit den Schwerpunkten Grundelemente, Schleier, Boden bzw. eine Verlängerung der Unterrichtseinheit zu Wiederholungen und Verbindung der verschiedenen Elemente ist möglich.

Zielgruppe

Selbstverständlich kann mit dem orientalischen Tanz auch in früheren Jahren begonnen werden. Besondere Voraussicht ist allerdings beim Schleierteil nötig. Unterstufenschülerinnen haben, mit wenigen Ausnahmen, nur geringe technische Fertigkeiten. Die Schleier müssen kleiner sein und auch bei der Ausführung müssen Abstriche einkalkuliert werden. Nur regelmäßiges und intensives Üben bringt Erfolg. Daher würde ich vom Schleiertanz als Ausdrucksmittel und Handgerät bei jüngeren Jahrgängen, wie 5. bis 8. Klasse, abraten.

● Kreisbewegungen:

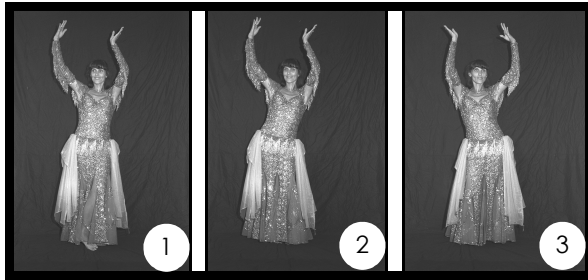
- Schulterkreise
- Hüftkreise
- Kopfhalkreise
- Oberkörperkreise

● Verschiebungen:

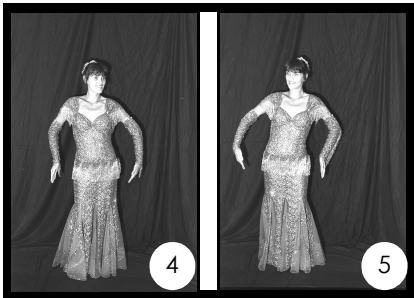
- nach rechts und links, sowie vor und zurück
- Brustkorb r/l, vor/rück
- Hüfte r/l, vor/rück (üben !)
- Kopf r/l
- Schulter vor/rück, gegengleich als Vorstufe zum Shimmy

Erwärmungsphase
(langsame Musik z.B.
"Leila",
"Raks al Hayet"
von Abdo)

(Vorspiel von "Arrissassa") ● **Armbewegungen:**



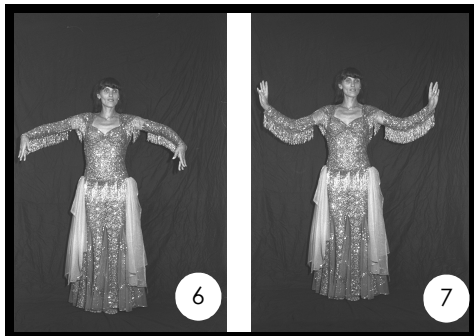
Wehen im Wind: auch als Vorübung für "schöne Arme" neben der Hüfte: das erste Bild (1) zeigt nur die Armbewegung; die weiteren Bilder (2/3) zeigen die zusätzliche Hüftverschiebung. Wichtig ist die runde Führung im Ellbogen- und Handgelenk. Der "Wind" trifft den Arm im Handgelenk, so wie reifes Korn wiegt. Die "träge" Hand bleibt mit den Fingerspitzen im Lot.



Wehen neben der Hüfte: die Handgelenke befinden sich in Hüfthöhe (4). Auch hier trifft in der Vorstellung "der Wind" auf das Handgelenk und verschiebt die Hüfte (5). Durch diese Bewegung wird das Hüftverschieben betont und die Arme und Hände haben eine sinnvolle Aufgabe und ihren Platz. Hängearme zerstören jegliche Ästhetik.

● **Vorübung Schlangenarme**

- Arm gleichzeitig heben und senken, Ellbogen führt
- Schlangenarme gegengleich



Schlangenarme

Aufwärtsbewegung - diese Übung kann auch zunächst nur mit einem Arm ausgeführt werden. Aus dem Schultergelenk wird der Arm bzw. werden die Arme gehoben ohne die Schultern hochzuziehen. Wichtig bei der Aufwärtsbewegung ist, an die Führung der Ellenbogen zu denken. Der Unterarm bleibt locker (6).

Abwärtsbewegung - am höchsten Punkt der Aufwärtsbewegung findet der umgekehrte Vorgang statt: der Ellbogen führt abwärts. Die Hände bleiben locker nach außen gewendet (7).



Schlangenarme: die Bewegung erfolgt gegengleich aus dem Schultergelenk. Das Mitbewegen der Hüfte läßt die Bewegung in ihrer Gesamtheit weich und geschmeidig wirken (8 und 9)).

(langsame Musik)

● **Hände:**

- geschlossen, Schlangenbewegungen
- Handgelenkskreisen

● Fußtechnik:

- arabischer Grundschrift
- mit Wechsel
- in Vorwärtsbewegung

(Musik: "Arissassa")

● Shimmys und Drehungen:

- Schultershake (aus Jazztanz)
- Hüftshake
- Ballettdrehung (Fixpunkt der Augen, schnelle Kopfbewegung)
- Derwischdrehung (Fixpunkt Ferse, um die die Drehung erfolgt)

(Musik: "Raks Araby")

Grundelemente in Frontalaufstellung zusammensetzen, Wiederholung gleicher Elemente bei gleicher Musik plus Variation, Eingangsmelodie ist später auch Zwischenteil; wird zunächst als Vorspiel vorgegeben und später durch Drehungen bzw. Shimmys ersetzt.

- Großer Hüftkreis mit Armheben, Arme mit schönen Händen ab / 2x.
- Hüftkreis u. Armheben r. A. ab, li. Arm ab
- Oberkörperkreise
- Hüftkreis mit Armheben, beide Arme ab

Schlangenarme

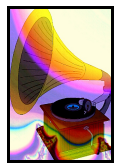
- kl. Hüftkreise, Drop = rechte Hüfte fallen lassen, /2mal
- zwei Oberkörperkreise
- kl. Hüftkreise, Drop,
- zwei Oberkörperkreise
- kl. Hüftkreise, Drop

Schlangenarme

Schultershake (langsam)

Hauptteil 1

(Musik: "Khatwet Samar")



HB 19

Shimmys bzw. Drehungen r/l

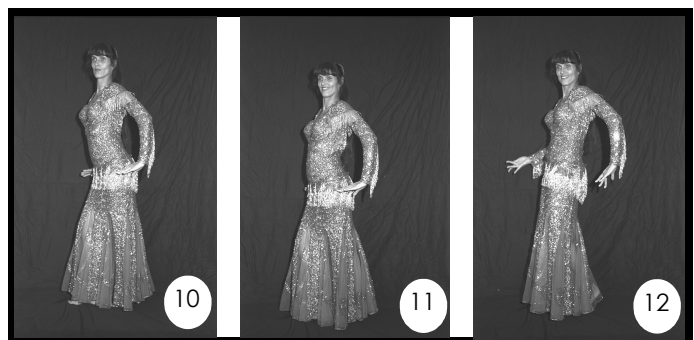
Überleitung:

- 2x r, 2x l Bauchrolle, 1 Bauchrolle r, l, r, l
- Gruppe kreuzt:
- (r Seite geht nach l, linke Seite nach r)
- 4 Kamelschritte, ½ Drehung, 4 Kamelschritte zurück
- Hüftkreis Oberkörperkreis
- Hüftkreis Oberkörperkreis durchgehend als Schraube
- Kopfverschieben
- Wiederholung des Kreuzens

Zwischenteil:

Kamelgang

Dies ist eine kleine, effektvolle, aber auch schwierige Bewegungskombination. Der Oberkörper beginnt eine Kreisbewegung nach vorne und zieht nach oben (10). Währenddessen folgt bereits der Bauchbereich (11). Zuletzt beginnt die Hüfte nach vorne mit der Kreisbewegung (12), wird ebenfalls hoch und nach hinten gezogen, während der Oberkörper bereits wieder mit dem vertikalen Oberkörperkreis fortfährt. Bei mehreren Kamelschritten in Folge bleiben die Hände neben der Hüfte als Ruhepol.



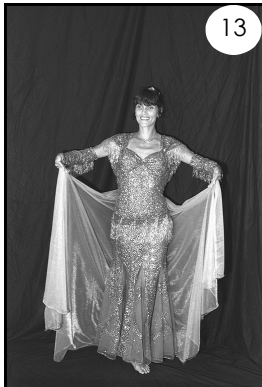
Hauptteil 2 (Schleier)

● Einstimmung auf den Schleier:

- Erproben des neuen Handgeräts (induktiv)
- Vorschläge der Gruppe aufnehmen
- Ansätze in der Gruppe verbal unterstützen

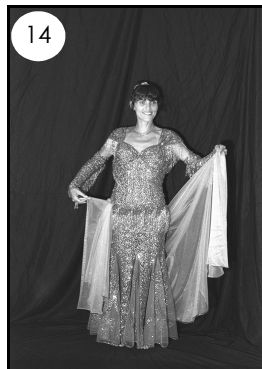
● Technikmerkmale

- Halten des Handgeräts (Griff wie eine Wäscheklammer)
- Drehungen (um einen gehobenen Arm vorwärts)
- Richtungswechsel (=Armwechsel)
- Achterkreisen
- Partnerbezug herstellen



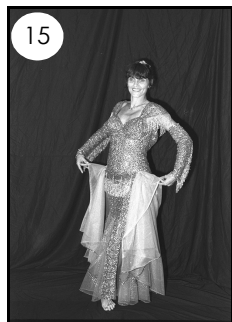
Das Halten des Schleiers

Der Schleier wird mit dem Wäscheklammergriff gehalten, d. h., daß das Tuch zwischen Zeige- und Mittelfinger eingeklemmt wird und ebenso zwischen Mittel- und Ringfinger, wobei der Schleier einmal über dem Mittelfinger liegt (13).



● Schleierdrapieren

Die einfachste Möglichkeit den Schleier zu drapieren ist diesen in Armlänge an der rechten und die andere Seite an der linken Hüfte von oben in den Tanzgürtel einzustecken.



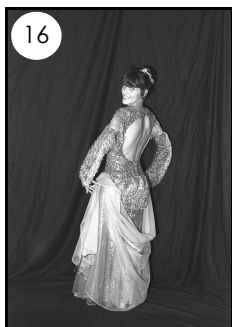
Das Drapieren des Schleiers

Der Schleier wird auf einer Seite in der Senkrechten etwas gerafft und von oben in den Tanzgürtel gesteckt.

Die Tuchoberkante sollte ein paar Zentimeter herauschauen, damit der Schleier unauffällig ohne Blickkontakt beim Tanzen ergriffen werden kann (14).

Auf der anderen Seite verfährt man ebenso.

Der Schleier muß so fixiert sein, damit man ihn beim Tanzen nicht verliert, ihn aber für den Schleierteil leicht herausziehen kann (15).

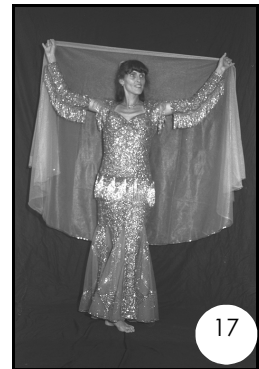


Rückansicht: Der Schleier hängt zwischen den befestigten Teilen hindurch. Falls er zu tief hängt, kann man ihn im Mittelteil zusätzlich von oben im Gürtel einstecken (16)

Das Halten über dem Kopf

Wenn der Schleier aus seiner Fixierung herausgenommen wird, befindet er sich hinter dem Körper.

Aus dieser Position lassen sich verschiedene Figuren tanzen oder Posen bilden (17).



Gestaltung des Hauptteils 2:

Aufstellung im rechtsschultrigen Flankenkreis, r Arm hoch, Schleier hinter dem Rücken

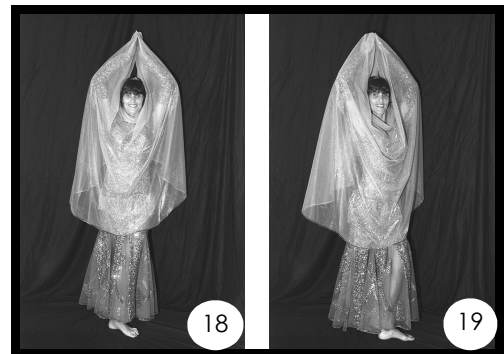
- a) 4 Schritte im Uhrzeigersinn des Kreises, 1 Drehung, 4 Schritte wie oben, 1 Drehung bis Front vorne seit an seit r, seit an seit l, 1 Achterschwung (Schleier wieder hinten)
- b) Wiederholung vom a - Teil nach links
beim Achterschwung Schleier vor den Körper bringen
- c) Zwischenstück: Sphinx (Kopf schaut aus dem Schleier) heraus, 1 Drehung, 1 Achterschwung, so daß der Schleier wieder hinten ist
- d) Wiederholung des a - Teils im Uhrzeigersinn 4 Schritte, 1 Drehung; 4 Schritte, 1 Drehung

Die Sphinx

Der Schleier umrahmt das Gesicht.

Aus dieser Position lassen sich Kopfverschiebungen wirkungsvoll in Szene setzen, Bauchrollen durchführen und Hüftbewegungen ausüben (18).

Die Sphinx in der Vorwärtsbewegung kann z. B. mit einem Kamelgang oder mit langsamen Drehungen kombiniert werden (19).



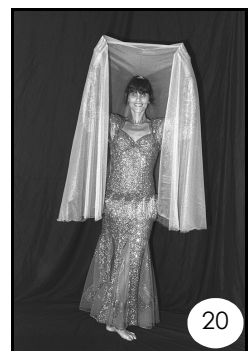
Übergang: (verschiedene Möglichkeiten)

- Schleier durch 1 ½ Achter nach vorne bringen
- Schleier von rechts nach links und zurück im Kreisverkehr als beweglichen Hintergrund tragen
- Schleier in Drehung halten
- als Sphinx, Zelt variieren

Das Zelt

Der Schleier wird wie bei einem Regenschutz mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.

In dieser Pose lassen sich Hüftbewegungen, Schritte, wie Kamelgang und Bauchrollen durchführen (20).



Die Drehung

Zur Vorbereitung wird ein Arm über den Kopf gehoben.

Die Drehrichtung ist vorwärts.

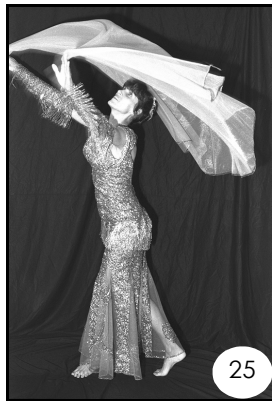
Der Schleier soll fliegen (21 - 23).





Der Schleier vor dem Körper

Aus dieser Position lassen sich weitere Posen und Bewegungsbilder erstellen (24).

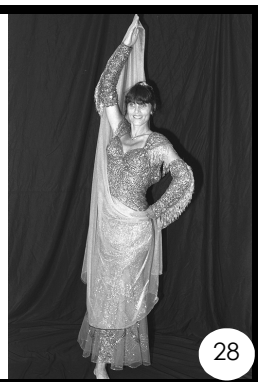
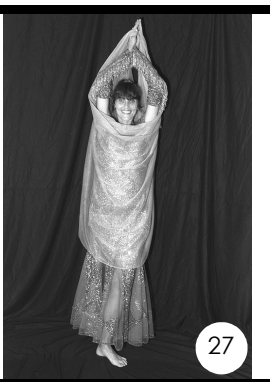
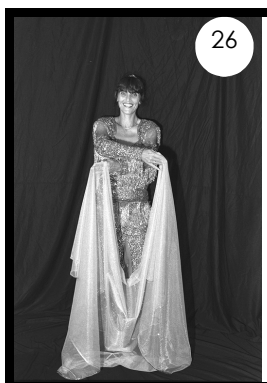


Das Überwerfen

Um den Schleier vor den Körper zu bringen, "wirft" man den Schleier mit gestreckten Armen über den Kopf. Die Bewegung wird mit zwei Vorwärtsschritten eingeleitet, die, sobald die Hände in Kopfhöhe vor dem Körper sind, abgebremst werden (25).

Variante:

Aus dem Achterschwung: Ein Arm zieht über den Kopf. Das Tuch geht über eine Körperseite nach vorne.

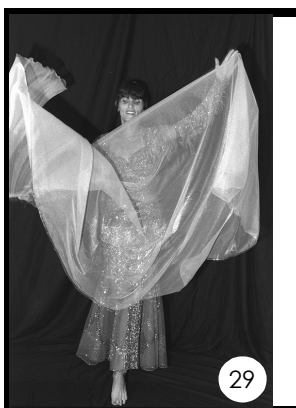


Der Bodydrape

Die Arme werden vor dem Körper gekreuzt und nach oben über den Kopf nach hinten geführt, so daß sich der Schleier um den Körper legt. Brustkorbkreisen betont diese Pose (26/27).

Der Bellydrape

Die linke Hand wird hinter die linke Hüfte geführt. Die rechte Hand geht außen herum über den Kopf (28).



Das Schütteln

Durch abwechselnde Auf- und Abbewegung beider Arme wird der Schleier in eine Wellenbewegung gebracht (29).

Der Butterfly

Aus dem Schütteln heraus kann der Butterfly erfolgen. Der rechte Arm macht eine Kreisbewegung, so daß der Schleier über die rechte Schulter fliegt.

Wir drehen uns nach links. Aus der Drehung heraus kann der Wechsel zur anderen Seite erfolgen (30).

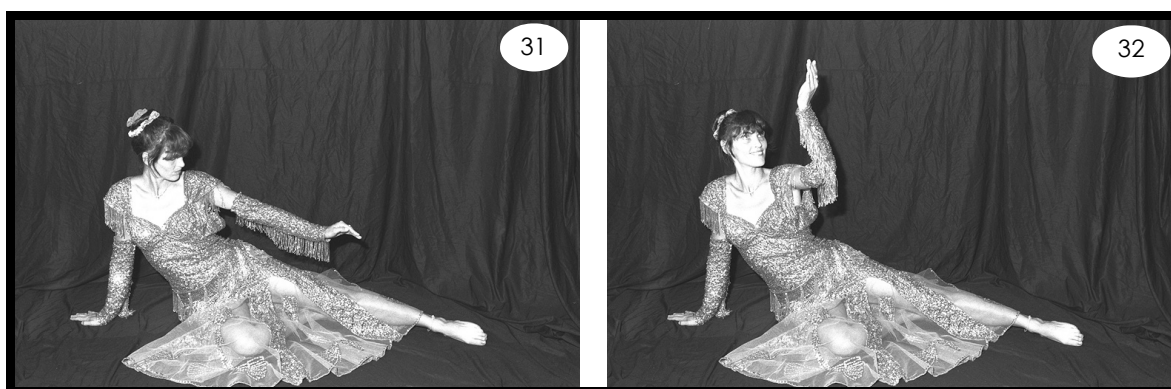
Hauptteil 3 (Bodenteil)

Der Bodenteil läßt sich musikalisch in zwei Teile untergliedern: ein tiefes Blasinstrument und ein Flötenstück. Zum Einstudieren der verschiedenen Elemente übt man mit der gesamten Gruppe, aber gerade der Bodenteil ermöglicht auch Soloparts bzw. eine Kleingruppenchoreographie oder eine Partnereinstudierung. Die Gruppe, die nicht am Bodenteil beteiligt ist, kann wie oben im Übergang beschrieben den beweglichen Schleierhintergrund bilden oder ruhige Schleiersolobewegungen ausführen.

Für den Bodenteil müßte zuvor der Schleierabwurf oder die Übergabe an eine Partnerin, die im Hintergrund steht erfolgen. Ein einfacher Bodenteil wie z.B. die Kleopatrabrücke kann von allen Teilnehmern gestaltet werden.

Die Kleopatrabrücke:

- Nach dem Schleierabwurf partnerweise im Abstand von 1,5 m zusammentreten
- langsam in den Kniestand gehen
- Absetzen auf die Seite zum Partner
- Innenhandstütz (partnerbezogene Hand)
- Außenbein strecken (das obere)
- Außenhand mit schönen Handgelenkskreisen vom Bein zur Partnerin ziehen
- Auf Stützhand Hüfte hochdrücken (unteres Knie stützt, Außenbein sorgt für Balance)
- langsam wieder absetzen, über den Kniestand zum Stand kommen

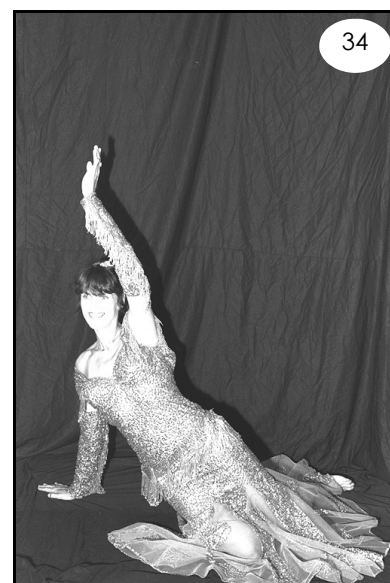


Der Kleopatra-Sitz

Aus der Knieposition die rechte Hand aufstützen und nach rechts absetzen. Das linke Bein wird gestreckt und die linke Hand bewegt sich mit Handgelenkskreisen oder Schlangenhänden von oben nach unten und wieder zurück (31/32).

Die Kleopatra-Brücke

Aus dem Kleopatra-Sitz das Becken nach oben drücken. Eine Partnerin macht diese Position gegengleich, so daß sich die Hände in der Aufwärtsbewegung berühren (33/34).



Die Sultansbrücke:

Dieser Akrobatikteil ist nur für besonders bewegliche Schülerinnen geeignet, da diese Bewegung nicht besonders gesund für die Kniegelenke und die Lendenwirbelsäule ist.

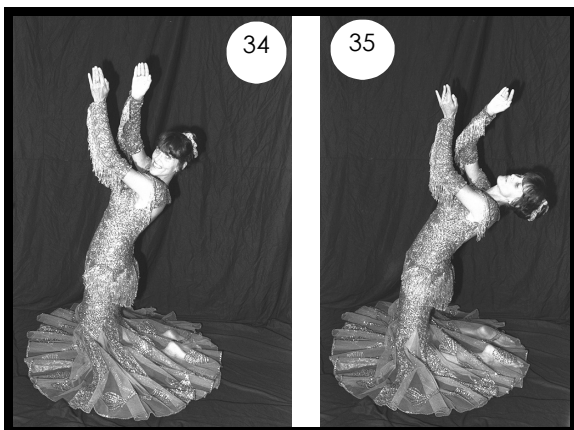
Vereinfachung:

- Partnerweise Rücken an Rücken in 2 m Entfernung in den Kniestand gehen
- Absetzen zwischen den Beinen
- Rücken ablegen
- Arme nach oben
- Handbewegungen
- Aufrichten zum Sitz
- zum Stand kommen

Alternativen für Bodenteile:

- Oberkörperkreisen mit Blick zum Partner als
- einfacher Ersatz des Akrobatikteils.
- Oberkörperkreis gegengleich
- Vor- und Rückwärtsbewegung des Oberkörpers

Dem Erfindungsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Partnerweises Erproben verschiedener Bodenelemente mit Partnerbezug bzw. auch als Soloeinlage kann erfolgen.

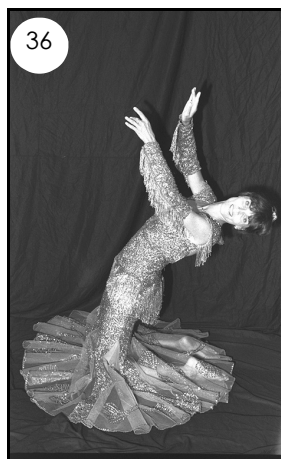


Die Sultans-Brücke

Vorbereitung: Aus dem Kniestand den Oberkörper nach hinten beugen und dabei die Arme und Hände langsam bewegen (35/36).

Variation zur Erleichterung: Der Po wird zwischen den Beinen abgesetzt. Der Rücken kann aus dieser Haltung zum Boden hin abgerollt werden.

vereinfachte Form:



Der Oberkörper beugt sich soweit zurück, bis der Kopf Bodenkontakt hat. Anschließend wird der Oberkörper abgelegt.

Arme werden weiterbewegt (36/37).

Das Aufstehen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Hierfür wird viel Kraft aus den Oberschenkeln benötigt.

Variation: Das Ablegen des Oberkörpers aus dem Sitz (ohne Abbildung).

Die zunächst als Vorspiel bzw. als Zwischenteil bezeichnete Musik wiederholt sich am Ende der Choreographie.

- Solisten aus dem Bodenteil kommen mit Schultershimmys zum Stand
- Hintergrundsgruppe beginnt ebenfalls mit Shimmys
- Übergang zu Schlußdrehungen
- Schlußpose einnehmen oder mit Drehungen abgehen

Abschluß der Choreographie

- Verbindung aller Elemente zu einem Ganzen, durch Festlegen des Ablaufs z.B. im Bodenteil, der Soli bzw. der Partnerelemente
- durch Feiern eines Festes
- Begrüßung und Verabschiedung in verschiedenen
- Bewegungen mit verschiedenen Körperteilen
- Freies Tanzen in den erlernten Bewegungen
- freier Tanz im Kreis, Eintritt einer Prinzessin, die Bewegungen vormacht, die von der Gruppe aufgenommen werden
- Fortführen der Thematik

Technikschulung:

Figurenkombinationen erproben

Variable Aufstellungsformen üben, Übergänge schulen

orientalisches Exercise zur Lockerung, zur Spannung und Entspannung entwickeln

Stundenausklang

Abschluß der Unterrichtseinheit

Anhang

Fachsprache

Isolation: Die Bewegung verschiedener Körperzentren unabhängig voneinander

Polyzentrik: Bewegung verschiedener Körperzentren unabhängig voneinander, aber gleichzeitig

Shake bzw. Shimmy: Schüttelbewegung meist im Schulter- oder Hüftbereich. Durch Kombination von Entspannung und minimaler Anspannung im Körper erreichbar

Kamelgang: Kombination von vertikalem Oberkörperkreis mit anschließenden vertikalem Hüftkreis

Tanz-Signalismus: Betonung der Körperzentren durch Kleidung und Schmuck. Nicht wegdenkbar im Orientalischen Tanz ist der Tanzgürtel: z. B. ein einfaches Dreieckstuch mit Perlen an den Seiten. Ein Hüftgürtel zur optischen und akustischen Betonung der Bewegung, z. B. Münzgürtel, Hüftgürtel mit Perlensträngen. Betonung des Oberkörpers durch paillantenverzierte BHs mit Perlensträngen. Betonung des Bauches durch Nacktheit oder Netz bzw. durch Perlenstränge, die vom BH aus auf den Bauch hängen. Kopfschmuck aus Münzen, Perlen etc.

Hier unterscheidet sich der Bühnentanz vom Volkstanz.

Charakteristisch für den Volkstanz ist der Kreis. Eine Tänzerin bildet z.B. den Mittelpunkt und gibt entweder eine Bewegung vor oder tanzt ein Solo.

Im Bühnentanz werden publikumswirksame Aufstellungsformen gewählt: Linien, versetzte Reihe, Dreiecksaufstellungen, Kreis, Zweier- oder Dreierformationen, Partnerbezug etc.

Aufstellungsformen

Musikvorschläge:

George Abdo: *The Joy of Belly Dancing* with George Abdo, MFS 764
George Abdo: *The Art of Belly Dancing* , MFS 752
George Abdo: *Belly Dancing*, MFS 777
George Abdo: *The Magic of Belly Dancing*, MCD 61803
A. Charime et fils: *Spectacular Rhythms of the Middle East* GVDL 74
Hossam Ramzy, EULP 1081/1082/1083
Emad Sayyah: *Modern Belly Dance from Lebanon*, EULP 1099
Emad Sayyah: Vol. III, EUCD 1295
Emad Sayyah: Vol. IV, EUCD 1332
Georges Yasbek: *Thousand and one nights*, SD 15

Literatur:

Buonaventura, Wendy: *Die Schlange vom Nil*, Frauen und Tanz im Orient, Rogner & Bernhard Verlag, Hamburg bei Zweitausendundeins, 2. Aufl. 1991
Ghazal, Elvan: *Der heilige Tanz*, Orientalischer Tanz und sakrale Erotik, Simon und Leutner Verlag, Berlin 1993
Karkutli, Dietlinde: *Das Bauchtanzbuch* (Kulturgeschichtliches, ein neues Körpergefühl u.a, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1992
Marta: *Anmutig durch Bauchtanz*, Falken Verlag, Niedernhausen 1987
Said-Locke, Rosa: *Von Innen nach Außen*, Orientalischer Tanz und Körpererfahrung, Ekopon Verlag, Witzenhausen 1998

Weitere Informationen und Tipps zur Musikauswahl bei der Autorin:

Tamara Kurz

Schumacherstr. 21

97209 Veitshöchheim

<--