

# Obsah

» Úvodní slovo .....	7
» Historie salsy .....	9
Kubánský původ .....	10
Vlivy Portorika .....	12
Salsa na výsluní .....	13
» Úvod do základů salsy .....	15
» Základní taneční dovednosti .....	17
Postavení těla .....	18
Přenášení váhy .....	19
Stojná noha a rotace trupu .....	20
Přenášení váhy a nášlap .....	20
Krok vs. přerušení .....	21
» Základní kroky .....	23
Úkrok stranou .....	24
Přerušení vzad .....	26
Otevření vzad .....	28
Zakřížení .....	30
Mambo .....	32
» Taneční držení a pohyb v páru .....	35
Uzavřené držení .....	36
Volné držení v háčkovém uchopení .....	37
Další typy držení .....	38
Vedení a následování .....	39
Základní kroky v tanečním držení .....	40
» Křížové převedení .....	43
Křížové převedení (cross body lead) .....	44
Převedení do otevření (dile que no) .....	47
Kubánské otevření a ruka k ruce (guaperia) .....	48



» <b>Otočky na místě</b> .....	51
Otočka vpravo vpřed .....	52
Otočka vlevo vzad .....	54
Otočka dámy vpřed v páru .....	56
Otočka dámy vzad v páru .....	58
Otočka pána vzad v páru .....	60
Otočka pána vpřed v páru (pizza) .....	62
Ocho (osmička) .....	64
» <b>Postupové otočky</b> .....	65
Postupová otočka dovnitř (inside pivot turn) .....	66
Postupová otočka ven (double outside turn) .....	68
» <b>Výměny rukou</b> .....	71
Převedení pod rukou .....	72
Oblečení ruky .....	74
» <b>Vybrané taneční variace</b> .....	77
Enchufla (nabalení na paži) .....	78
Pumpa .....	80
Abrazo (objetí) .....	82
Uzavřené pikaboo .....	84
Překlon .....	86
Abanico a oblečení paží .....	88
Titanic .....	90
» <b>Sólové kroky (salsa shines)</b> .....	93
Dvojitě předkřížení (double front cross) .....	94
Milonga .....	96
Puntos .....	98
Synkopa .....	100
» <b>Hlavní protagonisté knihy</b> .....	102
» <b>O autorce</b> .....	104