

Tribal Dance



Foto: Adi Schleipfer

Aus dem Programm von [Shahrazad](#) (Danke!):

Vor ungefähr 30 Jahren entstand in Kalifornien ein Tanzstil, bei dem der Tanz und die Musik einen Eindruck von uralten, traditionellen, orientalischen Stämmen vermitteln sollte.

Die Kostüme bestehen aus Nomadenkleidung aus verschiedenen Ländern, wobei enorm viel handgemachter Silberschmuck aus Afghanistan, Indien, Marokko, Ägypten und der Türkei getragen wird.

Heutzutage ist dieser Stil ein populäres Phänomen mit einem festen Repertoire an Schritten und Regeln geworden, wobei es möglich ist, dass Gruppen improvisieren.

Ebenso wie das Kostüm ist auch der Tanz eine Mischform mit Elementen aus verschiedenen Ländern und Stilen. Es gibt meistens ein sehr langsames, mysteriöses Entree, gefolgt von einem schnelleren Teil, wobei die Tänzerinnen Zimbeln spielen. Auch Attribute wie Schwert und Schleier werden eingesetzt.

Zitat Ende

Hier gleich ein paar interessante links zum Thema Tribal Dance:

NEU: [Tribal-Costuming](#) (engl. Forum in USA)

[Fat Chance Belly Dance, die bekannte Gruppe aus USA](#)

[Read my hips ist eine Truppe aus Chicago](#)

[Nesimah's Tribal Stamm war einer der ersten in Deutschland und auf der HP gibt viele Infos zu den Kostümbestandteilen](#)

[Amira Mona hat Tribal in USA studieren können](#)

[... und jetzt gibt es eine eigene Tribal-HP von Amira Mona](#)

[Auch in der Tanz-Oase gibt es lesenswerte Tribal-Tipps](#)

Neu: [Turbans, Tassels and Tattos - Tribal-Tipps aus Australien!](#)

Tribal Dance ist derzeit sehr beliebt, auch wir haben sehr viel Spass am üben. Es stellt sich schnell eine wunderbare Energie in der Gruppe ein, die intensiver wird, je länger man zusammen tanzt.

Das Spannende daran ist, wie sich die Gruppe ganz schnell auf die jeweilige Leiterin einstellt, auf ihre speziellen Bewegungen und wie sie ihre Energie aufnimmt und verstärkt wiedergibt.

Die stolze Körperhaltung und die Spannung gefallen mir sehr gut, aber es erfordert auch eine exakte Technik und viel Dehnübungen für den Rücken zwischendurch.

Bis man alle Bestandteile des Kostümes beisammen hat, dauert es seine Zeit.

Der Turban

Das imponierendste ist anfangs der Turban, der aber gar nicht so schwierig zu wickeln ist. Dazu brauchen wir ein Stück Stoff, ca. 90 oder 110 breit und schon 4 - 6 m lang. Das sollte ein stumpfer Stoff sein, am besten Baumwolle, damit er nicht rutscht.

Jetzt kommt der Trick: kennt ihr noch diese elastischen Winter-Strick-Schals, die zu einem Schlauch geschlossen sind? Prima, rauskramen aus der Winterkiste! Dieser Schal wird jetzt als Basis so 3 mal um den Kopf gewickelt.

Und hier noch ein prima Tipp von Salma aus dem OW-Forum (Danke!):

Sie sagt: Ich habe mal bei der Krebs-Selbsthilfegruppe gelernt, wie man einen Turban wickelt: die nehmen dafür eine schwarze Baumwollleggings. Die wird einfach über den Kopf gezogen und die Hosenbeine werden entsprechend gewickelt und verknötet, und dann wickelt man ein andersfarbiges Tuch drüber, halt wie beim Turban.

Und auf diesen Unterbau wird der Turban gewunden. Dazu den Anfang des Stoffes leicht drehen und an einer Seite ansetzen (vielleicht ein Ende hinten runterhängen lassen) und zur anderen Seite des Kopfes recht straff legen, das geht jetzt immer weiter, dabei den Schwerpunkt auf die Seiten legen (nicht nach oben).

Der Stoff muss sehr straff gespannt werden. Wenn er verbraucht ist, das Ende gut unterstecken. Das erfordert einige Übung, vielleicht am Anfang von jemandem machen lassen und dabei in den Spiegel schauen und immer mal wieder alleine versuchen.

Oben in die Mitte kann ein grosses silbernes Schmuckstück angebracht werden. Und grosse Ohrringe!

Der Rock

Hier kommen ein paar Anregungen zum Schneiden eines Rockes. Wenn jemand zusätzliche Ideen hat, immer her damit!

Es gibt mehrere Möglichkeiten, einen Rock für Tribal Dance herzustellen.

Es kann ein **Tellerrock** oder ein **Rock aus geraden Bahnen** sein. Bei einem Tellerrock hat man nicht so viel Stoff-Volumen am oberen Rand, der die Hüften "belastet", ein Rock aus geraden Bahnen ist ein wenig einfacher herzustellen.

Man kann **1 oder 2 Volants** drannähen. Die Länge der Volants kann man sich selber ausdenken, es gibt da keine festen Regeln.



Der Rock selber ist oft schwarz, aber er kann auch durchaus andere Farben haben. Oder man nimmt einen schwarzen Rock und z.B. ein rotes Oberteil und eine rote Pumphose.

Ich würde auf jeden Fall einen **knitterfreien Stoff** kaufen und dafür mehr Geld bezahlen, denn ich möchte keine Volants bügeln!

Ich habe einen preiswerten und absolut knitterfreien Synthetik-Stoff in einem indischen Stoffladen gefunden.

In den meisten Fällen kann man mit einer Rocklänge von ca. 90-100 cm rechnen. Jetzt muss man entscheiden, wie lang die Volants werden sollen. Vielleicht 20 - 25 cm lang? Das wären bei 2 Volants dann 50 cm Länge, dann muss der erste Teil des Rockes noch 40-50 cm lang werden (denkt an den oberen Tunnel für den Gummizug). Man kann auch 3 gleich lange Teile zuschneiden, die wären dann jeweils ca. 33 cm lang (plus Zugabe für den Gummizug-Tunnel). Bei einem **Tellerrock** sind 2 Halbkreise ausreichend. Der kleine Hüftausschnitt muss dem Hüftumfang angepasst werden (die Sache mit dem Pi): bei 2 Halbkreisen sollte der kleine Hüftausschnitt ca. 30-32 cm Durchmesser haben, das ergibt einen Umfang von ca. 95-100 cm, das sollte bequem genug sein zum Reinsteigen. Die Halbkreise aneinandernähen. Jetzt aus einem

geraden Stoffstück einen Tunnel nähen und an diesen den oberen kleinen Hüftausschnitt drannähen. Das ist einfacher, als den Tunnel aus dem kreisförmigen Stück zu fabrizieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich jeder Tellerrock an den schrägen Stellen aushängt und dadurch länger und zipfelig wird. Also: bevor die Volants drangenäht werden zunächst aufhängen, ein paar Tage hängen lassen, dann kontrollieren und abschneiden.

Die benötigte **Stoffmenge** kann man wie folgt berechnen: Bei einer Länge von 50 cm und einem Radius von 15 cm für den Hüftausschnitt haben wir 65 cm in der Länge, mal 3,14 ergibt 2,04 m, mal zwei Halbkreise = 4,08 m.

Also hat der obere Kreis einen Umfang von ca. 4 m. Dann sollte der erste Volant 8 m breit sein und der zweite 16 m. Wir benötigen also 24 m Volant von 25 cm Höhe plus die Stoffmenge für die 2 Halbkreise.



Bei einem **geraden Rock** kann man die Stoffmenge einfacher berechnen: Der obere lange Teil ist 3 m breit. Dann ist der erste Volant 6 m und der zweite 12 m breit. Bei einer Stoffbreite von ca. 150 cm benötigt man 4 m.

3 m breit / wide 50 cm lang / long	1 m breit / wide
4 m breit / wide	25 cm lang / long

3 m breit / wide	58 cm lang / long	
3 m breit / wide	28 cm lang / long	

Die Volants werden gesäumt und jeweils zum Kreis geschlossen. So, jetzt kommt der knifflige Teil der Arbeit: die Volants müssen **gekräuselt** werden. Das kann man mit der Hand stecken oder man kann mit der Maschine mit sehr weitem Stich einen "Kräuselfaden" steppen und an einem der Fäden solange ziehen und dabei den Stoff raffen, bis die gewünschte Länge erreicht ist. (Wie bei diesen Gardinenbändern, da ist auch ein Faden drin, an dem gezogen wird.)

Ich habe inzwischen folgende recht **einfache Methode** entwickelt: An dem zu kräuselnden Stoff auf der linken Seite jeweils 1 m markieren (mit Schneiderkreide) und dann einen Faden mit der Maschine steppen mit der größten Stichlänge. Dabei vernähe ich den Anfang immer und lasse am Ende die Fäden hängen. Nun ein wenig nach rückwärts überlappend den nächsten Meter Faden steppen und so weiter. Auf dem Gegenstück wird auf der rechten Stoffseite eine Markierung alle 50 cm angebracht. Nun die beiden Teile rechts auf rechts aufeinanderlegen, der Kräuselfaden liegt oben. Das Ganze funktioniert am Besten, wenn

der Stoff dabei auf den Knien liegt. Nun auf dem linken Knie einmal zwei der Markierungen aufeinanderlegen und feststecken. Jetzt nach rechts das Ende des ersten Kräuselfadens suchen und anfangen, den Stoff vorsichtig und gleichmässig von 1 m auf 50 cm zusammenzuziehen. Das ist eine ganz überschaubare Länge.

Diese 50 cm auf dem unteren Stoff feststecken und den nächsten Meter zusammenkräuseln. Nach ca. 3 m steppe ich den Volant vorsichtig mit engem Stich fest und kräusele die nächsten 3 m zusammen.

Das geht inzwischen eigentlich ganz flott. Ärgerlich ist es, wenn der Kräuselfaden reisst, also immer schön vorsichtig dran ziehen.

Neu: Dazu ein prima Tipp von Karen Kiesle (Danke!):

Wenn man den "Kräuselfaden" doppelt näht, so mit einem halben Zentimeter Abstand, und die beiden Fäden zusammen beim Kräuseln zieht, dann können sie nicht so leicht reißen und man kann zwischen den beiden Nähten super steppen.

Jetzt muss nur noch der obere Tunnel genäht und mit einem Gummiband versehen werden - und es kann losgehen mit dem Tribal!

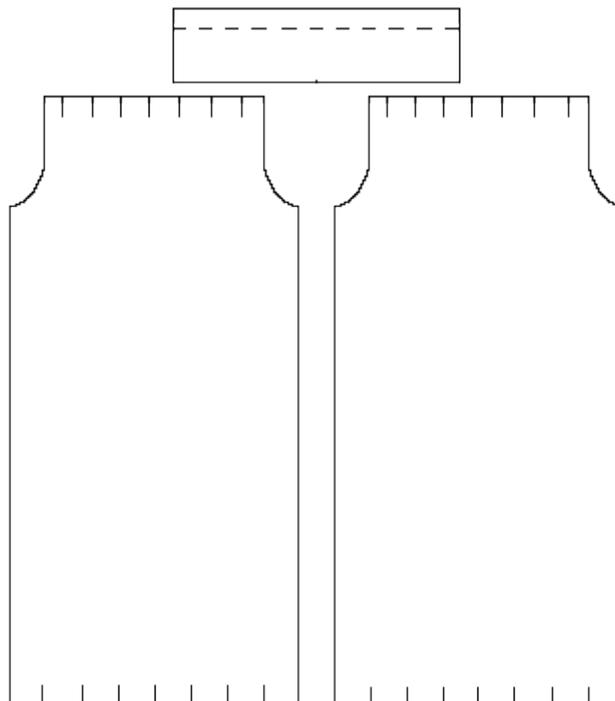
Meistens nähe ich einen separaten Tunnel 150 cm breit und kräusele den oberen Teil von 3 m auf diese 150 cm zusammen, dann hat man nicht so viel Volumen direkt auf der Hüfte.

Die Pumphose

Jetzt muss eine Pumphose/Pluderhose her! Diese sollte möglichst weit und üppig ausfallen. Der Stoff sollte blickdicht sein, nicht sehr knittern und auch noch relativ dünn. Ich haben in einem indischen Stoffgeschäft einen fließenden Polyesterstoff gefunden für unter DM 10,00 pro Meter. Damit man oben am Gummizug nicht so viel Stoff-volumen hat, behilft man sich mit einem kleinen Trick: es wird ein ca. 20 cm langes Stoffstück zugeschnitten, ca. 20 % mehr als der Hüftumfang. Oben einen Tunnel nähen und unten kommen die beiden Hosenbeine dran.

Diese können durchaus 150 cm pro Bein in der Weite haben. Die Länge muss mindestens ca. 20 cm mehr betragen als notwendig, die genaue Länge wird später festgestellt.

Jetzt hat man also dieses gerade Stoffstück und die 2 Hosenbeine. Diese nicht bis ganz oben zusammennähen und dann die Beine an das gerade Stück drankräuseln. Schwierig, dies jetzt genau zu erklären, der eine kräuselt zuerst (mit einem Kräuselfaden) und der andere steckt lieber Fältchen.



Dabei empfiehlt es sich, an der Aussenseite zu beginnen und sich jeweils immer nach vorn und hinten in die Mitte vorzuarbeiten. Vor dem Ende dieser Arbeit müssen die beiden Hosenbeine miteinander verbunden werden. Das ist kniffliger zu erklären als zu nähen. Zunächst von dem breiten Bund von vorne Mitte bis hinten Mitte zwischen den Beinen hindurch etwas grosszügig messen. Dieses Mass durch 2 teilen und so weit die beiden Beine vorne und hinten aneinandernähen. Das sollte sich in der Mitte mit der Einzelnah vom Hosenbein zu einem Zwickel zusammenfügen.

Nähen, reinsteigen und hoffen, dass der Zwickel seinem Namen keine Ehre macht. Wenn doch, wieder ein wenig auftrennen und mehr Platz lassen.

Jetzt empfiehlt es sich, unten 2 schmale (2 cm) Tunnel zu nähen und 2 Gummis einzuziehen. Dann hat man die Wahl: beide Gummis so lassen ergibt einen stabilen Abschluss und die Hose schleift beim Drehen nicht auf dem Boden. Oder man möchte genau diesen Effekt haben, dann einfach den unteren Gummizug einmal umklappen.

Ein einzelner Gummizug ist aber auch OK, mir war das am Ende zuviel Stoff für 2 Gummis.

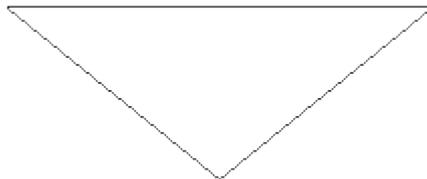
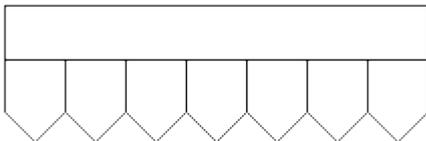
Bei einer Hose aus USA wurde festgestellt, dass der untere Teil noch verstärkt war, damit sich die Hose beim drehen auch sehr weit aufplustert. Ob das unbedingt sein muss und wie genau es genäht wird, weiss ich nicht.

Der Gürtel

Der Gürtel kann aus den verschiedensten Materialien bestehen, es gibt welche mit eingewebten Spiegelpailletten. Mittlerweile kann man auch schon fertige Gürtel kaufen. Oder man findet einen indischen Rock oder einen Kissenbezug und nimmt diesen als Dreieck.

Im Indien-Shop haben wir Fenster-Verzierungen gefunden, ca. 1 m breit. Diese sind bestickt und haben eingewebte Spiegelpailletten. Sie sind ca. 15 cm hoch und haben 7 blattförmige, ca. 20 cm lange Anhängsel. Als Verschluss einfach eine Art von Kordel rechts und links drannähen zum zusammenknoten und diesen Knoten mit einem grossen Schmuckstück verdecken. Oder zwei prächtige Gürtelschnallen mit einem Verschluss versehen.

Dabei bieten sich die Stellen für die Bommeln ja geradezu an, oder?



Hier ein Foto von meinem Gürtel, er ist wie gesagt aus einer indischen Fenster-Verzierung entstanden. Die blauen Zipfel rechts und links habe ich drangenäht zum zusammenknoten des Gürtels, dieser Knoten wird dann mit einem dicken Schmuckstück verdeckt.

Die Bommeln werden noch Zuwachs bekommen!





Die Bommeln

Bommeln sind ganz prima zu gebrauchen, mit ihnen kann man den Gürtel verzieren. Man kann sie ganz einfach selberrmachen.

Wobei es 2 Arten gibt: die runden **Pompons** (etwas komplizierter herzustellen) oder die einfacheren **Bommeln**, die oben zusammengebunden werden. (Ach herrje, ich hoffe, ihr wisst, was ich meine!)

Also zunächst mal muss das Garn besorgt werden, einfaches Acryl-Häkelgarn in der gewünschten Farbe (oder in mehreren). So ca. 4 Knäuel werden schon benötigt, die können auch verschiedene Farben haben.

Für einen **Pompon** braucht man eine Doppelscheibe aus Pappe mit einem Loch in der Mitte. Die Grösse der Pappscheibe entspricht der Grösse des Pompons. Dort muss jetzt das Garn drumgewickelt werden, immer von innen nach aussen nach innen nach aussen..... dazu benutzt man am besten eine dicke Nadel. Wenn man das Gefühl hat, es ist dick genug, werden alle Fäden am äusseren Rand der Doppelscheibe durchgeschnitten (mit der Schere zwischen die beiden Scheiben fahren). Jetzt vorsichtig hantieren und den Pompon mit einem Faden zwischen den beiden Pappscheiben fest zusammenbinden. Dann die Pappe abziehen - und der erste Pompon ist fertig.

Die **Bommeln** gehen einfacher:

Man nehme 2 Stücke feste Pappe oder Plastik so lang, wie die Bommeln werden sollen. Es geht auch eine CD- oder MC-Hülle. Wenn man 2 Teile hat: zuerst einen Faden zwischen die beiden Teile legen, der rechts und links raushängt. Jetzt das Garn herumwickeln. Wenn man meint, es sein genug, den Faden abschneiden. Jetzt den Faden an den beiden heraushängenden Enden nehmen und gut zusammenziehen, mit einem scharfen Messer zwischen die beiden Scheiben fahren und alle Fäden zerschneiden. Jetzt die Fäden fest zusammenknoten und den Bommel oben abbinden, so etwa in 3-5 cm Höhe. Diese Stelle kann man zusätzlich mit einer schönen Borte verzieren.

Die Bommeln oder Pompons kann man nicht nur einzeln an ein Tuch oder Gürtel hängen, sondern man kann auch 2, 3, oder 4 untereinander hängen. Die sollte man dann aber miteinander durch einen Faden verbinden, sonst verheddern sie sich leicht.

Anordnen kann man sie eigentlich auch wie man mag; in Dreieckform, oder einer Reihe, nach Farben, ein- oder zweireihig. Lasst Eure Fantasie spielen!

Diese Bommel-Tipps habe ich zusammengetragen mit der Hilfe von Shahrazad und Ulrike und Gabriella aus dem OW-Forum (Danke!) ergänzt durch mittlerweile eigene Erfahrungen.

Das Oberteil (Choli)

Das Oberteil ist meist eine Art Blouson aus Pannesamt. Es hat 3/4 oder 7/8 Ärmel, einen runden Ausschnitt und ist in der Mitte des Busens gerafft. Unter dem Busen kann man ein Gummi einziehen.

Es gibt fertige Oberteile zu kaufen, die sind oft rückenfrei.

So ein Oberteil ist mit etwas Mut, einem T-Shirt als Schnittmuster und viel anprobieren, abschneiden und wieder probieren relativ preiswert genäht.

Bei sehr grosser Oberweite empfiehlt es sich, unter dem Arm ein Loch zu lassen, damit sich nicht das ganze Teil nach oben schiebt, wenn man die Arme hebt.

Jetzt kommt noch ganz viel Schmuck darüber, je mehr desto besser! Ein "Würger" um den Hals gehört unbedingt dazu, auch viele Armreifen.

Oft wird ein mit Münzen bestickter BH über dem Oberteil getragen. Dieser besteht eigentlich nur aus den Körbchen und wird im Nacken und hinten im Rücken nur gebunden, sieht also nicht wie ein richtiger BH aus. Diesen kann man selber machen, entweder mit einzelnen Münzen (mühsam!) oder schaut Euch nach passenden Ketten um, oft kann man die recht einfach "umfunktionieren".

Das Make-up

Zusätzlich zu dem selbstverständlichen Bühnen-Make-up mit stark betonten Augen (Augenbrauen!), kräftigem Rouge und knallrotem Lippenstift kommt jetzt noch folgendes: Ein Bindi auf die Stirn. Dann die Lippen dunkel (grau/schwarz) umranden.

Jetzt folgt die Nachahmung von Tätowierungen, ich habe sie in dieser Form kennengelernt: es wird mit schwarzem Kajal ein Strich durch die Mitte der Unterlippe gezogen bis in die untere Hälfte des Kinns. Dann folgen rechts und links von diesem Strich jeweils 3 dicke Punkte. Dazu den Kajalstift auf die Haut aufsetzen und drehen.

Über die Augenbrauen kommen von innen nach aussen schwarze Punkte in regelmässigem Abstand, man kann am äusseren Augenwinkel noch einen Winkel malen (Zeichnung folgt!).

Und auch der Bauchnabel kann verziert werden, entweder mit Kajal oder mit echtem Henna (und darin ein Piercing integrieren?)

