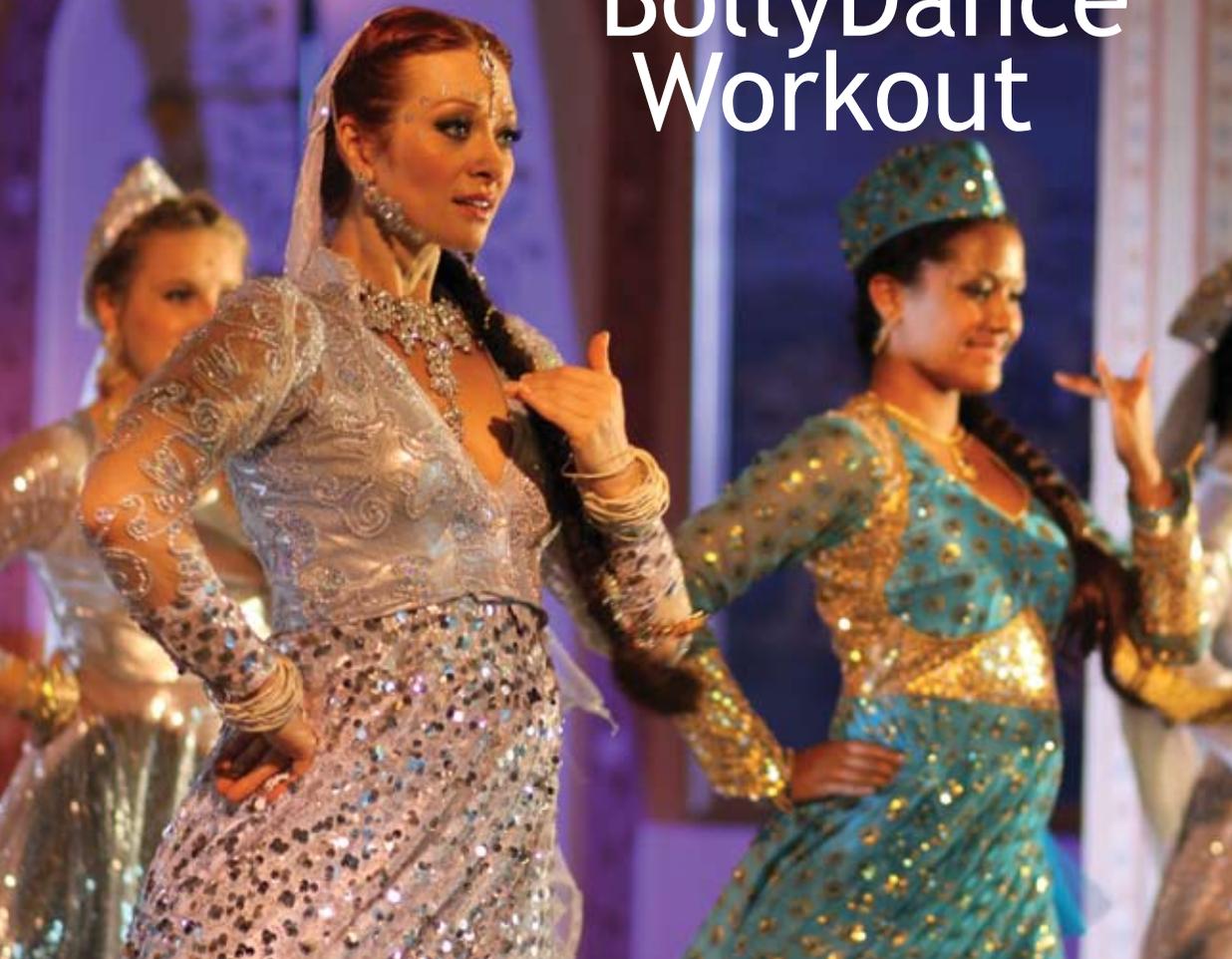


BollyDance Workout



Weitere Informationen auf:
pari-productions.de

Treue ISHQ-Leser werden sich noch an Tatjana Wegeners Workouts im Magazin erinnern, aber als DVD lernt es sich natürlich viel leichter. Man braucht allerdings etwas Geduld, denn die Choreografien darauf hat man sich nicht eingepägt, wenn man sie sich zwei- oder dreimal anschaut. Zunächst kommen die Basics, mit einem Warm-Up, das in die Kategorien Kopf, Schultern und Hüfte eingeteilt ist. Ohne Musik werden hier einige Grundschrirte und Bewegungsabläufe erklärt,

die später bei mehreren der Tänze auftauchen können. Auch die Mudras werden hier vorgestellt. Diese kann man aber auch noch besser in dem kleinen Beiheft nachschlagen. Mir fehlt hier nur ein kleiner Zwischenschritt, bei dem man sich etwas näher mit diesen Basics vertraut machen kann, ohne gleich in die Choreografien einzutauchen. Aber dafür wäre vermutlich kein Platz mehr auf der DVD gewesen. Stattdessen kann man sich als nächstes eine bestimmte

Tanzrichtung vorknöpfen. Zur Auswahl stehen dabei Classic, Tadtional, Sufi, Giddha & Bhangra und Hip Hop. Die Musik wurde eigens für die DVD aufgenommen und stammt nicht aus bekannten Filmen, erinnert aber teilweise stark an bestimmte Songs. So lassen sich die Schritte aus der Traditional-Choreografie sicher gut zu Agneepaths „Chikni Chameli“ anwenden und wer zu „Sheila Ki Jawani“ tanzen möchte, der wirft am besten einen Blick auf die Kategorie Hip Hop.

Die einzelnen Tänze sind dann jeweils in drei bis fünf kleinere Sequenzen eingeteilt, so dass man sie Schritt für Schritt nachahmen kann. Die jeweilige Sequenz liegt dann zusätzlich noch als Zeitlupe mit einer Erklärung statt Musik vor. Für Anfänger macht es an dieser Stelle dann Sinn, die Kapitel-Wiederholung einzustellen, so dass man sich den Abschnitt mehrmals hintereinander ansehen und mittanzen kann. Wer so leicht überfordert ist wie ich, versucht sich dann vielleicht auch besser nur auf die Füße zu konzentrieren, bis man die Arme dazu nimmt. Das „Step By Step“-Menü beinhaltet zudem bei jedem Tanz eine Aufnahme, die nur die Fußbewegungen zeigt oder nur die Arme und Mudras, allerdings sind diese nicht in mehrere Teile aufgeteilt. Insgesamt ist die BollyDance-Workout-DVD sehr liebevoll produziert und besticht durch

schön exotische Kulissen, motivierte Hintergrund-Tänzer und viele bunte Kostüme und Kostümwechsel, denn diese müssen natürlich auch zum Tanzstil passen. Das macht Lust mitzumachen, auch wenn man nicht auf Anhieb den Dreh raus hat. Als Extras gibt es noch ein Making

of, ganz viele BollyDance-Fotos vom Dreh und verschiedenen Auftritten und ein Musik-Menü, wo man auch erfährt, wer die Stücke geschrieben und dazu gesungen hat.

Danita Khan

... & GEWINNSPIEL

**Wir verlosen 3 BollyDance-DVDs!
Einfach die Antwort auf folgende Frage an die Redaktion schicken:**

Wobei handelt es sich um einen Tanz aus Indien?

**a) Bhangra
b) Tabla**

Adresse: Vera Wessel
„BollyDance“
Osterstraße 91
48163 Münster

oder per E-mail an: v.wessel@ishq.de (WICHTIG: Betreff „BollyDance“)

Einsendeschluss: 12.2. 2016

