

OBSAH

CO JE FITJAZZ

Historie	9
Stavba hodiny	10
Filozofie a způsob pohybu	11
Fitjazz a hubnutí	13
Praktické rady	3

ÚVOD

Jak správně stát	14
------------------	----

Kapitola 1

ZÁKLADNÍ POZICE A POLOHY

Dolní končetiny	22
Horní končetiny	26

Kapitola 2

WARM UP – zahřátí

Dýchání	32
Rolování páteře, plié	37
Vlny páteře stranou	39
Kroužky hrudníku	41
Napětí a uvolnění	42

Kapitola 3

ZÁKLADNÍ TANEČNÍ TECHNIKA

Odvíjení chodidla	46
Střídacé pérování	51
Battement tendu	53
Izolace těla	60

Plié	75
Piruet	83
Ustálené jazzové variace	86

Kapitola 4

KOMPENZAČNÍ BLOK

Harmonická poloha	96
Břicho	99
Hýždě	114
Paže	120

Kapitola 5

TANEČNÍ VARIACE	130
-----------------	-----

Kapitola 6

ZKLIDNĚNÍ	154
-----------	-----

Slovníček	159
O autorce	159