

In loser Folge möchte ich Ihnen hier die **ersten, grundlegenden Drehtechniken** vermitteln, die eine jede Tänzerin erlernen sollte.

Allein schon mit den sechs einfachen **Basisdrehungen**

- 3-Schritt-Drehung** [in TANZ Oriental Nr. 116]
- Tipp-Turn** (über vorn [hier] und rück)
- Pencil-Turn**
- Pivot-Turn**
- Arabeske-Wende**
- Promenade**

lässt sich jeder Tanz effektiv und abwechslungsreich gestalten, Balancen werden einfacher, und die Haltung wird deutlich verbessert.

Wie bereits im vorigen Magazin erwähnt, möchte ich klarstellen: Dies ist nur meine Meinung und nicht als das Non-Plus-Ultra zu sehen. Jede/r muss für sich selbst die beste Drehtechnik finden. Erneut kann ich aber mit Bestimmtheit sagen: **Mit der hier beschriebenen Technik hat noch jede/r in meinen Kursen das Drehen erlernt.**

Wie immer gilt auch, dass qualifizierter Unterricht durch keine Theorie ersetzt werden kann – aber das versteht sich wohl von selbst!

Die Hinweise hier sollen Sie in Ihrem Kurs unterstützen und Ihr Training zuhause begleiten...

**Grundsätzlich: Bitte üben Sie unbedingt immer sofort beide Seiten! Es trainiert das Gehirn, automatisiert Bewegungsabläufe und lässt Schrittfolgen leichter erlernen.**



*Heben Sie ab mit Said el Amir!  
Drehen leicht gemacht...*

## 2. Teil: **TIPP-TURN ÜBER VORN**

Diesmal steht der **Tipp-Turn** auf dem Programm, der sich in den beiden Varianten **über vorn** und **über rück gekreuzt** in großen Teilen unterscheidet, eines aber gemeinsam hat: Diese Drehungen haben immer einen Gewichtswechsel zur Folge:

- Starten wir mit dem rechten Fuß, ist hinterher der linke Fuß frei und umgekehrt.
- Oder anders gesagt: der Fuß, der tippt, bekommt danach das Körpergewicht.
- Oder noch anders gesehen: das Bein, auf dem Sie am Anfang stehen, muss am Ende frei sein.

Wie bei der **Drei-Schritt-Drehung** ist auch hier der Name Programm. So einfach, wie es klingt, ist es! Doch darin liegt das eigentliche Problem: Da es ja „so einfach“ ist, wird auch für diese Drehung häufig vergessen, die Technik zu erklären, wodurch sich Fehler einschleichen, die später kaum noch oder nur mit sehr viel Mühe zu bereinigen sind.

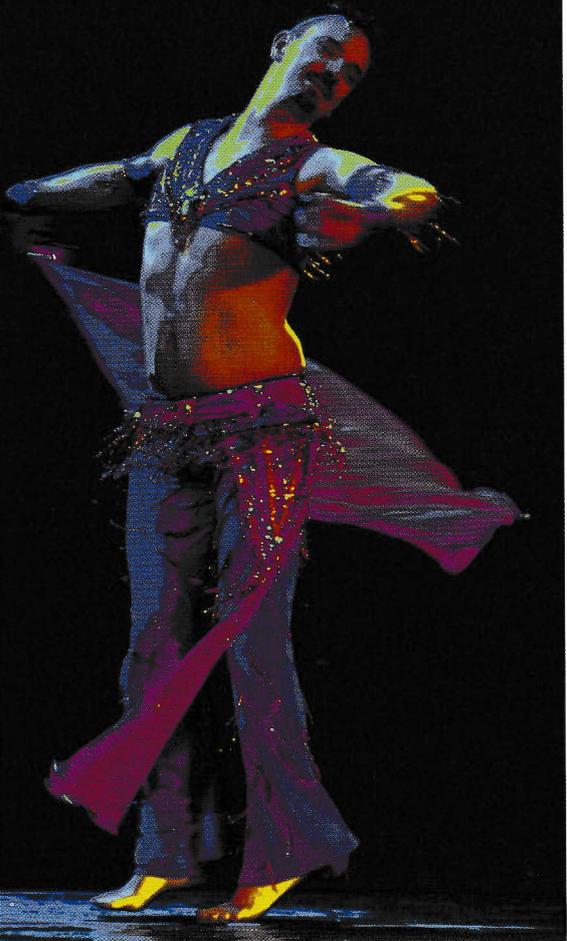


### VORÜBUNG

Für diese Drehung benötigen wir zuerst einen klaren „Spot“. Als Spot bezeichnet man das Fokussieren eines Fixpunktes während des Drehens. Dieser Fixpunkt sollte so lange wie möglich angesehen werden



Heben Sie ab mit Said el Amir!  
Drehen leicht gemacht...



Kopf seinen Fixpunkt verliert und noch in der Drehung (Bild 3) so schnell wie möglich wieder den Fixpunkt sucht.

Diese Übung sollten Sie unbedingt zu beiden Seiten üben! Selbst erfahrene Profi-Tänzer trainieren den Spot noch im Berufsleben.



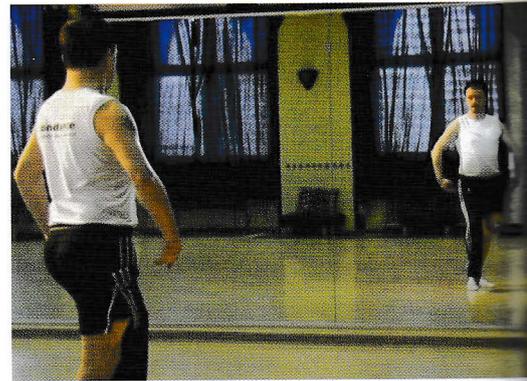
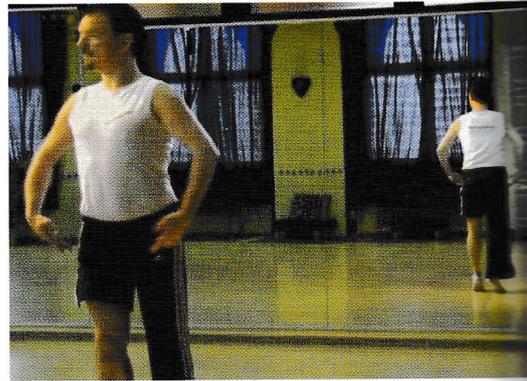
PRÄPARATION

Stellen Sie sich auf das linke Bein. Nehmen Sie die Arme neben die Hüften und aktivieren Sie Ihr Power-House.

ÜBUNGSFOLGE 1

Zu einem gemütlichen 4/4-Takt (beispielsweise *El Gharam El Moustahil* von **Wael Kfoury**) üben Sie diese Abfolge:

- Auf die Zählzeit **1** tippen Sie mit dem rechten Fuß überkreuzt nach links, nah am linken Fuß.
- Auf die Zählzeit **2** drücken Sie sich auf die Ballen hoch – dadurch macht der Körper eine 1/4-Drehung nach links. Blick zum Spiegel.
- Auf die Zählzeit **3** geben Sie diesem Drehwunsch des Körpers für eine 1/4-Drehung nach – der Körper ist nun rückwärtig zum Spiegel.
- Auf die Zählzeit **4** des Taktes setzen Sie die Drehung um ein weiteres Viertel fort und wechseln dabei das Körpergewicht auf rechts.
- Zeitgleich kommt der Blick wieder nach vorn zum Fixpunkt.



(ohne dabei den Kopf zu neigen) und so schnell wie möglich noch in der Drehung wieder avisiert werden.

Auf der Bilderfolge sehen Sie, wie der Körper die Richtung ändert, ohne dass der

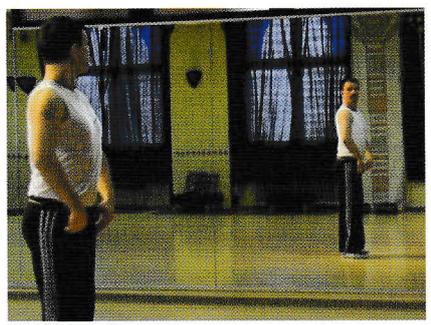


Bild 3

TANZ & TRAINING

Zählen Sie weiter bis **8** und bringen Sie Ihr Körpergewicht dabei in die Mitte.

Auf die neue **1** im Takt starten Sie dieselbe Übung zur anderen Seite.

Der **Tipp-Turn über vorn gekreuzt** ist eine Effekt-Drehung. Einen Effekt erzielen Sie, indem Sie das Tempo deutlich erhöhen. Das ist leichter gesagt als getan. Zunächst sollten Sie die eben erlernte Folge auf die Hälfte der Zählzeiten üben.



## ÜBUNGSFOLGE 2

Der Ablauf ist exakt wie in Übungsfolge 1, es ändern sich nur die Zählzeiten und damit das Tempo:

- Es bleibt beim Tippen auf die Zählzeit **1**: rechter Fuß überkreuzt nach links, nah am linken Fuß.
- Auf die Zählzeit **+** drücken Sie sich auf die Ballen hoch inklusive der ersten 1/4-Drehung mit Blick zum Spiegel, die rechte Schulter zeigt seitlich zum Spiegel.
- Auf die Zählzeit **2** geben Sie dem Drehwunsch des Körpers für eine 1/2-Drehung nach.
- Zeitgleich kommt der Blick wieder nach vorn zum Fixpunkt.
- In der Endposition ist der Körper nun seitlich zum Spiegel mit der linken Schulter im Profil.
- Die Zählzeiten **3, 4** sind nun zur freien Verfügung.

Damit die Übung nicht im Chaos endet, sollten Sie zunächst dieselbe Musik verwenden wie zuvor.

Erst wenn dieser Ablauf einigermaßen klar ist, sollten Sie die Musik wechseln und schneller werden (zum Beispiel mit *Sar El Haki* von **Wael Kfoury**).

Wiederholen Sie die Übung, bis Sie sicher in der Abfolge sind.



Selbstverständlich können Sie auch nur zu einer Seite drehen und dann eine andere Bewegungsfolge anfügen, um erst danach wieder zu drehen.

Fühlen Sie sich frei, mit dieser Technik zu experimentieren, wenn Sie sicher in der Ausübung sind. Ich persönlich kombiniere diese Drehung am Anfang gerne mit anschließenden Hüftdrops. Natürlich können Sie auch mit den Hüftdrops anfangen und dann drehen.

Je schneller die Drehung wird, desto mehr Zeit bleibt für die Hüftdrops.

Für den **Tipp-Turn über rück** ist der Ablauf deutlich anders – daher möchte ich diese Drehung in einer neuen Ausgabe behandeln.

Die **Spot-Übung** und den **Tipp-Turn über vorn** finden Sie als kurze Videos unter: [www.youtube.com/jomdance](http://www.youtube.com/jomdance)

\* Text: Said el Amir  
Lehr-Fotos: Archiv Said el Amir, Show-Fotos: Gunnar Möhl

