

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	8
<b>1 Die Entwicklung des Tanzes</b>	12
<b>2 Verschiedene Tanzformen</b>	20
<b>2.1 Traditionelle europäische Tänze</b>	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
<b>2.2 Künstlerischer Tanz</b>	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
<b>2.3 Gesellschaftstänze</b>	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 Gesellschaftstänze – praktischer Teil .....</b>	<b>50</b>
<b>3.1 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 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 Standardtänze – Schrittfolgen .....</b>	<b>73</b>
3.3.1 Langsamer Walzer/Slow Walz .....	73
3.3.2 Tango .....	125
3.3.3 Slow Foxtrott .....	153
3.3.4 Wiener Walzer .....	187
3.3.5 Foxtrott/Quickstep .....	196
<b>3.4 Lateinamerikanische Tänze .....</b>	<b>245</b>
3.4.1 Ausführung und Technik .....	245
3.4.2 Lateinspezifische Informationen .....	250
3.4.3 Erklärung der Angaben in der Schritttabelle .....	251
3.4.4 Samba .....	252
3.4.5 Cha-Cha-Cha .....	277
3.4.6 Rumba .....	322
3.4.7 Paso doble .....	363
3.4.8 Jive .....	372

<b>3.5 Freizeittänze .....</b>	<b>400</b>
3.5.1 Discofox .....	400
3.5.2 Salsa .....	420
<b>Anhang .....</b>	<b>425</b>
1 Tanzmusik .....	425
2 Tanzschulen/Tanzsportklubs/Verbände .....	425
3 Literatur .....	426
4 Stichwortverzeichnis .....	427
5 Bildnachweis .....	432