

## Seznam prvků

### Izolace:

- Vysouvání hlavy vodorovně do stran; vysouvání hlavy vodorovně dopředu, dozadu
- Vysouvání hrudníku vodorovně do stran; vysouvání hrudníku vodorovně dopředu, dozadu; zvedání a pokles hrudníku
- Vysouvání boků vodorovně do stran; vysouvání boků vodorovně dopředu, dozadu; twistování boků (na střídačku jeden bok dopředu, druhý dozadu a obráceně) = také vodorovný pohyb; změna pozic rukou při twistu; podsazení a povolení pánve

### Akcenty:

- Akcenty hrudníkem nahoru a dolů
- Kick obyčejný (akcentovaný střídavý pohyb boků nahoru a dolů); Kick v chůzi; dvojitý kick; dvojitý kick v chůzi; kick v arabskom kroku; kick + pohyby paží
- Drop = akcent bedrem dolů (stojná nohy VŽDY pokrčená); drop v chůzi (špička, krok)
- Lift = akcent bedrem nahoru (stojná nohy VŽDY pokrčená); lift v chůzi (špička, krok)
- Upouštěný drop = u každého druhého dropu upustím elegantně nohu s propnutou špičkou, nohu při tom narovnam v ose pohybu (stojná noha VŽDY pokrčená)
- Koník = vykročím nohou do „směru jízdy“ a v tom čase akcentem zvedám opačný bok, povolím (přenesu váhu na volnou nohu)

### Kroužky:

- ❖ Vodorovný kroužek hlavou – z pohybů vodorovně do stran a výsunů dopředu, dozadu – spojíme do plynulého kroužku
- ❖ Vodorovný kroužek hrudníkem – z výsunů vodorovně do stran a dopředu dozadu – spojíme do plynulého kroužku
- ❖ Svislý kroužek hrudníkem – z výsunů hrudníku do stran a pohybů hrudníku nahoru a dolů – spojíme do plynulého kroužku
- ❖ Horizontální kroužek pánví – z výsunů pánve vodorovně do stran a dopředu, dozadu - spojíme do plynulého kroužku; horizontální kroužek pánví v chůzi do strany
- ❖ Vertikální kroužek 1 bokem dopředu/dozadu – z pohybů boku nahoru a dolů a vodorovného twistového pohybu jedním bokem dopředu a dozadu - spojíme do plynulého kroužku
- ❖ Kroužek ramenem i obě ramena na střídačku, směrem dopředu i dozadu
- ❖ Kroužek zápěstím

### Shimmy, třesy,... :

- Shimmy hrudníkem – střídavý vodorovný pohyb ramen dopředu a dozadu – zrychlíme; shimmy hrudníkem v chůzi; shimmy hrudníkem v arabském kroku
- Shimmy pánví (bederné) – stále jemně pokrčená kolena, střídavé rychlé krčení a dopínání kolen, ALE nikdy kolena úplně nepropneme – zrychlujeme; shimmy + pohyby paží
- Twistové shimmy – střídavý vodorovný pohyb boků dopředu, dozadu – zrychlíme; twist s přenosem váhy z nohy na nohu; změna pozic rukou při twistu

### Osmičky a vlnivé pohyby:

- Vodorovná (ležatá) 8 ven – twist → předním bokem (1.) vodorovný výsun do strany (dopředu) → twist (změna boků) → předním bokem (2.) vodorovný výsun do strany – spojíme do 8
- Vodorovná (ležatá) 8 dovnitř – twist → zadním bokem (1.) vodorovný výsun do strany (dozadu) → twist (změna boků) → zadním bokem (2.) vodorovný výsun do strany – spojíme do 8

- Svislá 8 ven – pohyb 1 boku nahoru → výsun do strany → položím dolů → srovnám – stejně opakuju na druhé straně – spojím do plynulé 8
- Svislá 8 dovnitř – výsun pánve do strany → pohyb bedrem nahoru → šikmo dovnitř dolů (srovnám) – stejně opakuju na druhé straně – spojím do plynulé 8
- Velbloud
- ✚ hrudník – dopředu → nahoru → dozadu → dolů – spojím
- ✚ Pánev – povolím → dopředu (s přenosem váhy na přední nohu) → podsadím → dozadu (s přenosem váhy) – spojím
- ✚ Spojený - pomáhá představa, že se postupně od hrudníku, přes břicho a pánev snažíme přilepit ke stěně a postupně se od ní ve stejném pořadí odlepujeme

### Horní končetiny:

- Hadí paže
- Kroužek zápěstím
- Kroužek rameny
- Vlnka zápěstím
- Paže svlékácí (jako když si svlékáte svetr – obě před tělem nahoru nad hlavu, pak otevřené obloukem dolů)
- Paže rozdávací (vodorovně od pásu křížíme, směřují dopředu, kde se rozbíhají do stran – obě opisují v podstatě kružnici, ale každá v jiném směru)
- Paže zvedáme od pánve zespoda dopředu až nahoru nad hlavu paralelně a popří těle je vedeme opět dolů k pánvi
- ...

### Kroky:

- Arabský krok – noha ve „směru jízdy“ se pohybuje dopředu a dozadu
- Křížený krok - noha, která je dál od „směru jízdy“ vždy kříží předem a zadem nohu, která se pohybuje do strany (křížím vpřed (P) – krok do strany (L) – křížím vzad (P) – krok do strany (L) při pohybu doleva a analogicky to stejné doprava)
- Koník
- „špička krok“ s přidáváním akcentů bedrem (lift, drop) + paže na střídačku jedna paže k hlavě, druhá směřuje vodorovně dopředu

### **Hudební inspirace:**

Hossam Ramzy – na Spotify má množství písní a alb

Wael Khoury (Albi, Law hobna ghalta,...)

Mario Kirlis

Armen Kusikian (baladi)

Artem Uzunov – Drum solo (I wanna dance, Melody of Heartbeat,...)

Bellydance Superstars (Warda,...)

Ramy Sabry – modernější, pop (Ta'ali,...)