

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>I. KAPITOLA</b>	
1. Život a dílo José Limóna (1908–1972).....	6
2. Obecné principy moderního tance.....	9
3. Základní principy a pojmy techniky José Limóna.....	11
<b>II. KAPITOLA</b>	
Přípravná cvičení pro techniku José Limóna.....	14
<b>III. KAPITOLA</b>	
Základní cvičení techniky José Limóna .....	19
1. Cvičení na zemi.....	19
2. Cvičení ve stoji .....	28
3. Cvičení v prostoru .....	63
<b>IV. KAPITOLA</b>	
1. Charakteristika vyučovací hodiny .....	71
2. Pedagogické zkušenosti z výuky techniky José Limóna .....	72
<b>Zkratky a vysvětlivky</b> .....	74
<b>Terminologie</b> .....	75
<b>Literatura</b> .....	76