



Obsah



6
Všem mladým tanečníkům

8
Příprava na tanec

10
Začátky baletu

12
Základní pozice

14
Plié a relevé

16
Battement tendu

18
Battement fondu

20
Další cvičení

22
Úklony

24
Práce paží

26
Pózy klasického baletu

28
Arabesky

30
Vazebné pohyby

32
Piruety

34
První skoky

36
Větší skoky

38
Na špičkách

40
Pokročilý tanec na špičkách

42
Pas de deux

44
Lidové a charakterové tance

46
Mimika a líčení

48
Příprava na vystoupení

50
Vystoupení

52
Moje baletní kariéra

54
Další taneční formy

56
Choreografie

58
Jdeme na balet

60
Kde a kdy začít s tancem?

61
Vybrané balety

62
Slovníček

64
Rejstřík
&
poděkování