

# Stufeneinteilung Orientalischer Tanz

Hier findest Du eine Übersicht aller Kursstufen für Orientalischen Tanz. Die Einteilung soll als grober Anhaltspunkt gelten und Dir helfen, Deine Tanzerfahrung und Kenntnisse richtig einzuschätzen und das für Dich passende Level zu finden.

Lies Dir die folgenden Punkte aufmerksam durch und finde heraus, welche Beschreibung am ehesten auf Dich zutrifft.

Bitte beachte dabei, dass es nie der Fall ist, dass alle Punkte eines Levels genau auf Dich zutreffen. Vielleicht bist Du bei der Tanztechnik schon richtig gut, hast aber noch Defizite beim Erkennen und Umsetzen der Rhythmen. In diesem Fall kannst Du Dich nach dem Level richten, bei dem die meisten Punkte auf Dich zutreffen.

Falls Du Dir unsicher bist, helfe ich Dir gerne in einem persönlichen Gespräch oder bei einer Probestunde dabei, das richtige Level für Dich zu finden.

Noch ein herzliches Dankeschön an [Yasmin al Ghazali](#) und [Said el Amir](#), auf deren Unterrichtskonzepte dieses Schema aufbaut. Und ein herzliches Danke an Djamila für die Bereitstellung des Textes ;-)

Viel Spaß beim Tanzen wünscht Euch

Samira

---

## Level 0 - Anfänger

- Du hast keine Vorkenntnisse in Orientalischem Tanz
- Du hast wenig bis gar keine Vorkenntnisse in anderen Tanzarten
- Du möchtest den Orientalischen Tanz kennenlernen

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Anfänger**

---

## Level 1 - Anfänger mit Vorkenntnissen

- Du hast geringe Vorkenntnisse in Orientalischem Tanz
- Du tanzt ca. 1/2 Jahr oder übst weniger intensiv
- Du kennst die 3 Raumachsen, die 4. Dimension, die Zeit, sowie die

Elementarbewegungen nach dem ESTODA®-System

- Du kannst die 6 Elementarbewegungen ([Vertikale](#), [Horizontale](#), [Sagittale](#) - [Wippe](#), [Kippe](#), [Twist](#)) sauber am Platz tanzen
- Du kannst im Takt gehen, hörst den Rhythmus und kannst ihn halten
- Du beherrschst einfache Schritten wie [Grundschrift](#), [Wechselschritt](#), [Nachstellschritt](#)
- Du tanzt erste, kleine Kombinationen mit Grund-Armhaltungen

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Anfänger mit Vorkenntnissen**

---

S  
T  
U  
F  
E  
  
0

S  
T  
U  
F  
E  
  
1

## Level 2 - Gute Anfänger

- Du hast Basis-Grundkenntnisse in Orientalischem Tanz
- Du tanzt zwischen 1/2 und 1 Jahr oder übst und trainierst etwas häufiger oder hast Kenntnisse in anderen Tanzarten
- Du kannst Die 6 Elementarbewegungen mit Becken und Oberkörper am Platz und im Raum sowie mit Levelchanges tanzen
- Du kennst erste Shimmy-Arten wie einfacher Wipp-Shimmy, **American Basic (3/4-Wipp-Shimmy aufwärts)** und kannst die **Hagalla-Basis** langsam tanzen
- Du kennst verschiedene Basisschritte (**Kreuzschritt** etc.) und beherrscht erste Drehungen wie **3-Schritt-Drehung** und **Pivot-Turn**
- Du hörst beim Rhythmus die "eins" und passt Deine Bewegungen dem Rhythmus an
- Du tanzt kleine Kombinationen mit einfachen Fokus- und Richtungswechseln und variierenden Armhaltungen

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Gute Anfänger**

---

## Stufe 3 - Mittelstufe

- Du hast eine gute und solide Basis in Sachen Orientalischer Tanz
- Du tanzt zwischen 1 bis 3 Jahren und übst und trainierst mehr oder weniger regelmäßig
- Du kennst verschiedene Kombinationen der Elementarbewegungen und weißt, wie sich diese zusammen setzen
- Du beherrscht 2fach-Kombinationen wie **Hüftacht vorwärts, rückwärts, aufwärts** und **abwärts, kleiner** und **mittlerer Hüftkreis, Wellen aufwärts** und **abwärts** sowie einfache Akzente wie **Drop** und **Schwung** und kannst diese sauber und isoliert tanzen
- Du kennst weitere Shimmy-Arten wie Kipp- und Twist-Shimmy und kannst **American Basic** und **Hagalla-Basis** in mittlerem Tempo tanzen
- Du hast ein gutes Repertoire an Basisschritten und variiert die verschiedenen Drehungen
- Du kennst erste Basis-Rhythmen, erkennst sie beim hören und weißt, wie sie gezählt werden
- Du tanzt kleinere Kombinationen mit Fokus- und Raumrichtungswechseln, Drehungen und variierenden Armhaltungen

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Mittelstufe**

---

## Level 4 - Gute Mittelstufe

- Du hast eine sehr gute Basis und weiterführende Kenntnisse in Orientalischem Tanz
- Du tanzt zwischen 3 bis 5 Jahren und übst und trainierst regelmäßig oder häufiger
- Du kennst verschiedene 2- und 3fach Kombis der Elementarbewegungen und weißt, wie sich diese mengen- und zeitmäßig zusammen setzen
- Du beherrscht weiterführende 2fach-, 3fach- und Pseudo-4fach-Kombinationen wie Siwa-Step, Suheir-Saki-Step, Körperwellen sagittal und horizontal aufwärts und abwärts (Kamel, Bodywave etc.) und kannst diese sauber und isoliert tanzen und im Tempo variieren
- Du kennst kompliziertere Shimmy-Arten wie Twist- und Kipp-Hagalla vorwärts, Basis-Hagalla rückwärts und kannst diese locker und fließend in mittlerem Tempo tanzen
- Du hast ein gutes Bewegungsrepertoire und kannst diese frei verbinden, beherrscht fließende Übergänge und kannst zur Musik improvisieren
- Du kennst verschiedene Basisrhythmen, erkennst sie und weißt, wie sie gezählt und was dazu getanzt wird
- Du tanzt längere Kombinationen mit schwierigeren Fokus- und Raumrichtungswechseln, Drehungen, Arabesquen und anspruchsvolleren Armhaltungen
- Du hast erste Erfahrung mit Schleier, Zimbeln und Stock

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Gute Mittelstufe**

---

## Level 5 - Fortgeschrittene

- Du hast breitgefächerte Kenntnisse in Sachen Orientalischen Tanz
- Du tanzst seit mehr als 4 Jahren, trainierst und übst regelmäßig oder häufiger und intensiver
- Du kennst komplizierte und höhere Kombinationen der Elementarbewegungen und weißt, wie sich diese zusammensetzen
- Du tanzst kompliziertere 3- und 4fach Kombinationen wie überzogener Beckenkreis, Diagonalschleife, verschiedene Arten von Beinschwingern, übereinandergelagerte Bewegungen und daraufgelegten Shimmies, Hagalla in verschiedenen Variationen und schnellem Tempo
- Du beherrscht verschiedenste Drehungen und Arabesquen und Techniken verschiedener berühmter Tänzerinnen
- Du tanzst längere Kombinationen mit verschiedensten Schritten und Bewegungen sowie Tempo- und Richtungswechseln, Levelchanges und viel Raumarbeit und variiert und füllst diese mit Deinem eigenen Ausdruck
- Du verfügst über ein solides Hintergrundwissen kultureller Traditionen und kennst die Basisrhythmen in Theorie und Praxis
- Du hast gute Kenntnisse in Zimbel-, Schleier- und Stocktanz und kennst verschiedene Folklorearten
- Dein tänzerisches Repertoire umfaßt verschiedene Tänze bis hin zur komplette Routine inkl. Showaufbau

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Fortgeschrittene**

---

## Level 6 - Weit Fortgeschrittene

- Du hast weitreichende und intensive Kenntnisse in Orientalischem Tanz
- Du tanzst seit mehreren Jahren, trainierst und übst regelmäßig und bildest Dich kontinuierlich fort
- Du kannst Bewegungen nach dem System der Elementarbewegungen analysieren und für Dich umsetzen
- Du beherrscht anspruchsvolle binnenkörperliche Bewegungen und komplizierte Beinschwinger, verschiedene Seitverschieber ohne Gewichtswchsel, tanzt Hagalla schnell und in sämtlichen Variationen, beherrscht Chainé- und Arabesque-Drehungen
- Du tanzst auch längere und komplizierte Kombinationen mit zahlreichen Tempo- und Richtungswechseln sowie Levelchanges, variiert diese im Raum und füllst sie mit Deinem eigenen Ausdruck
- Du verfügst über ein solides Hintergrundwissen der verschiedenen Stilrichtungen im Orientalischen Tanz sowie eines soliden Hintergrundwissens über Sitten, Gebräuche, Rhythmen, Folklore, Kostümkunde etc.
- Du beherrscht unterschiedliche Accessoires und kannst gut Improvisieren
- Dein tänzerisches Repertoire reicht von klassisch bis modern und umfasst Tänze verschiedenster Stimmungen und Stilrichtungen

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Weit Fortgeschrittene**

---

## Level 7 - Master

- Du hast hervorragende und sehr fundierte Kenntnisse in Orientalischem Tanz?
- Du tanzst seit vielen Jahren und hast Dir in dieser Zeit großes Wissen erworben
- Du kannst Bewegungen ohne Probleme abschauen, analysieren und direkt umsetzen
- Du verfügst über eine hervorragende, saubere und isolierte Tanztechnik, meisterst auch komplizierteste Bewegungen und führst diese mit Leichtigkeit und Virtuosität aus
- Du erkennst selbst komplizierte Rhythmen sofort und kannst diese spontan und improvisiert tänzerisch umsetzen
- Du hast Stimmungen in der Musik sofort aufgreifen, mit Deinem persönlichen Ausdruck füllen und nach außen transportieren
- Du verfügst über ein breites tänzerisches Repertoire, das Du ständig erweiterst und kannst auch zu unbekannter Musik problemlos improvisieren
- Du arbeitest auch selbstständig und allein, kreierst neue Dinge oder eigene Tänze
- Du bist in der Welt des orientalischen Tanzes zu Hause, kennst die Szene und hältst Kontakt zu Kolleginnen und verfügst über ein breitgefächertes und fundiertes Hintergrundwissen

Wenn die meisten dieser Punkte auf Dich zutreffen, entspricht Dein Level der Stufe **Master**