

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>I. Einleitung</b>                    | <b>9</b>  |
| <b>Das Zweite Tanzbuch</b>              | <b>11</b> |
| - Darstellungsformen                    | 12        |
| - Zeichenerklärung                      | 16        |
| - Grundstellungen                       | 18        |
| <b>Bewegung im Raum</b>                 | <b>20</b> |
| - Tanzrichtung                          | 20        |
| - Raumrichtungen                        | 22        |
| - Figurennamen - englisch/deutsch       | 24        |
| - Abkürzungen                           | 24        |
| <b>Bewegung in den Tänzen</b>           | <b>25</b> |
| - Die Raumdänze                         | 25        |
| - Platz- und Raumdänze                  | 26        |
| - Freizeittanz und Turniertanz          | 27        |
| <b>Tanzen Miteinander</b>               | <b>29</b> |
| - Freies Führen                         | 29        |
| - Vorwärts und rückwärts Tanzen         | 29        |
| - Geschlossene Tanzhaltung              | 29        |
| - Offene Tanzhaltung                    | 30        |
| - Hebel und Kraft                       | 30        |
| - Männer und Frauen                     | 30        |
| <b>Der Tanzschritt</b>                  | <b>32</b> |
| - Der Schritt                           | 32        |
| - Fersen- und Ballenschritte            | 32        |
| - Ferse abziehen                        | 33        |
| - Heben und Senken                      | 33        |
| - Wechsel- und Chasséschritt            | 34        |
| <b>Die Körperbewegung</b>               | <b>35</b> |
| - Rund um die Achsen                    | 35        |
| - In Spur oder außenseitlich vorbei     | 35        |
| - Körpergegenbewegung und Körperführung | 36        |
| <b>II. Die Tänze</b>                    | <b>37</b> |
| <b>Slowfox</b>                          | <b>39</b> |
| Slowfox lernen, von Anfang an           | 43        |
| 1. Federschritt einfach                 | 44        |
| 2. Dreierschritt                        | 44        |

|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3. Federschnitt außenseitlich.....                                             | 49         |
| Federschnitt, 4-spurig, 2-spurig.....                                          | 52         |
| 4. Wischer (engl. Whisk).....                                                  | 53         |
| Figurenfolge: Federschnitt zum Dreierschnitt.....                              | 56         |
| Figurenfolge: Federschnitt zum Wischer.....                                    | 56         |
| 5. Offene Rechtsdrehung.....                                                   | 57         |
| 6. Rückwärtiger Federschnitt.....                                              | 59         |
| 7. Rückwärtiger Dreierschnitt.....                                             | 59         |
| 8. Offene Rechtsdrehung rückwärts.....                                         | 63         |
| Figurenverbindungen (Organigramm).....                                         | 66         |
| <b>Quickstep.....</b>                                                          | <b>67</b>  |
| 1 & 2. Grundschnitte einfach - Vierteldrehung & Seitenschüss.....              | 70         |
| Grundschnitt verändert - Vierteldrehung & Seitenschüss.....                    | 75         |
| 3. Kreuzschnitt vorwärts.....                                                  | 79         |
| 4. Halbe Rechtsdrehung.....                                                    | 82         |
| 5. Rechtskreisdrehung.....                                                     | 84         |
| 6. Zögerwechsel.....                                                           | 87         |
| 7. Wechselschnitt-Links drehung.....                                           | 90         |
| Figurenfolge: Zögerwechsel, 1x Wechselschnitt-Links drehung, Seitenschüss..... | 90         |
| Figurenfolge: Seitenschüss, 2x Wechselschnitt-Links drehung, Seitenschüss..... | 93         |
| 8. Kreuzschüss.....                                                            | 97         |
| Figurenfolge: 2x Wechselschnitt-Links drehung & Kreuzschüss.....               | 97         |
| Figurenfolge: Kreuzschüss & Kreuzschnitt vorwärts.....                         | 100        |
| Figurenfolge: Vierteldrehung, Seitenschüss, Kreuzschüss.....                   | 101        |
| Figurenverbindungen (Organigramm).....                                         | 102        |
| <b>Langsamer Walzer.....</b>                                                   | <b>103</b> |
| 9. Rechtsdrehung.....                                                          | 107        |
| 10. Wischer.....                                                               | 111        |
| 11. Schüss nach links.....                                                     | 113        |
| Figurenfolge: Wischer & Schüss nach links.....                                 | 117        |
| 12. Impetus.....                                                               | 119        |
| 13. Flechte.....                                                               | 123        |
| Figurenfolge: Impetus, Flechte & Rechtsdrehung.....                            | 127        |
| Figurenfolge: Wischer, Flechte & Rechtsdrehung.....                            | 127        |
| 14. Zögerwechsel.....                                                          | 128        |
| 15. Rechtsschüss.....                                                          | 128        |
| 16. Linkskreisel.....                                                          | 133        |
| Figurenfolge: Zögerwechsel & Linkskreisel.....                                 | 135        |
| Figurenfolge: Zögerwechsel, Rechtsschüss und Flechte 4-6.....                  | 137        |
| Figurenfolge: Zögerwechsel, Linkskreisel und Linkskreisel.....                 | 137        |
| Figurenverbindungen (Organigramm).....                                         | 138        |

|                                                                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wiener Walzer</b> .....                                                                                                                         | <b>139</b> |
| 5. Rechtsdrehung.....                                                                                                                              | 142        |
| 6. Linksdrehung.....                                                                                                                               | 142        |
| 7. Butterfly.....                                                                                                                                  | 145        |
| <b>Europäischer Tango</b> .....                                                                                                                    | <b>151</b> |
| 11. Gehschritte im Kreis.....                                                                                                                      | 155        |
| 12. Link (Progressive).....                                                                                                                        | 158        |
| Figurenfolge: Gehschritte, Link, geschlossene Promenade.....                                                                                       | 160        |
| 13. Offene Linksdrehung.....                                                                                                                       | 161        |
| Figurenfolge: Gehschritte, offene Linksdrehung.....                                                                                                | 164        |
| 14. Fünferschritt.....                                                                                                                             | 165        |
| Figurenfolge: Fünferschritt in die Ecke, geschlossene Promenade.....                                                                               | 168        |
| 15. Rückwärtspromenade.....                                                                                                                        | 169        |
| Rückwärtiges Corté.....                                                                                                                            | 170        |
| Figurenfolge: Link, Rückwärtspromenade & Fünferschritt.....                                                                                        | 172        |
| Figurenfolge: Link, Rückwärtspromenade, Corté, Linksdrehung.....                                                                                   | 172        |
| 16. Offene Promenade.....                                                                                                                          | 173        |
| 17. Außenseitliche Kehre.....                                                                                                                      | 174        |
| 18. Brush-Tap.....                                                                                                                                 | 178        |
| 19. Promenadenrechtsdrehung.....                                                                                                                   | 181        |
| Figurenfolge: Link, Promenaden-Rechtsdrehung, Wiegeschrittdrehung.....                                                                             | 184        |
| Figurenfolge: Link, Promenaden-Rechtsdrehung, Linksdrehung.....                                                                                    | 184        |
| <b>Samba</b> .....                                                                                                                                 | <b>185</b> |
| 7. Bota Fogos voreinander.....                                                                                                                     | 189        |
| Figurenfolge: Wischer, Promenade, Bota Fogos voreinander, Promenade.....                                                                           | 193        |
| 8. Bota Fogos voreinander mit Fußwechsel.....                                                                                                      | 194        |
| Figurenfolge: Wischer, Promenade, Bota Fogos voreinander, Fußwechsel, Bota Fogos gegeneinander, Fußwechsel, Bota Fogos voreinander, Promenade..... | 198        |
| 9. Seit-Samba-Schritt.....                                                                                                                         | 199        |
| 10. Criss Cross.....                                                                                                                               | 201        |
| Figurenfolge: Wischer, Promenade, Seit-Samba-Schritt, Criss Cross, offene Promenade, Criss Cross, Wischer.....                                     | 204        |
| <b>Cha Cha Cha</b> .....                                                                                                                           | <b>207</b> |
| 10. Vorschrift, Grundschrift geschlossen.....                                                                                                      | 211        |
| 11. Schulter zu Schulter - Shoulder to Shoulder.....                                                                                               | 215        |
| 12. Grundschrift offen.....                                                                                                                        | 219        |
| 13. Verfolger mit halber Drehung.....                                                                                                              | 225        |
| 14. Verfolger mit ganzer Drehung.....                                                                                                              | 231        |
| 15. Three Cha Cha Chas.....                                                                                                                        | 236        |
| 16. Rückwärtspromenade und Spot-Turns.....                                                                                                         | 244        |
| 17. Fan aus geschlossenem Grundschrift.....                                                                                                        | 247        |

|                                                                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 18. Fan aus offenem Hip Twist .....                                                                                   | 253        |
| 19. Fan, Spot-Turn oder Alemana .....                                                                                 | 258        |
| 20. Fan, Hockey-Stick .....                                                                                           | 262        |
| Figurenverbindungen (Organigramm) .....                                                                               | 266        |
| <b>Rumba</b> .....                                                                                                    | <b>267</b> |
| 11. Grundschrift (zwei Taktierungen) .....                                                                            | 272        |
| Figurenfolge: Damen-Solo, beide Spot-Turn, beide drei Cucaracha, Chassé,<br>beide Spot-Turn .....                     | 275        |
| 12. Damen-Solodrehung .....                                                                                           | 275        |
| 13. Beide Spot-Turn .....                                                                                             | 276        |
| 14. Beide Cucaracha .....                                                                                             | 276        |
| 15. Chassé .....                                                                                                      | 278        |
| Figurenfolge: Damen-Solo, Rückwärtspromenade, Aida, Wiegeschrift, beide<br>Spotturn. ....                             | 282        |
| 16. Aida .....                                                                                                        | 282        |
| 17. Wiegeschrift mit Tap .....                                                                                        | 283        |
| 18. Überdrehter Spot-Turn .....                                                                                       | 284        |
| 19. Weiterer überdrehter Spot-Turn .....                                                                              | 284        |
| 20. Fencing .....                                                                                                     | 285        |
| 21. Curl und Aida .....                                                                                               | 289        |
| 22. Aida mit Spirale .....                                                                                            | 291        |
| 23. Fan .....                                                                                                         | 294        |
| 24. Fan-Position aus geschlossenem Grundschrift .....                                                                 | 297        |
| 25. Fan aus offenen Grundschrift und offenem Hip-Twist .....                                                          | 299        |
| 26. Fan und Damen-Solodrehung .....                                                                                   | 301        |
| 27. Fan und Alemana .....                                                                                             | 303        |
| 28. Fan zum Hockey Stick .....                                                                                        | 303        |
| Figurenverbindungen .....                                                                                             | 306        |
| <b>Jive</b> .....                                                                                                     | <b>307</b> |
| 7. Grundschrift - Link-Rock und Fallaway-Rock .....                                                                   | 311        |
| 8. American Spin .....                                                                                                | 314        |
| 9. Peitsche .....                                                                                                     | 317        |
| 10. Doppelte Peitsche .....                                                                                           | 320        |
| 11. Promenadenschritte .....                                                                                          | 322        |
| Figurenfolge: Fallaway-Rock, Chassé nach links, Chassé vorwärts, vier Walks,<br>Chassé nach links und Ausdrehen ..... | 324        |
| <b>III. Anhang</b> .....                                                                                              | <b>327</b> |
| Literaturverzeichnis .....                                                                                            | 328        |
| Nachtrag .....                                                                                                        | 329        |
| Buchtip: Tanzhistorische Dokumente .....                                                                              | 330        |
| Buchtip: Das Erste Tanzbuch .....                                                                                     | 331        |