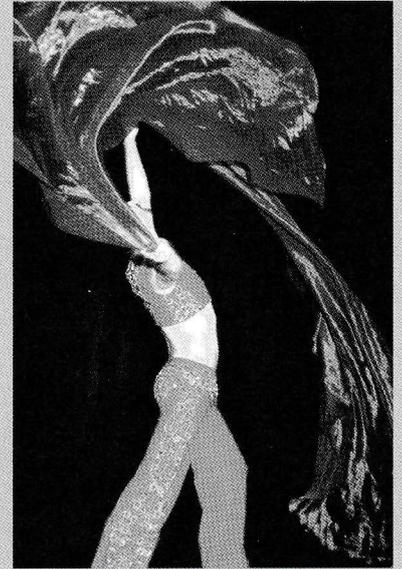


# FIT UND IN FORM

DER TÄNZERIN TÄGLICH BROT...

Zur Erhaltung der Lebensfunktionen muß der Mensch täglich atmen und schlafen, trinken und essen. Die „Nahrung“ der Muskeln ist ihre Betätigung; tägliches Training baut die Muskulatur auf und bringt sie in Form. Said el Amir hat ein effizientes Workout zusammengestellt, das speziell für Orientaltänzerinnen - bei täglicher Übung - einen großen Fortschritt in der Beweglichkeit und Belastbarkeit des Körpers bewirkt.

In der letzten, in dieser und in der nächsten TANZ-Oriental-Ausgabe stellen wir Ihnen jeweils drei dieser äußerst nützlichen Übungen vor, die alle zusammen prima zu einem acht bis zehn Minuten langen Musikstück praktiziert werden können. Die Musik - gleichbleibend schnell bzw. langsam - sollte gut auf acht zu zählen sein. Beispiele: „Arabic Journey“ (CD Exotic Dance) oder „Leiley“ (CD Hammam Café). Musik von Lisa Stansfield oder Lenny Kravitz ist ebenso geeignet sowie andere nicht orientalische Musik, die entsprechend gleichförmig den ruhigen Ablauf der Bewegungen unterstützt. - Hier also die Übungen 4 bis 6 des gesamten Workouts plus Start- und Abschlußphase.



## Start

In einer weiten 2. Position stehen, die Füße sind parallel, d. h. die Außenkanten der Füße könnten an der Wand stehen.

Im Plié Schwingen der Arme und des Oberkörpers. > **A**

Strecken der Arme und Beine, Dehnen des Oberkörpers.

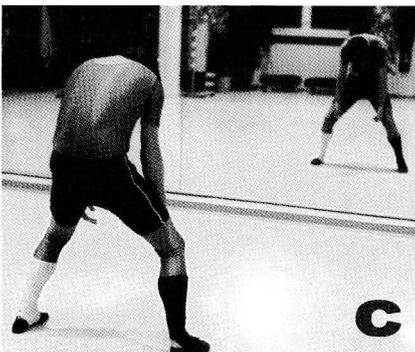
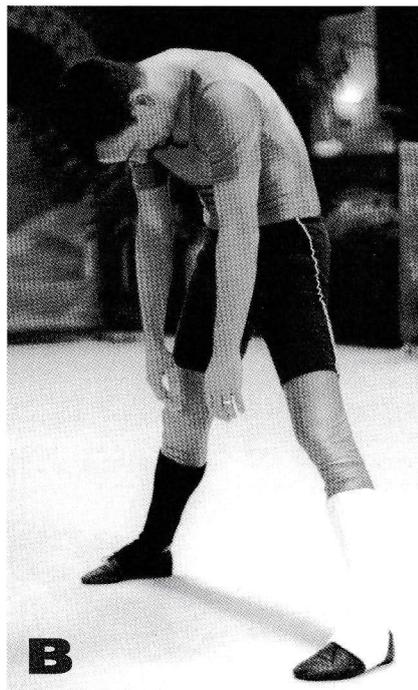
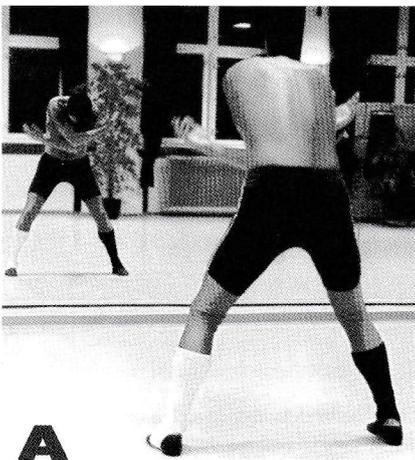
Tiefrollen vom Kopf bis zum Steißbein - Wirbel für Wirbel. Die Beine bleiben hierbei gestreckt, das Gewicht ist auf ganzem Fuß mit Tendenz zum Ballen (jederzeit wäre ein Relevé möglich). > **B**

Im Plié hochrollen vom Steißbein zum Kopf - Wirbel für Wirbel. > **C**

8 Counts für diese Übung.

### Zweck:

Aufwärmung der Wirbelsäulmuskulatur und der Beinrückseiten bei gleichzeitigem Dehnen der Beinrückseiten. Oberschenkel und Hamstrings werden aktiviert und gestärkt.



2. Position: Grätsche (Füße eine bis eineinhalb Fußlängen auseinander)

Weite 2. Position: große Grätsche (Füße zweieinhalb bis drei Fußlängen auseinander)

Plié: gebeugte Knie

Gestreckte Beine: Knie nicht gebeugt (aber auch nicht durchgedrückt!)

Relevé: Stand auf den Ballen (halbe Spitze)

Counts: Zähl-/Takteinheiten

Hamstrings: hintere Oberschenkelmuskulatur

Flexen: beugen, abknicken

Stretch: Dehnung

## 4

Weite 2. Position, Füße parallel.

Seit-Stretch > 4a + 4b

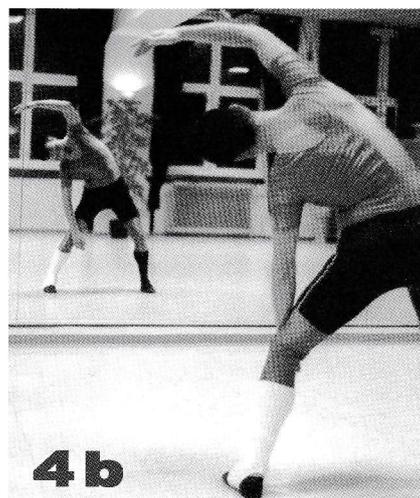
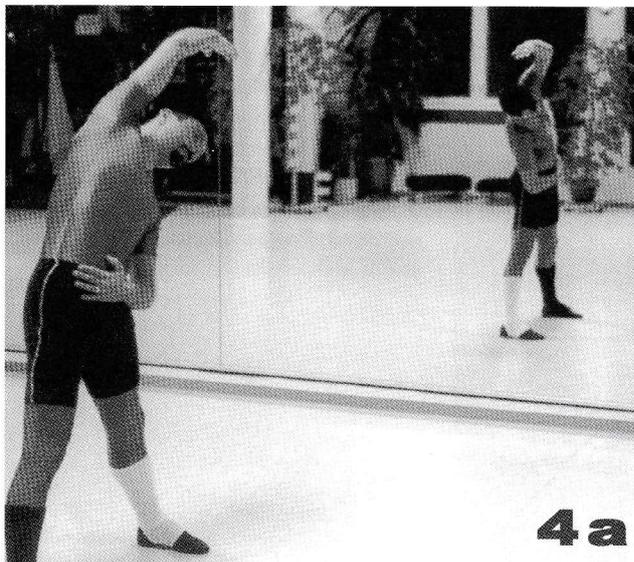
und anschließender Oberkörperkreis. Beim Oberkörperkreis „zieht“ der Bauchnabel zur Wirbelsäule, der Oberkörper wird rund vom Bauch aus - nicht von den Schultern.

Diese Übung ab Oberkörperkreis im Plié ausführen.

Mindestens 8 Counts.

### Zweck:

Wärmen und Dehnen der Seitenmuskeln, des Lendenwirbelbereichs und der Wirbelsäulenmuskulatur.



## 5

Push-ups (Liegestütze) mit parallel nach hinten zeigenden Ellenbogen - Hände neben den Schultern, Arme strecken und beugen.

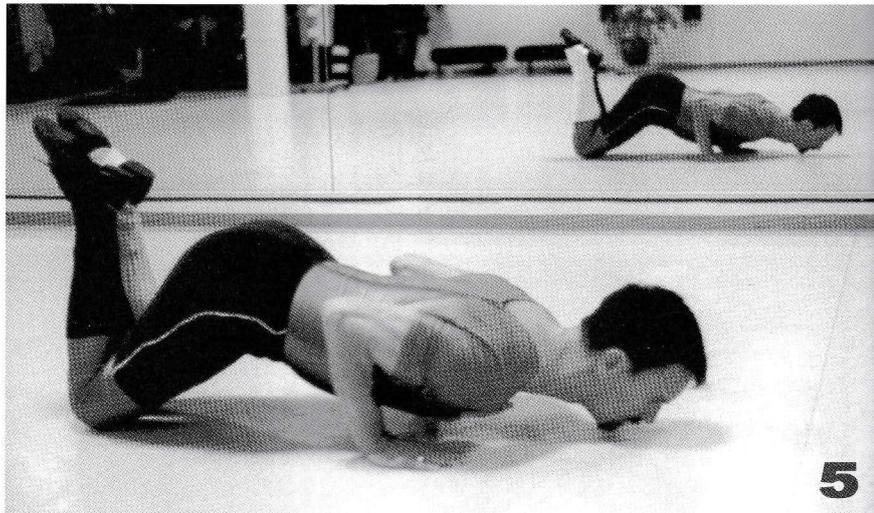
Anfangs auf den Knien > 5, später mit gestreckten Beinen.

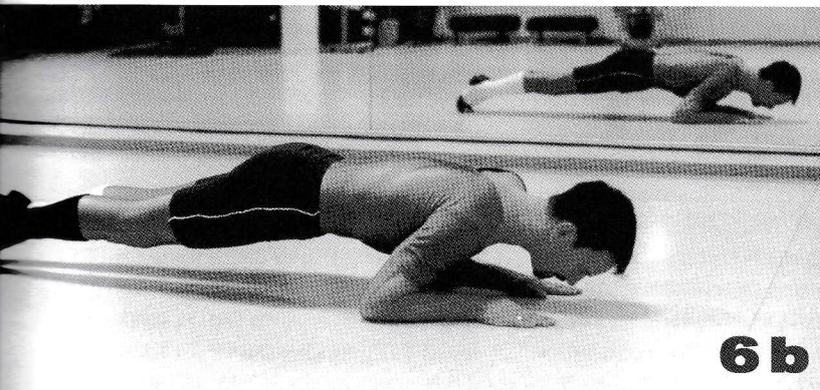
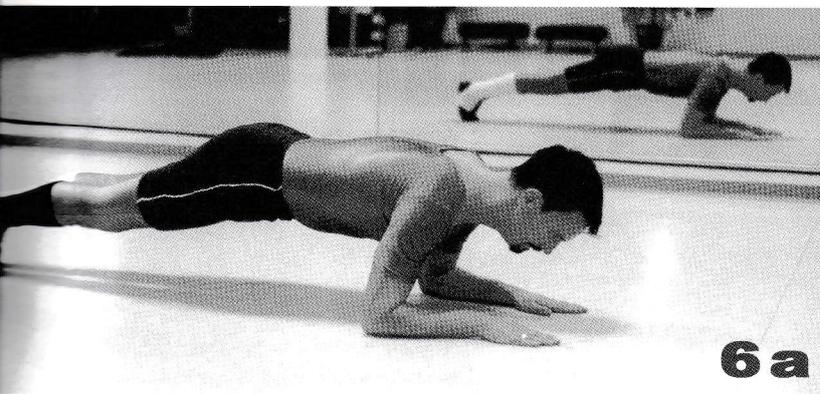
Die Übung langsam ausführen, dafür aber korrekt tief gehen und geraden Rücken behalten!

Zunächst 8 x (wenn möglich) im Takt. Später Anzahl steigern, eventuell doppeltes Tempo (nur für Geübte).

### Zweck:

Stärken des Bizeps, Trizeps und der Brustmuskeln sowie des Schultergürtels und bei gestreckten Beinen auch des muskulären Rückenkorsetts.





## 6

Unterarme auf den Boden, Gewicht des Oberkörpers darauf geben, Beine gestreckt, Rücken gerade und angespannt.

Füße auf die Zehen stellen; insgesamt eine gerade Linie bilden. Die Bauchmuskeln halten den Oberkörper in dieser Position. > **6a**

Zählen bis 8 im Takt.

Dann kleine Vor- und Rückbewegungen machen. > **6b**

Wieder 8 Counts.

Nun die Position aushalten, solange es geht!

Verstärken des Effektes durch wechselseitiges Anheben des Beines. > **6c**

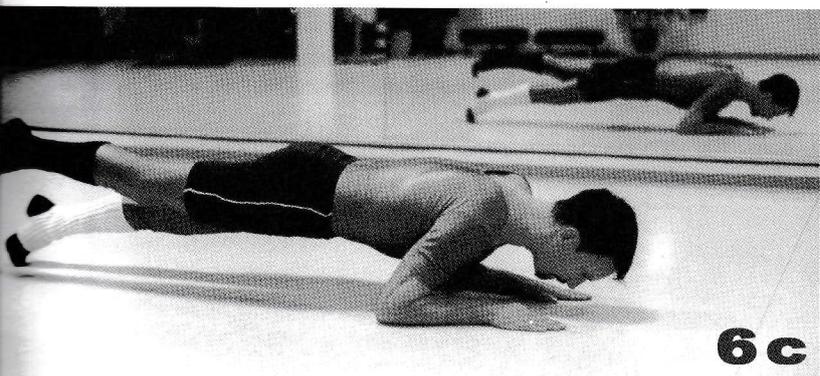
Auf den Bauch legen und ausatmen.

Arme vor dem Oberkörper aufstellen, Schultern trotzdem tiefhalten, d. h. nicht hochziehen bzw. hineinsacken.

Brustbein zur Decke heben ("Arch"), Kopf nach rechts drehen, einen Moment halten, über vorne nach links kreisen, einen Moment halten und zurück.

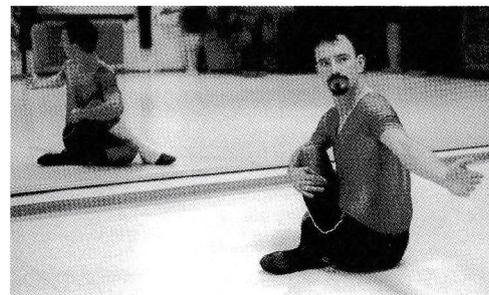
### Zweck:

Stärkung und anschließende Dehnung der Bauchmuskeln - genau der Muskeln, die für Haltung und Drehungen besonders wichtig sind - sowie Aufbau des Bizeps.



## Empfehlung

Optimal wäre, anfangs jede Übung täglich viermal bzw. zweimal rechts und zweimal links zu trainieren. Später können die Wiederholungen gesteigert werden, um den Trainingseffekt zu verstärken. Wichtig: Die einzelnen Teile, Positionen und Bewegungsabläufe langsam, fließend und genußvoll gestalten!



## Abschluß

Zum Ausklang in den „Schneidersitz“ setzen und beide Sitzhöcker während der gesamten Übung auf dem Boden spüren. Den linken Fuß flach auf der rechten Seite aufsetzen. Die Wirbelsäule entgegen des gekreuzten Beines verdrehen, der Arm dieser Seite „zieht“ weiter „um den Körper herum“ (eine imaginäre Tätigkeit, da irgendwann Anschlag ist, dennoch weiter denken). Der Rücken bleibt in aufrechter Position! - Gegengleich wiederholen.

### Zweck:

Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung der Rücken- und Gesäßmuskulatur und der oberen Hamstrings (für straffen Po!).

Fortsetzung folgt

Fragen? Said antwortet Ihnen gerne: [info@said-el-amir.de](mailto:info@said-el-amir.de)

Text: Said el Amir  
Fotos: Gunnar Möhl

Danke dem Studio Chakra in Fürth für die freundliche Bereitstellung der Location zum Photo-Shooting!

