

Tanzen – eine einzigartige Mischung aus Erotik und Spaß 6
Die offenen und die geschlossenen Tänze 6
Die Führung übernimmt der Herr 7
Tanzen erfordert Konzentration 7
Eins, zwei, Wiegescritt 7
Schritt für Schritt die Bewegung erleben 8
Tanzen mit Musik – so finden Sie den richtigen Einstieg 8
Seien Sie kreativ – die Tanzfolge 9
Zeichenerklärung 10

Die Tänze 12
Langsamer Walzer 12
Foxtrott 32
Tango 48
Wiener Walzer 48
Disco Fox 74
Rock & Roll 87
Rumba 98
Cha-Cha-Cha 114
Samba 130
Jive 144
Paso doble 156
Mambo / Salsa 170
Wo Sie tanzen können 184

Anhang 185
Figurenverzeichnis 185
Fachausdrücke kurz erklärt 186
Kontaktadressen 190
Quellennachweis der Abbildungen 191
Der Autor 192