

BELASIČKO ORO

Name: nach dem Berg *Belasica*

Herkunft: Strumica, SO-Makedonien

Stil: ruhig


Form: gemischte Reihe, V-Fassung (1. und 3. Figur) und W-Fassung (2. und 4. Figur)

Rhythmus: 2/4

Quelle: Atanas KOLAROVSKI 1970





Tanzbeschreibung: Herwig MILDE

Takt	Schlag	Richtung	Schritt	Beschreibung
1. Figur: seitlich nach re und li				
1	1	↳	R	Front zur Mitte, Schritt mit R seitlich nach re
	2		L _x	Schritt mit L hinter R gekreuzt
2	1		R, L _x	Schritt mit R seitlich nach re und Schritt mit L hinter R gekreuzt
	2	↻	R	Schritt mit R seitlich nach re
3	1	↔	L ^x , R	halb nach re gewandt, Schritt mit L vor R gekreuzt und Schritt mit R nach re
	2		L ^x	Schritt mit L vor R gekreuzt
4	1	↻	R	Schritt mit R nach re
	2		l Kn	L Knie anheben
5	1	←	L	T. 1 - 4 gegengleich nach li wiederholen ...
	2		R _x	...
6	1		L, R _x	...
	2	↻	L	...
7	1	↔	R ^x , L	...
	2		R ^x	...
8	1		L	...
	2	↻	r Kn	...
Die 1. Figur wird 2x ausgeführt.				
2. Figur: Schere				
1	1	↳	R	Beginn wie 1. Figur in W-Fassung ...
	2		L _x	...
2	1		R, L _x	...
	2		R / l	Schritt mit R seitlich nach re und gleichzeitig L flach am Boden vor schieben, Knie gestreckt (Schere)
3	1	□	L Pl / r	Schritt mit L am Platz und gleichzeitig R flach am Boden vor schieben, Knie gestreckt (Schere)
	2		w	nachfedern
4	1		R Pl / l	Schritt mit R am Platz und gleichzeitig L flach am Boden vor schieben, Knie gestreckt (Schere)
	2		w	nachfedern
5	1	←	L	T. 1 - 4 gegengleich nach li wiederholen ...
	2		R _x	...
6	1		L, R _x	...
	2		L / r	...

7	1		R PI / l	...
	2		w	...
8	1		L PI / r	...
	2		w	...




Die 2. Figur wird 2x ausgeführt.

3. Figur: täuschen

1	1		R	Ganz nach re gewandt in V-Fassung Schritt mit R vorwärts
	2		w	nachfedern und sofort nach li umwenden
2	1		L, R	3er-Schritt (kurz-kurz-lang) L beginnend vorwärts nach li ...
	2		L	...
3	1		R	dieselbe Schrittfolge ganz nach li vorwärts wiederholen ...
	2		w	...
4	1		L, R	...
	2		L	... und wieder nach re wenden

Die 3. Figur wird 4x ausgeführt. Ende: zur Mitte wenden.

4. Figur: Knie-Übungen

1	1		R	Front zur Mitte in W-Fassung, Schritt mit R vorwärts
	2		L PI	Schritt mit L zurück zum Platz
2	1		R PI	Schritt mit R am Platz
	2		w / l Kn	nachfedern und L Knie sehr hoch anheben (Oberschenkel waagrecht)
3	1		w / l Kn	nachfedern und L Knie nach li außen drehen
	2		w / l Kn	nachfedern und L Knie wieder gerade nach vorn richten
4	1		L PI, R PI	3er-Schritt (kurz-kurz-lang) R beginnend am Platz ...
	2		L PI	...

Die 4. Figur wird 4x ausgeführt ●