

Peter Simon

Tanzen
lernen

Standard, Latein und Freizeittänze

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 |