

The background of the cover features three women in Latin dance attire. The woman in the foreground is wearing a dark, wide-leg jumpsuit and has her arms raised in a dance pose. Behind her, two other women in light-colored, flowing dresses are also in dance poses. The overall scene is brightly lit, suggesting an indoor studio or stage setting.

Wo Sport Spaß macht

Latin Dance

Das temperamentvolle Fitnessstraining

Katrin Engel, Maria Irala und Gudrun Paul

293.3

Meyer & Meyer Verlag



2016 41

Inhalt



	Vorwort	7
1	Latin Dance – das temperamentvolle Fitnessstraining	9
	Entdecken Sie sich selbst!	9
	Spüren Sie Ihre Mittel!	9
	Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein!	10
	Spüren Sie Ihren Körper!	10
	Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System!	10
	Verbessern Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit!	11
2	Musik als Lebenselixier	13
	Musikauswahl	13
	Wirkung der Musik	14
	Kleine Musiklehre	15
3	Tanzen Sie sich fit – das Schrittrepertoire	17
	Der Weg ist das Ziel!	18
	Ihr Körper und die Haltung	19
	• Merengue	23
	• Bachata	32
	• Samba	41
	• Mambo/Salsa	55
	• Rumba	60
	• Cha-Cha-Cha	78
	Armbewegungen	87
4	Latin Dance unterrichten	93
	Der Latin-Dance-Trainer als Animator und Motivator	93
	• Die Präsentation	93
	• Die Arbeit mit der Gruppe	93
	• Die Motivation	93
	• Die Vorbereitung	94
	• Die räumlichen Bedingungen	94
	• Kleidung schafft Authentizität	94
	Der Aufbau einer Latin-Dance-Stunde	97
	• Tänzerisches Warm-up	98
	• Die Inhalte des Warm-ups	98
	• Grundschrirte	99
	• Isolationen/Mobilisationen	100
	• Tanzphase	103
	• Pädagogische Tipps	104
	• Motivationale Tipps	105
	• Cool down	106
	• Aktives Cool down	107
	• Dehnung	110
	Das Spiel mit Kommunikation und Raum	111
	• Raumaufstellung A	111
	• Raumaufstellung B	112
	• Raumaufstellung C	113
	• Raumaufstellung D	114
5	Service für Sie	115
	Ausbildungsangebote	115
	Musikempfehlungen	115
	Internetadressen	115
	Ausstattung	115
	Literatur	116
	Bildnachweis	116
	Die Autoren	117
	Wir sagen Danke	117

Latin Dance