



südwest

Torsten Kühl

DANCE NOW!

Die beliebtesten Tänze
für Einsteiger

Unter Mitarbeit von Vera Olbricht



793.3

Inhalt

- 6 **Vorwort**
- 8 **Die Tänze in diesem Buch**
- 8 Der Aufbau
- 8 Ein Tanz besteht aus Figuren
- 10 Symbole und Abkürzungen
- 12 **Miteinander tanzen**
- 12 Technik der Tänze
- 13 Führen und Folgen
- 15 Tanzen lernen

- 16 **Foxtrott**
- 18 Grundschrift
- 22 Rechtsachsendrehung

- 26 **TANGO**
- 28 Grundschrift
- 32 Offene Linksdrehung

- 36 *Langsamer Walzer*
- 38 Geschlossener Wechsel
- 42 Rechtsdrehung
- 46 Linksdrehung
- 50 Rechtskreisdrehung

- 54 *Wiener Walzer*
- 56 Rechtsdrehung
- 60 Linksdrehung

64 **QuickStep**

66 Grundschrift

70 Kreuzschritt

74 ***Cha-Cha-Cha***

76 Grundschrift

80 New Yorker

84 ***Rumba***

86 Grundschrift

90 Hand to Hand

94 Spot Turn

98 ***Jive***

100 Grundschrift

104 American Spin

108 ***Salsa***

110 Grundschrift

114 Cross Body Lead

118 ***Hustle/Disco-Fox***

120 Grundschrift

124 Spin Turn

128 **Tänze der Übungs-CD**

Impressum