



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 Fitnesstraining	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