**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 narovnám 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 svlékací (jako když si svlékáte svetr – obě před tělem nahoru nad hlavu, pak otevřené obloukem dolů)
* Paže rozdávací (vodorovně od pásu křížíme, směrují 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 popři 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,…)