

Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Einführung

Langsamer Walzer

- 16 Tanzgeschichte
- 17 Tanztechnik
- 18 Grundschrift im Rechtsdrehen
- 20 Grundschrift im Linksdrehen
- 22 Übergangsschritt von links nach rechts
- 23 Übergangsschritt von rechts nach links

Wiener Walzer

- 24 Tanzgeschichte
- 24 Tanztechnik
- 26 Pendelschritt nach links
- 27 Pendelschritt nach rechts
- 28 Grundschrift im Rechtsdrehen
- 30 Grundschrift im Linksdrehen

Tango

- 32 Tanzgeschichte
- 33 Tanztechnik
- 34 Argentinischer Grundschrift
- 36 Wiegeschritt
- 38 Promenade

Marschfox/Foxtrott

- 40 Tanzgeschichte
- 41 Tanztechnik
- 42 Grundschrift
- 44 Rechtsdrehung
- 46 Linksdrehung

Discofox

- 48 Tanzgeschichte
- 49 Tanztechnik
- 50 Grundschrift vorwärts
- 51 Grundschrift rückwärts
- 52 Grundschrift am Platz
- 53 Grundschrift im Rechtsdrehen
- 54 Damensolo nach rechts
- 56 Damensolo nach links

Hustle

- 58 Tanzgeschichte
- 59 Tanztechnik
- 60 Grundschrift am Platz
- 62 Grundschrift im Rechtsdrehen
- 64 Weg und Heran



Cha-Cha-Cha

- 66 Tanzgeschichte
- 67 Tanztechnik
- 68 Wiege-Grundschrift
- 70 Wischer
- 72 Promenade
- 74 Platzdrehung nach rechts
- 75 Platzdrehung nach links

Rumba

- 76 Tanzgeschichte
- 77 Tanztechnik
- 78 Karree-Grundschrift (Square-Rumba)
- 80 Wiege-Grundschrift (Cuban-Rumba)
- 82 Damensolo (Cuban-Rumba)
- 84 Wischer/Promenade/Platzdrehungen (Cuban-Rumba)

Samba

- 86 Tanzgeschichte
- 87 Tanztechnik
- 88 Grundschrift
- 90 Wischer nach rechts
- 91 Wischer nach links
- 92 Promenade

Mambo/Salsa

- 94 Tanzgeschichte
- 95 Tanztechnik
- 96 Wiege-Grundschrift
- 98 Wischer
- 100 Seitenwechsel

New Merengue

- 102 Tanzgeschichte
- 102 Tanztechnik
- 104 Grundschrift
- 106 Damensolo
- 108 Herrensolo

Rock 'n' Roll-Familie

- 110 Tanzgeschichte
- 111 Tanztechnik
- 112 Boogie (4er-Grundschrift)
- 114 Rock 'n' Roll (6er-Grundschrift)
- 116 Jive (8er-Grundschrift)
- 118 Platzwechsel von rechts nach links
- 120 Nebeneinander
- 122 Platzwechsel von links nach rechts
- 124 Grundschrift mit Dame heran

- 126 Tanzbegriffe