

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

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 Schritttabelle	68
3.3	Standardtänze – Schrittfolgen	73
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
3.4	Lateinamerikanische Tänze	245
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

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