

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 Steptanz	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

3 Gesellschaftstänze - praktischer Teil	50
3.1 Einführung	50
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
3.2 Standardtänze	60
3.2.1 Ausführung und Technik	60
3.2.2 Standardspezifische Informationen	66
3.2.3 Erklärung der Angaben in der Schrittabelle	68
3.3 Standardtänze - Schrittfolgen	73
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
3.4 Lateinamerikanische Tänze	251
3.4.1 Ausführung und Technik	251
3.4.2 Lateinspezifische Informationen	256
3.4.3 Erklärung der Angaben in der Schrittabelle	257
3.5 Lateintänze - Schrittfolgen	259
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

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