

▶ Tancovat? A závodně?	7
Charakteristika tanečního sportu	7
▶ Tanec včera, dnes a zítra	9
Historie a současnost tanečních soutěží	10
▶ Tance se představují	12
Standardní tance	12
Latinskoamerické tance	14
▶ Tanec pro všechny	17
▶ Výkonnostní a vrcholový tanec	19
Soutěžní systém	19
Struktura soutěží	19
Věkové a výkonnostní kategorie	21
Postupy mezi třídami a kategoriemi	22
Druhy soutěží	23
Pravidla soutěží	24
Pravidla hodnocení tanečního výkonu	27
Kritéria hodnocení	27
Skating systém	30
Soutěže formací	32
▶ Začínáme	35
Abychom si rozuměli	35
Nejprve každý sám	38
Vytvoření páru a vedení partnerky	41
Základní postavení ve standardních tancích	43
Liniová postavení ve standardních tancích	46
Základní pohybové principy standardních tanců	48
Základní postavení v latinskoamerických tancích	53
Základní pohybové principy latinskoamerických tanců	59
Pohybové prvky latinskoamerických tanců	61

▶ Tancujeme	63
Waltz	63
Tango	66
Valčík	69
Slowfoxtrot	71
Quickstep	74
Samba	76
Chacha	80
Rumba	83
Paso doble	85
Jive	88
▶ A teď o něco lépe	91
Waltz a slowfoxtrot	93
Tango	94
Samba	95
Rumba	96
▶ Co na sebe?	99
Historie a současnost odívání	99
Tréninkové oblečení	106
Předsoutěžní oblečení	107
▶ Plánujeme kariéru	108
▶ Doslov	113
▶ Literatura	114
▶ Zajímavé internetové stránky	115