

# Inhalt

Vorwort ..... 8

1 Die Entwicklung des Tanzes ..... 12

2 Verschiedene Tanzformen ..... 20

2.1 Traditionelle europäische Tänze ..... 20

2.1.1 Schottische und irische Tänze ..... 20

2.1.2 Osteuropäische Tänze: Polka, Polonaise und Mazurka ..... 21

2.1.3 Alpenländische Tänze: Ländler, Dreher und Galopp ..... 22

2.1.4 Italien: Tarantella ..... 22

2.1.5 Spanien: Der Flamenco ..... 23

2.2 Künstlerischer Tanz ..... 24

2.2.1 Klassisches Ballett ..... 24

2.2.2 Zeitgenössischer Tanz/Modern Dance ..... 26

2.2.3 Jazztanz/Jazz Dance ..... 27

2.2.4 Stepptanz ..... 29

2.2.5 Street Dance ..... 30

2.3 Gesellschaftstänze ..... 32

2.3.1 Standardtänze ..... 33

2.3.2 Lateinamerikanische Tänze ..... 36

2.3.3 Tanzsport ..... 39

2.3.4 Swingtänze, Boogie, Rock 'n' Roll ..... 41

2.3.5 Discofox, Hustle ..... 43

2.3.6 Salsa, Salsa Rueda, Merengue, Mambo und Bachata ..... 43

2.3.7 Tango Argentino ..... 46

<b>3</b>	<b>Gesellschaftstänze – praktischer Teil .....</b>	<b>50</b>
<b>3.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>50</b>
3.1.1	Umgang mit dem praktischen Teil: Wie lerne ich Schritte und übe zu tanzen? .....	50
3.1.2	Tanzrichtung .....	53
3.1.3	Musiktheorie .....	55
3.1.4	Körperhaltung .....	57
3.1.5	Führung .....	58
<b>3.2</b>	<b>Standardtänze .....</b>	<b>60</b>
3.2.1	Ausführung und Technik .....	60
3.2.2	Standardspezifische Informationen .....	66
3.2.3	Erklärung der Angaben in der Schritttabelle .....	68
<b>3.3</b>	<b>Standardtänze – Schrittfolgen .....</b>	<b>73</b>
3.3.1	Langsamer Walzer/Slow Walz .....	73
3.3.2	Tango .....	127
3.3.3	Slowfox .....	157
3.3.4	Wiener Walzer .....	193
3.3.5	Foxtrott/Quickstep .....	202
<b>3.4</b>	<b>Lateinamerikanische Tänze .....</b>	<b>251</b>
3.4.1	Ausführung und Technik .....	251
3.4.2	Lateinspezifische Informationen .....	256
3.4.3	Erklärung der Angaben in der Schritttabelle .....	257
<b>3.5</b>	<b>Lateintänze – Schrittfolgen .....</b>	<b>259</b>
3.5.1	Samba .....	259
3.5.2	Cha-Cha-Cha .....	285
3.5.3	Rumba .....	331
3.5.4	Paso Doble .....	373
3.5.5	Jive .....	384

<b>3.6</b>	<b>Freizeittänze .....</b>	<b>412</b>
3.6.1	Discofox .....	412
3.6.2	Salsa .....	432
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>437</b>
1	Danksagungen .....	437
2	Tanzmusik .....	438
3	Tanzschulen/Tanzsportklubs/Verbände .....	438
4	Literatur .....	439
5	Stichwortverzeichnis .....	440
6	Bildnachweis .....	445