

# 17. Dahab Holiday Dance Festival

15.5.-25.5.2020

## Das Workshop- Programm 2020 – Parghelia-Tropea / Italien

zwei- und dreistündige Workshops werden am Stück, ggf. mit kurzen Pausen, vierstündige Workshops werden mit zwei mal zwei Stunden an verschiedenen Tagen unterrichtet. Nötige Accessoires wie Schleier, Zimbeln, Hüte usw. bitte mitbringen, ggf. vorher bei der/dem Unterrichtenden bestellen.

### **\*ANJULI**

#### **Technik & Kombis mit Anjuli**

Orientalische Tanztechnik und äußerst nützliche Kombis, sowie eine kurze Einführung in den Charleston-Grundschrift für die Booty-Swing Choreografie. Auch ohne anschließende Choreografie ein toller WS und ein Einblick in Anjulis peppig-frohen Stil.

Für alle 2 Std

#### **Choreografie – „Booty Swing“**

Eine fertige Bühnenchoreografie für alle, die etwas Pfiffiges für ihre ganze Tanzgruppe – und auch nur für sich selber – mit nach Hause nehmen wollen. Wir tanzen einen Mix aus Charleston, Fusion, Oriental, Burlesque und vor allem guter Laune!

Für alle 2 x 2 = 4 Std

### **\* AZAD KAAAN**

#### **Schrittkombos to go**

Mit dem Einfluß des Bosphorus kommt Azad zu diesem Festival: Ganz frisch und doch traditionell mit wunderschönen Tanzschritten aus dem klassischen Bauchtanz, die in jeder orientalischen Routine als auch in Shaabis super anzuwenden sind. Ultra ägyptische Musik begleitet step by step erklärte Schritte. Ab Mittelstufe 2 Std

#### **Raks Maentree und Technik Variationen**

Zu einem Remix aus einem alten klassischen Stück, dessen Sequenzen sich musikalisch wie ein Mantra wiederholen, werden supertolle Entree Schritte mit Armen verziert und mit Mimik komplementiert. Wiederholungen folgen dann mit dem Schleier und weiter in unterschiedlich technisch und stilistisch ausgeführten Schrittfolgen.

Ab Mittelstufe bis Fortgeschrittene 2,5 Std

#### **Masterclass**

Das ist ein Kurs, der sich für die wirklich fortgeschrittene Tänzerin eignet, die ins Schwitzen kommen und über ihre Grenzen hinauswachsen will. Eine echte Masterclass-Auftritts choreo im ganz typischen Azad Stil erwartet euch.

Masterclass 3 Std

### **\* AZIZA**

#### **Fabelhaft frohes Trommelsolo**

Ein kurzes und flirtiges Solo gewürzt mit Humor und Pepp, das jedem Publikum gefallen wird!

Mittelstufe 3 Std

#### **Das Seminar in Anmut**

wird alle Aspekte anmutiger Bewegungen und charismatischer Grazie erforschen. Besonderer Fokus liegt dabei auf dem Fließen der Armbewegungen, der Körperlinie und der Bewegungsqualität.

Für alle 2 Std

#### **Begegne Deinen Bauchmuskeln & Bauchwellen**

Konditionierung, Übungen und Kombinationen, um die Geschicklichkeit des Abdomens sanft zu verbessern. Mit Übungen, um deine Bauchrollen und dein Bauchflattern zu lernen und zu vertiefen! Kombiniere deine Torso-Tricks mit Kombis, die einen schönen Bauch machen und betonen.

Mittelstufe 3 Std

Fortsetzung AZIZA

### **Zeitlose Technik**

Füße, Schwünge, Arabeske, Isolationsübungen, Drehschwünge und bodenständige Shimmies! Kehren wir zu den Grundlagen der zeitlosen Technik zurück.

Für alle 2 Std

### **\* EBRU BEKKER**

#### **Fünf Rhythmen mit Ebru Bekker & Chronis Taxidis**

Wir haben das Glück, den exzellenten Trommler Chronis Taxidis als speziellen Gast beim Festival begrüßen zu können. Er wird fünf Rhythmen unterrichten und die Spitzentänzerin Ebru Bekker wird dazu sehr schöne und einzigartige "Ebru Style" Kombinationen vermitteln... ein Workshop und eine Begegnung der außergewöhnlichen Art. Don't miss it!

Für alle 3 Std

#### **Modern Tarab**

Zum schönen Song Kalimat wir Ebru einen Tanz in ihrem Stil des Modern Tarab vermitteln, mit Pepp und Humor, mit Temperament und Können, und in der Vermittlung in einem Tempo, dass auch ab für beginnende Mittelstufe ein angemessenes Tempo ist.

Mittelstufe 3 Std inkl. kurzer Pause

### **\* GAMILA**

#### **Empower your hips**

Wir widmen uns der kraftvollen und sanften Seite unserer Hüftarbeit, experimentieren mit Höhenlevel, Intensität, Raumwegen und Kombinationen. Wie können wir dabei unsere Muskulatur und den Beckenboden gezielt einsetzen, und wie können wir mit unseren Arm- und Handpositionen die Optik unterstreichen und unsere getanzte Botschaft sichtbar machen?

Für alle 2 Std

#### **Piece of My Heart**

Zu wunderschöner Musik, Nostalgia vom Ilahun Ballet Orchestra, treffen wir unser Publikum direkt ins Herz. Zu Beginn langsam und introvertiert bringen zarte Klavierklänge mit sanftem Geigenspiel die Seele und den Körper zum Schwingen. Danach steigert sich die Musik emotional und vom Tempo durch Tabla und Akkordeon (Orgel) bis zum imposanten und mitreißenden Finale des ganzen Orchesters. Geben wir unseren Seelen Flügel.

Ab guter Mittelstufe 2 x 2 = 4 Std.

#### **Basistechnik für Schleierfächer**

Du wolltest schon immer gerne mit Schleierfächern tanzen, hast aber noch gar keine oder erst wenig Erfahrung damit? Gamila zeigt Dir den richtigen Umgang mit diesem schönen Accessoire. Auch wenn Du vielleicht nie vorhaben solltest, mit Fächerschleiern zu tanzen, so bietet sich mit diesem Utensil eine hervorragende Möglichkeit, Deine Koordination zu verbessern. Wir erarbeiten kleine Kombinationen, vielleicht sogar eine ganz kleine Choreografie zu „Amelie“, je nachdem wie weit wir kommen.

Für alle 2 Std

### **\* LUXOR**

#### **Steps and Legs**

Die Schritte und Beinbewegungen sind die Basis deines Tanzes... hier vom Meister vermittelt.

Für alle 2 Std

#### **Let's Do Mejanse**

Typischerweise ist die Eröffnungsnummer hat dieser Part viele Wechsel von Rhythmus und Melodie und erlaubt dem/der Tänzer/in zu Beginn ihre Lieblingsstile zu präsentieren... hier ganz im Luxor Stil.

Ab Mittelstufe 2 Std

#### **Pop Song Choreo**

„Badna Nwalee El Jaw“ by Nancy – peppig-ägyptischer Gassenhauer, das Auftrittsstück für Luxor ☺

Für alle 2Std

## \* **MARDSHANA**

### **Mambo Italiano**

Ein Tanz, sexy, ein bisschen verrückt, ein bisschen halbseiden, leidenschaftlich wie die italienischen Frauen, voller Power und Weiblichkeit, schwungvoll und elegant... Eine Hommage an die berühmte, besondere und wunderschöne Sophia Loren.

Finde die (italienische) Göttin in dir..... Dazu bitte knielangen Rock oder sexy Hose mitbringen :-)  
Für alle 2 x 2 = 4 Std

### **Back to the roots**

Basis Training Orientalischer Tanz... von den Füßen bis zum Lächeln. Gehen, stehen, drehen, auffrischen, ausputzen, los tanzen! Bewegungsformen, Schritte und Schrittkombinationen aus dem klassischen Orientalischen Tanz mit gesunder Körperhaltung und Ausdruck. Für alle, die schon länger tanzen, zum Auffrischen einer perfekten Tanztechnik – für alle, die noch nicht lange tanzen, ein super Basistraining.

Für alle 2 Std

### **Tanz dich .....**

Weiblich wild und Wunder-voll. Entdecke das „Weib“ in dir, die Venus, den Vamp, das Mädchen, die Tänzerin. Für alle die Spaß daran haben, neue Seiten an sich zu entdecken und ihre Weiblichkeit noch mehr in Bewegung bringen möchten

Für alle 2 Std

## \* **MELLI SARINA**

### **Open Your Body**

Wir entdecken unseren Körper neu und geben ihm einen tänzerischen Neustart. Am Anfang widmen wir uns der Stärkung und Öffnung verschiedener Körperpartien um einen Ausgleich zu unseren meist festen Alltagsabläufen zu schaffen. Große Bewegungen stehen danach im Fokus, wunderschön und durch Muskelkraft energiegeladen, die zum Abschluss zu einer kleinen Kombination zusammengefügt werden.

Anfänger m. Vork. 2 Std

### **Wave Your Body**

Ob Bauchwellen, Armwellen, Schlangenarme oder Körperwellen, in Tribal Fusion Bellydance liegt ein großes Augenmerk auf fließenden Bewegungen. Wir legen in diesem Workshop den Fokus auf binnenkörperliche Wellen und ich teile mit euch meine Tricks für definierte Bauchwellen.

AmV 2 Std

### **Göttinnen Tanz**

Entdeckt mit mir die Göttin in euch und lernt eine kurze Choreographie inspiriert vom Tempel Fusion Tanz. Euch erwarten elegante Posen und fließende Übergänge kombiniert mit purer Weiblichkeit.

Mittelstufe 3 Std

## \* **RAKSAN**

### **TAI(TanzAusdruckImprovisation): Drehen? Drehen!!**

Achsen, Spiralen, Wirbel, mit Kontrolle und ohne, die Schwerkraft nutzen, Ruhe finden, das Zentrum...und pure Freude!! Bitte bequeme Tanzkleidung/ Hose, ein einfaches Tuch für die Hüften und evtl. einen weiten Rock mitbringen, getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Offen für alle 2 Std

### **TAI (TanzAusdruckImprovisation): ein Fest der (nicht nur) weiblichen Archetypen!**

Peitschende Balkan Beats, klagende Geigen und türkischer 9/8 Rhythmus treffen auf afrikanische Trommeln treffen auf ägyptischen Baladi. Getanzte Emotionen, Ausdrucksarbeit, Schauspiel, Trance...

Offen für alle 3 Std

## **Das Festival-Intensive mit RAKSAN**

### **TAI(TanzAusdruckImprovisation) und Contemporary Oriental**

Genussvolle Tanzarbeit, Erholung in Bewegung – Tanz, Urlaub und Fortbildung im besten Sinne, weil mit allen Sinnen!

Dem Festival vorgelagert bietet diese kleine Werkstatt die Möglichkeit, tägliche 2,5 Stunden tiefer in die inspirierende, tanzspartenübergreifende Arbeitsweise von Raksan einzutauchen. In den achtsam und einfallreich angeleiteten Improvisationen findet jede Teilnehmerin ihren eigenen Raum, kann in ihrem

## Fortsetzung RAKSAN TAI-Intensive

- 4 -

individuellen Rhythmus ihre Bewegungsqualität erweitern, eine größere Flexibilität in der Nutzung des eigenen Repertoires entwickeln und sich neuen Horizonten öffnen.

In dem von Raksan angeleiteten, kreativen Prozessen wächst nicht nur die Gruppe zu einer stabilen Gemeinschaft zusammen, sondern es entsteht auch eine kleine Performance, die im Rahmen der Open Stage Show geteilt werden soll! Die TAI-Werkstatt ist offen für Teilnehmer\*innen jeden tänzerischen Niveaus. Der Inhalt der täglichen Klassen, das sich entwickelnde Performance-Konzept baut auf den individuellen Voraussetzungen der Mitwirkenden auf... und ist somit offen für alle. Die Teilnahme an der öffentlichen Schlussperformance ist natürlich freiwillig.

Offen für alle 4 x 2,5 Std am 12., 13., 14. Und 15.5.20

## \* **SARA PAPPALARDO**

### **Arme und Hände – mit der Musik fließen**

und wie dein Körper die Eleganz und Brisanz der Musik ausdrücken kann.

Für alle 2 Std

### **Ein besonderer Song – arabisch/italienisch mit Schleier**

Technik und Kombinationen zu einem ganz besonderen und bekanntem Lied. Tutti benvenuti!

Mittelstufe 3 Std

### **Khaleji**

Wir werden die Technik lernen und an einem kleinen Tanz arbeiten im reinen Khaliji Stil. Ein sanfter Tanz, den die Frauen im Persischen Golf tanzen. Es ist für alle Frauen gut tanzbar, da er keine starken Bewegungen mit Haar und Nacken beinhaltet. Lass uns dem wahren Khaleji Charakter näher kommen.

Bitte ein Khaleji-Kleid mitbringen, oder einen Schleier, den ihr mit Saras Hilfe zum Kleid könnt.

Für alle 2 Std

## \* **SILVIA BRAZOLLI**

### **So Oriental - Romantic Lyrical Song**

Zum poetisch-romantischen Musikstück von Wael Kfoury vermittelt Silvia Brazolli einen Tanzstück voller Ausdrucksstärke und emotionaler Präsenz – a la Silvia.

Für alle 3 h

### **Orientalische Technik – Gewohntes außergewöhnlich machen**

Hier lernst du, gewöhnliche Schritte außergewöhnlich zu machen, dem Tanz diesen speziellen Touch zu geben, der nicht weggucken lässt... mit Ondulationen, besonderen Bewegungsfolgen u.a.m..

Für alle 1,5 Std

### **Yoga für die orientalische Tänzerin**

Eine nützliche Yogaroutine speziell konzipiert für orientalische TänzerInnen.

Für alle 1 Std

## \* **YALIA**

### **Baladi – das Herz**

des ägyptischen orientalischen Tanzes. Yalia hat für dich ein schönes ägyptisches Baladilied choreografiert – feminin, erdig, kess, charmant. Perfekt auf Musik und Text des Liedes abgestimmt!

Leichte Mittelstufe – leicht Fortgeschr. 3 Std

### **Technik Mix à la Yalia**

Yalia's "signature" Kombinationen, die ihren Stil ausmachen. Weiche, binnenkörperliche Kombis, Schrittfolgen und mehr. Eine tolle Gelegenheit, dein Repertoire zu erweitern und deine Choreografien und Improvisation zu bereichern.

Für alle 2 Std

### **Technik, Kombis, Inspirationen für den 10/8 & 7/8 Rhythmus - Maurischer Hoftanz und Tanzroutinen**

Es gibt wunderschöne Lieder im 10/8 & 7/8 Rhythmus für den "maurischen Hoftanz". Diese Rhythmen kommen auch immer wieder im ägyptischen Tanz vor. Yalias Interpretationen zu dieser wunderschönen Musik, elegant, weich, sinnlich mit einem Hauch Dramatik, höre z.B. "Faddah" von Hossam Ramzy.

Für alle 2 Std

**\* "Trained by the Stars" Award**

Du zeigst deinen Tanz (von 2 - max. 4 Min.) unseren beiden internationalen Spitzentrainer/innen 2020 **Aziza & Luxor**. Sie werden ihn detailliert kommentieren, um dich deine schwachen Punkte und besonders auch deine Potentiale erkennen zu lassen.

Du wirst den Dahab Holiday Dance Festival „Trained by the Stars“ Award 2020 erhalten, nachdem Du dieses Training wie auch mindestens 15 Std. Workshops innerhalb des Festivals absolviert hast.

Bring ein passendes Kostüm für deinen Tanz mit und sei darauf vorbereitet aufzutreten.

Jede von euch wird den „Trained by the Stars“ Award erhalten – und eine wird auf der Abschlussshow tanzen – dem letzten Highlight des Festivals!

Max. 8 Teilnehmer/innen, ca. 3 Std, 95,-€

**\* Vortrag & Übungen mit Shazadi Simone Paulyn**

**Halswirbelsäule – Schulter-Nacken - Wirbelsäule**

In diesem WS beschäftigen wir uns mit der Anatomie der Wirbelsäule...

\* Wie entstehen Schmerzen & Verspannungen und wie kann ich entgegenwirken?

\* Wann muss ich stabilisieren und wie kann ich gezielt mobilisieren.

\* Was schadet unserem Rücken im Tanz?

\* Ist ein Hohlkreuz wirklich so schlimm?

\* Wie tanze ich rückenfreundlich?

Außerdem gibt es Tipps & Tricks für Haartänze und das Haare Werfen.

Für alle 1,5 Std

[www.raqs-shazadi.de](http://www.raqs-shazadi.de)

[www.physiofit-Hannover.de](http://www.physiofit-Hannover.de)