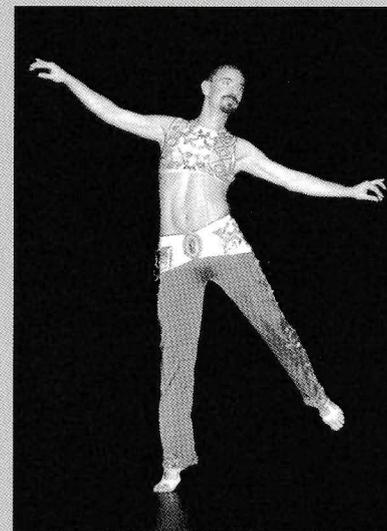


FIT UND IN FORM

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 dieser und den nächsten beiden TANZ-Oriental-Ausgaben stellen wir Ihnen diese 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 Krawitz ist ebenso geeignet sowie andere nicht orientalische Musik, die entsprechend gleichförmig den ruhigen Ablauf der Bewegungen unterstützt.



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.

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).

8 Counts für diese Übung.

Zweck:

Aufwärmung der Wirbelsäulenmuskulatur 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!)

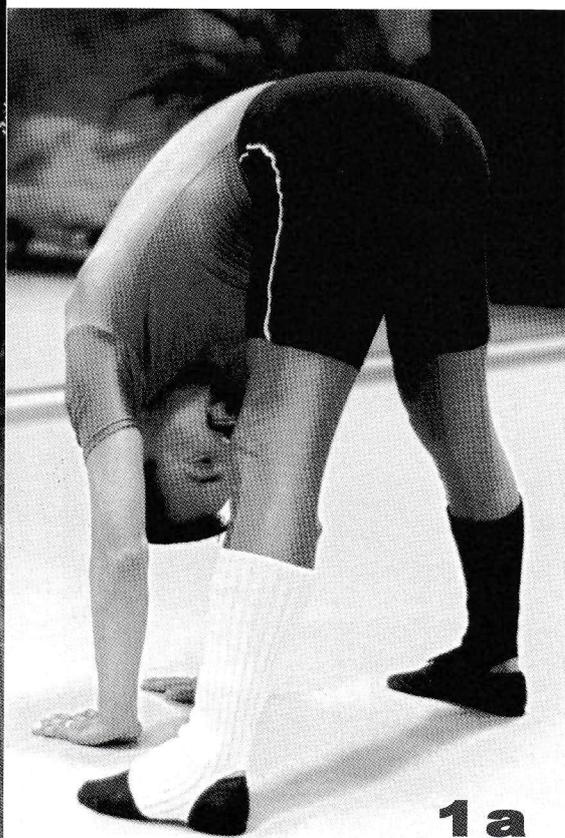
Relevé: Stand auf den Ballen (halbe Spitze)

Counts: Zähl-/Takteinheiten

Hamstrings: hintere Oberschenkelmuskulatur

Flexen: beugen, abknicken

Stretch: Dehnung



1

Endposition der Startphase, die Hände auf den Boden (soweit es ohne Problem geht).

Langsam ins tiefe Plié gehen und anschließend langsames Strecken der Beine. Dabei führt das Steißbein zur Decke (nicht „nur“ die Beine strecken). > 1a

Bitte beachten: Dies ist eine Übung zur Stärkung der Muskeln - daraus folgt, daß beim Plié der Weg das Ziel ist, nicht die Position!

Wieder Plié - weniger tief.

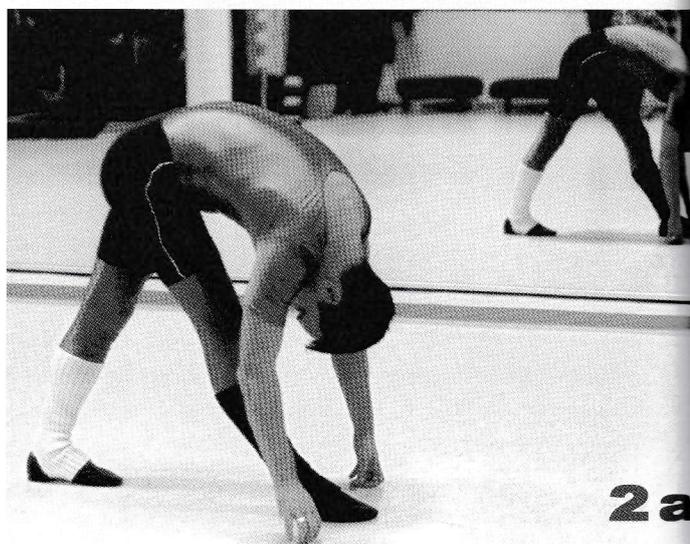
Hochrollen vom Steißbein zum Kopf - Wirbel für Wirbel. > 1b

Strecken der Beine.

Diese Übung hat komplett 16 Counts.

Zweck:

Aufwärmen und Stärken der Oberschenkelmuskulatur, der Hamstrings und der Waden. Dehnen der Beinrückseiten. Aufwärmen der Wirbelsäulenmuskulatur, speziell des Lendenwirbelbereichs.



2

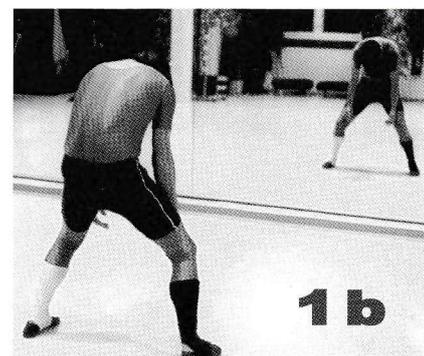
Wiederum weite 2. Position, Relevé, nach rechts drehen, beide Füße parallel in eine Richtung, Beine gestreckt.

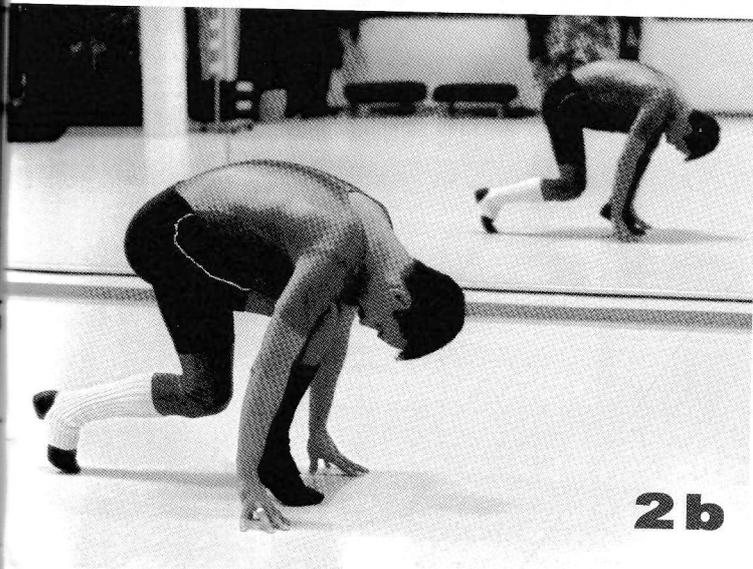
Tiefrollen, so weit es ohne Problem geht, über dem vorderen Bein. > 2a

Kopf und Schultern entspannen, ausatmen und den Stretch vertiefen.

Ins Plié gehen > 2b, Füße vordrehen (parallel!).

Einmal Oberkörper an die Beine ziehen, kurzen Moment halten und im Plié hochrollen.





Gleiche Übung zur linken Seite.

Mindestens 8 Counts pro Teilübung.

Zweck:

Stretch der Beinrückseiten, insbesondere der Hamstrings und der Wadenmuskulatur inklusive der Achillessehne, die bei den meisten stark verkürzt ist (hohe Absätze!).

3

Weite 2. Position mit auswärtsgedrehten Füßen.

Gewicht nach links und Plié links, den Fuß am Boden lassen und das Knie über dem Fuß.

Das rechte Bein bleibt gestreckt. Dabei „verlängert“ das gestreckte Bein in Richtung des auswärtsgedrehten Fußes. In der Endposition den Fuß flexen. > 3

Stretch vertiefen.

Mindestens 8 Counts.

Über Plié (Füße parallel) hochrollen.

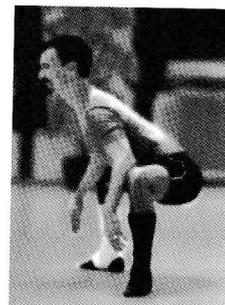
Gleiche Übung zur rechten Seite.

Zweck:

Stärkung der Oberschenkel, Dehnung der Hamstrings und der inneren Oberschenkelmuskulatur.

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!

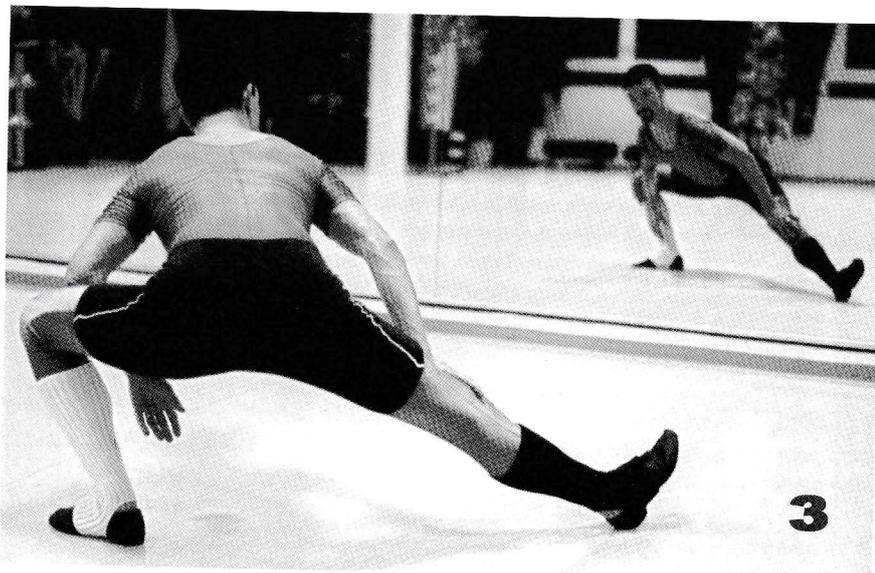


Abschluß

Zum Ausklang in der breitbeinigen Hocke bei geradem Rücken entspannen, dabei mit den Ellbogen die Knie etwas auseinanderdrücken.

Fortsetzung folgt

Fragen? Said antwortet Ihnen gerne: 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!

