

Level-Einteilung im Middle Eastern Dance nach Yasmin Al-Ghazali und Said el Amir

Sieben Stufen ins Rampenlicht



Der Begriff „Middle Eastern Dance“ (MED) wurde gewählt, um etwaige negative Konnotationen mit den Begriffen „Bauchtanz“, „Orientalischer Tanz“, „Bellydance“ etc. zu vermeiden.

Level-Einteilung im Middle Eastern Dance nach Yasmin Al-Ghazali und Said el Amir

Sieben Stufen ins Rampenlicht

Die Level-Einteilung soll helfen, eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten richtig im Kontext der Tanzwelt einschätzen zu können. Sie soll einen Überblick geben, was in dem jeweiligen Kurslevel vermittelt wird und was die Lernenden vom Inhalt erwarten können, aber auch in der Lage sein sollten umzusetzen, um ins nächsthöhere Level aufsteigen zu können.

Die Einteilung basiert auf den über 35jährigen internationalen Unterrichtserfahrungen von Said el Amir und dem systemischen Unterrichtsmodell ESsential Technique of Oriental DAnce (ESTODA) von Yasmin al Ghazli (1996) sowie Inspirationen aus dem Jazzdance, Moderndance und zeitgenössischem Ballett nach IWANSON.

Level 0 – Startende

- Du hast keine Vorkenntnisse in der gewählten Tanzart
- Du hast wenig bis gar keine Vorkenntnisse in der gewählten Tanzart
- Du möchtest diese Tanzart kennenlernen

Treffen die meisten dieser Punkte auf die zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Startende**.



Level 1 – Startende mit Vorkenntnissen

- Du hast geringe Vorkenntnisse in der gewählten Tanzart
 - Du tanzt ca. ½ Jahr oder übst weniger intensiv
 - Du kennst die 3 Raumachsen, die 4. Dimension, die Zeit sowie die Elementarbewegungen nach dem ESTODA-System
 - Du bist in der Lage, die Elementarbewegungen (Vertikale, Horizontale, Sagittale, Wippe, Kippe, Twist) sauber am Platz zu tanzen
 - Du bist in der Lage, den Rhythmus zu hören, ihn zu halten u. im Takt zu gehen
 - Du beherrschst einfache Schritte der Tanzart (z. B. Grundschrift, Wechsel-schritt, Nachstellschritt, etc.)
 - Du bist in der Lage, erste, kurze Tanzkombinationen mit Grund-Armhaltungen zu erinnern und auszuführen
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Startende mit Vorkenntnissen**.



Level 2 – Gute Startende

- Du beherrschst die Basiskenntnisse aus Level 0 und 1
- Du tanzt zwischen ½ und 1 Jahr oder übst und trainierst etwas häufiger oder hast Kenntnisse in anderen Tanzarten
- Du bist in der Lage, die 6 Elementarbewegungen im Becken und Oberkörper isoliert am Platz und im Raum sowie mit Levelchanges sauber auszuführen
- Du erkennst erste Shimmy-Arten, wie z. B. einfachen Wipp-Shimmy, American Basic (3/4-Wipp-Shimmy aufwärts)
- Du bist in der Lage, die American-Basic- und Hagalla-Basis-Bewegung unterscheiden zu können und sie langsam zu tanzen
- Du erkennst und kannst verschiedene Basisschritte unterscheiden, wie z. B. den Kreuzschritt oder Pas de Bourrée
- Du bist in der Lage, erste, einfache Drehungen, wie 3-Schritt-Drehung und Pivot-Turn auszuführen
- Du hörst beim Rhythmus die „Eins“ und bist in der Lage, deine Bewegungen dem Rhythmus zeitlich und qualitativ anzupassen
- Du bist in der Lage, kleine Tanzkombinationen mit einfachen Fokus- und Richtungswechseln sowie variierenden Armhaltungen zu erinnern und zu reproduzieren
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Gute Startende**.



Level 3 – Mittelstufe

- Du hast eine gute und solide Basis in deiner Tanzart
- Du tanzt zwischen 1 bis 3 Jahren und übst und trainierst mehr oder weniger regelmäßig
- Du erinnerst verschiedene Kombinationen der Elementarbewegungen, weißt wie diese sich zusammensetzen und bist in der Lage, sie weitestgehend selbstständig umsetzen zu können
- Du bist in der Lage, 2-fach-Kombinationen der Elementarbewegungen zu unterscheiden und sauber und isoliert umzusetzen. Hierzu gehören u. a. Hüftacht vorwärts, rückwärts, aufwärts und abwärts, kleiner und mittlerer Beckenkreis, sogenannte Wellen aufwärts und abwärts, sowie einfach Akzente wie Hüft-Drop und -Schwung
- Du kannst weitere Shimmy-Arten, wie Kipp- und Twist-Shimmy erkennen, unterscheiden und ausüben sowie American-Basic und Hagalla-Basis in mittlerem Tempo eigenständig umsetzen
- Du hast ein gutes Repertoire an Basis-schritten und variiert mit verschiedenen Drehungen, wie Tipp-Turn vorwärts und rückwärts, Arabesque-Turn, etc.
- Du erkennst erste Basis-Rhythmen, kannst sie beim Hören benennen und dir ist bekannt, wie sie gezählt werden
- Du bist in der Lage, kleinere Tanzkombinationen mit Fokus- und Raumrichtungswechsel, Drehungen und variierenden Armhaltungen eigenständig zu erinnern und zu reproduzieren
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Mittelstufe**.



Level 4 – Gute Mittelstufe

- Du verfügst über eine sehr gute Basis und weiterführende Kenntnisse – auch zu Hintergründen und Historie – in deiner Tanzart
 - Du tanzt zwischen 3 und 5 Jahren und übst und trainierst regelmäßig oder häufiger
 - Du bist in der Lage, 2-fach- und 3-fach-Kombinationen der Elementarbewegungen zu erkennen und weißt, wie sie sich mengen- und zeitmäßig zusammensetzen
 - Du bist in der Lage, weiterführende 2-fach-, 3-fach- und Pseudo-4-fach-Kombinationen sauber und isoliert am Platz und mit leichten Schritten im Tempo variierend auszuführen. Hierzu gehören z. B. Siwa-Step, Suheir-Saki-Step, Körperwellen sagittal und horizontal aufwärts und abwärts (sogenannte Kamel bzw. Bodywave, etc.)
 - Du kennst kompliziertere Shimmy-Arten, wie z. B. Twist- und Kipp-Hagalla vorwärts, Basis-Hagalla rückwärts und bist in der Lage, diese locker und fließend in mittlerem Tempo auszuführen
 - Du hast ein gutes Bewegungsrepertoire und kannst die dir bekannten Bewegungen frei verbinden, beherrscht fließende Übergänge und bist in der Lage, zu Musik zu improvisieren
 - Dir sind verschiedene Basisrhythmen bekannt, du erkennst sie und weißt, wie sie gezählt werden und was dazu getanzt wird
 - Du bist in der Lage, längere Tanzkombinationen mit anspruchsvollen Fokus- und Raumrichtungswechseln, unterschiedlichen Drehungen, Arabesquen und anspruchsvoll variierenden Armhaltungen eigenständig zu erinnern und zu reproduzieren
 - Du hast erste Erfahrungen mit Tanz-Accessoires, wie z. B. Schleier, Zymbeln, Stock oder Schwert
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Gute Mittelstufe**.



Level 5 – Fortgeschritten

- Du hast breitgefächerte Kenntnisse in deiner Tanzart – auch zu Hintergründen und Historie inklusive kultureller Traditionen
 - Du tanzt seit mehr als 4 Jahren, trainierst und übst regelmäßig oder häufiger und intensiver
 - Du bist in der Lage, komplizierte und höhere Kombinationen der Elementarbewegungen zu erkennen, zu analysieren und eigenständig zusammensetzen
 - Du bist in der Lage, komplizierte 3-fach- und 4-fach-Kombinationen zu erkennen und zu reproduzieren, wie überzogener Beckenkreis, Diagonalschleifen, verschiedene Arten von Beinschwingern, übereinandergelagerte Bewegungen und daraufgelegte Shimmies, Hagalla in verschiedenen Variationen und schnellem Tempo
 - Du bist in der Lage, auch komplexe Drehungen zu modifizieren, durch Zusehen zu analysieren und verschiedener berühmter Tanzender zu identifizieren, zu vergleichen und zu interpretieren
 - Du bist in der Lage, erste eigene Tanzkombinationen zu entwickeln und an verschiedene Musikstücke qualitativ anzupassen und dem entsprechenden Stil zuzuordnen
 - Du reproduzierst und interpretierst längere Tanzkombinationen mit unterschiedlichsten Schritten und Bewegungen sowie Tempo- und Richtungswechseln, Levelchanges und viel Raum- und Fokusnutzung
 - Du variierst und füllst Tanzkombinationen mit eigenem Ausdruck
 - Du bist in der Lage, Rhythmen in Theorie und Praxis zu definieren und zu differenzieren
 - Du hast erweiterte Kenntnisse im Umgang mit Tanz-Accessoires
 - Du kannst unterschiedliche Folklorearten deiner Tanzart beschreiben, interpretieren, identifizieren und ausarbeiten
 - Dein tänzerisches Repertoire umfasst verschiedene Tänze deiner Tanzart bis hin zur kompletten Tanzroutine inkl. Showaufbau
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Fortgeschritten**.



Level 6 – Weit Fortgeschritten

- Du hast weitreichende und intensive Kenntnisse in deiner Tanzart inkl. Hintergrundwissen, Traditionen und kulturellem Kontext, wie Sitten, Gebräuche, Rhythmen, Folklore, Kostümkunde etc.
- Du tanzst seit mehreren Jahren, trainierst und übst regelmäßig und bildest dich kontinuierlich fort
- Du bist in der Lage alle Bewegungen nach dem ESTODA-System zu analysieren, zu korrigieren und neu zusammen-zusetzen, um die Bewegungen für dich umsetzen zu können
- Du bist in der Lage, anspruchsvolle binnenkörperliche Bewegungen und komplizierte Beinschwinger, verschiedene Seitverschieber ohne Gewichtswechsel eigenständig und ohne überlegen zu müssen auszuführen
- Du bist in der Lage, komplexe Shimmy-Variationen in allen möglichen Kombinationen in ihre Einzelbewegungen vereinfachend zerlegen und überprüfen zu können, sie zu beschreiben, auszuarbeiten und qualitativ zu beurteilen
- Komplexe, Tempo-variiierende Drehungen wie Chaînés, Pirouetten, Arabesquen, Attituden können von dir eingeordnet, ausgearbeitet, optimiert und spontan der Musik angepasst werden
- Du beweist umfangreiche Kenntnis in deiner Tanzart durch ausdrucksstarkes, improvisiertes Tanzen zu unterschiedlichsten Musikstücken
- Du entwirfst Tanzkombinationen mit unterschiedlichen Accessoires und bist in der Lage, mit ihnen zu improvisieren
- Dein tänzerisches Repertoire reicht von klassisch bis modern und umfasst Tänze verschiedenster Stimmungen und Stilrichtungen
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Weit Fortgeschritten**.

Level 7 – Semi-Profi

- Du verfügst über hervorragende und sehr fundierte Kenntnisse zu Hintergrundwissen, Traditionen und kulturellen Kontext, wie Sitten, Gebräuche, Rhythmen, Folklore, Kostümkunde etc. in deiner Tanzart
 - Du tanzt seit vielen Jahren und hast in dieser Zeit ein großes, umfangreiches Wissen erworben
 - Du bist in der Lage, Bewegungen quasi intuitiv abzuschauen, zu analysieren und direkt umzusetzen
 - Du meisterst auch komplizierteste Bewegungen mit Leichtigkeit und Virtuosität und optimierst diese ständig aufgrund deiner exzellenten, sauberen und isolierten Tanztechnik
 - Du erkennst und interpretierst selbst komplizierte Rhythmen sofort und bist in der Lage, sie spontan und improvisiert tänzerisch umzusetzen
 - Du bist in der Lage, Stimmungen der Musik und der Zuschauer sofort aufzugreifen und mit deinem persönlichen Ausdruck zu interpretieren und nach außen zu transportieren
 - Du verfügst über ein enorm breit gefächertes tänzerisches Repertoire, das du ständig erweiterst und optimierst
 - Du bist in der Lage, auch zu dir unbekannter Musik problemlos zu improvisieren
 - Du erarbeitest selbstständig und kreativ neue Tänze zu unterschiedlichen Musikstücken
 - Du bist in der Welt deiner Tanzart zu Hause, kennst die entsprechende Szene und hältst Kontakt zu Kolleg*innen der Branche
 - Du generierst einen Teil deines Lebensunterhaltes durch Auftritte, Unterricht und/oder Shows
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Semi-Profi**.





Master – Das Ziel ist erreicht!

- Du verfügst über exzellente und sehr fundierte Kenntnisse zu Hintergrundwissen, Traditionen und kulturellen Kontext, wie Sitten, Gebräuche, Rhythmen, Folklore, Kostümkunde etc. in deiner Tanzart
 - Du tanzst (und unterrichtest) seit vielen Jahren und hast in dieser Zeit ein großes, umfangreiches, sehr fundiertes Wissen erworben
 - Du bist in der Lage, Bewegungen intuitiv abzuschauen, zu analysieren, direkt umzusetzen und ggf. zu unterrichten
 - Du meisterst und kreierst auch komplizierteste Bewegungen mit Leichtigkeit und Virtuosität und optimierst diese ständig aufgrund deiner exzellenten, sauberen und isolierten Tanztechnik
 - Du erkennst und interpretierst selbst komplizierteste Rhythmen sofort und bist in der Lage, sie spontan und improvisiert tänzerisch umzusetzen und ggf. zu unterrichten
 - Du bist in der Lage, Stimmungen der Musik und der Zuschauer sofort aufzugreifen und mit deinem persönlichen Ausdruck zu interpretieren und nach außen zu transportieren
 - Du verfügst über ein enorm breit gefächertes tänzerisches Repertoire, das du ständig – auch durch Repertoire anderer Tanzarten –erweiterst und optimierst
 - Du bist in der Lage, auch zu dir unbekannter Musik problemlos zu improvisieren
 - Du erarbeitest selbstständig und kreativ neue Tänze zu unterschiedlichen Musikstücken inkl. ggf. Accessoires
 - Du bist in der Welt deiner Tanzart zu Hause, kennst die entsprechende Szene und hältst Kontakt zu internationalen Kolleg*innen der Branche
 - Du generierst einen Großteil deines Lebensunterhaltes durch Auftritte, Unterricht und/oder Shows
- Treffen die meisten dieser Punkte auf dich zu, ist dein Level sehr wahrscheinlich **Master**.

Zitier-Vorschlag

el Amir, S., al-Ghazali, Y. & Mittag, G. (2022).

Sieben Stufen ins Rampenlicht: Level-Einteilung im Middle Eastern Dance nach Yasmin al-Ghazali und Said el Amir. | jomdance-academy |

jomdance-science. <https://www.jomdance-science.com/leveleinteilung>