



INSTRUCTIONAL BELLYDANCE

WITH JILLINA

LEVEL 1 – DEBUTANT

<http://www.irida.fr/instructional-bellydance.htm>

© Yolanda Nour (SG)

Style :	Technique + Chorégraphie sur « Alf La Waila Waila »
Thème :	Raks sharqi
Pays :	Etats-Unis d'Amérique
Durée :	55 min
Langue :	Anglais, Français, Espagnol, Italien, Allemand
Zone :	Toute zone
Qualité images et son :	Très bonne

Commentaires :

Ce DVD contient les chapitres suivants : **stretching, technique, combinaisons de pas, apprentissage de la chorégraphie et représentation en public.**

Jillina explique les mouvements avec clarté et précision. Elle est filmée de face, dos au miroir ou de $\frac{3}{4}$, face au miroir. Il est donc très facile de suivre les mouvements.

Les mouvements détaillés ici sont : **Isolation du haut du corps, Rond de bassin, Accents de hanche, Chameau Huit horizontal et vertical, Shimmy du bassin, des épaules, Travail du ventre.**

Les combinaisons sont d'abord décrites sans musique puis avec une musique différente de celle de la chorégraphie. Ainsi les enchaînements peuvent facilement être utilisés pour ses propres chorégraphies. Enfin, le tout est enchaîné pour la chorégraphie du DVD.

Avis :

Pour avoir rencontré Jillina lors d'un stage en France, ce dvd et ceux de la série sont fidèles à son enseignement. Jillina est une chorégraphe très créative. Ces chorégraphies quelque

Danse Orientale : le Webzine !

soit le niveau sont très riches en petits mouvements, accents et elles sont très fidèles à la musique.

En ce qui concerne ce dvd, je dirais que le niveau est débutant + c'est-à-dire qu'il faut déjà avoir pratiqué la danse orientale pour arriver à exécuter cette chorégraphie. Il est cependant assez facile de s'approprier les mouvements pour les utiliser par la suite dans ses propres créations.

Un petit conseil : lorsque vous visionnerez les prestations en bonus, passez en langue anglaise, en effet avec le doublage en français il y a un décalage de la bande son par rapport à la chorégraphie.

© 2006 – Yolanda Nour