



Obsah

Úvod — — — 5

Část všeobecná — — — 9

1. Tanec a taneční výchova — — — 10
2. Pohyb a hudba — — — 11
3. Pohyb a prostor — — — 14
4. Kolektivní citění a vzájemné vztahy — — — 16
5. Prostředí a cvičební úbor — — — 18
6. Vyučovací hodina — — — 19
7. Jak pracovat s touto knihou — — — 20

Část průpravná — — — 21

1. Správné držení těla — — — 22
2. Pomocná orientační místa na těle — — — 23
3. Základní polohy — — — 24
4. Průpravná cvičení jednotlivých svalových oblastí — — — 28

Pohyb z místa — — — 77

1. Průpravná cvičení — — — 78
2. Chůze — — — 80
3. Běh — — — 83
4. Skoky — — — 86

Taneční kroky — — — 89

1. Cval — — — 90
2. Poskočný krok — — — 92
3. Polkový krok — — — 94
4. Třídobý krok vyšlapávaný — — — 95
5. Valčíkový krok — — — 95
6. Trojdub — — — 96
7. Mazurkový krok — — — 97
8. Kombinace tanečních kroků — — — 97

Pohyb s náčiním — — — 99

1. Dlouhé švihadlo — — — 100



2. Krátké švihadlo	— — —	101
3. Elastická šňůra	— — —	111
4. Lehký míč — (nafukovací balóněk)	— — —	114
5. Míče	— — —	116
6. Kroužky	— — —	125
7. Obruče	— — —	132
8. Dlouhá stuha	— — —	137
9. Šátečky	— — —	139
10. Stužky	— — —	141
11. Větší šátek	— — —	145
Hudební hry a improvizace	— — —	147
Hudební hry	— — —	148
Improvizace	— — —	150
Doslov	— — —	153