

Trommel solo / Drumsolo

①

8:28

1	2	3	4	5	6	7	8
 Hüftdrop Hip drop				 Hüftdrop Hip Drop	 Hüftdrop Hip Drop	 Hüftdrop Hip Drop	(vor, rück, vor) (forward backward forward)
 Hüftdrop Hip Drop				 Hüftdrop Hip Drop	 Hüftdrop Hip Drop	↑ Hüftkick Hip kick	
 Hüftdrop Hip Drop		kreisender Oberkörper shimmy circling chest shimmy		()	()	()	
()	kreisender Oberkörper shimmy circling chest shimmy			 schulterkick Shoulderkick	 schulterkick Shoulderkick	↑ Oberkörper drop Chest drop	
 Hüftdrop Hip Drop				Hüftkreis mit Shimmy Hip circle with Shimmy			
 2 Hüftdrops 2 Hip Drops	Schritt vorwärts step forward			 2 Hüftdrops 2 Hip drops	Schritt rückwärts step backward		
 2 Hüftdrops 2 Hip drops	warten wait			 2 schulterkicks 2 shoulder kicks	Oberkörper drop Chest drop		
↑ Pferdesprünge Horse jumps				↑ Oberkörper shimmy Chest shimmy	↑ Hüftshimmy Hip Shimmy	(Arme seitlich und unten arms to the sides and down)	
↑ Oberkörper shimmy Chest shimmy	↑ Hüftshimmy Hip shimmy		↑ Hüftseite Hip sideward	↑ Hüft vorne Hip forward	↑ Hüftseite Hip sideward	↑ Hüft hinten Hip backward	
↑ Hüftkick / drop Hip kick / drop				Oberkörper shimmy → Hüftshimmy Chest shimmy → Hip Shimmy			



Beschleunigung des Metrums
acceleration of the meter

Hüftshimmy mit Schritten ($\frac{3}{4}$ Shimmy / Hagalla)

Hip Shimmy with steps

Belly Dancing as a Movement Meditation with Spiritual Master Ayleen

<https://sites.google.com/site/freeonlinecoursesbellydance/>

Bauchtanz als Bewegungsmeditation mit der Spirituellen Meisterin Ayleen

<https://sites.google.com/site/bauchtanzenlerneninberlin/>