

Anfänger-1: Bewegungsmeditation / Bauchtanzchoreografie

„The Magic of Belly Dancing“ Stück Nr.8 „TA MAVRA MATIA SOU“ (5:05), Georg Abdo

<https://www.am-ziel-erleuchtung.de/bauchtanz-lernen/>

sich sammeln oder schöne Arme

Vorspiel

Hüftkreis rechts

Hüftwippe

Hüftkreis links

Hüftwippe

liegende Hüftacht nach hinten

1.Teil

liegende Hüftacht nach vorne

Hüftwippe

Hüftkreis rechts

Hüftkreis links

Hüftwippe

Hüftdrehung / Twist

Oberkörper verschieben

Hüftwippe

2.Teil

Oberkörper verschieben

Kopfgleiten

Hüftkreis rechts

3.Teil

Hüftkreis links

sich sammeln oder schöne Arme

Schluss