

O b s a h

Úvodem . . . . .	3
0 TANCE (H.Krapková) . . . . .	4
1. Tanec lidový . . . . .	4
2. Tanec společenský . . . . .	5
3. Tanec scénický . . . . .	5
ÚVOD DO POHYBOVÉ A TANEČNÍ PŘÍPRAVY (H.Krapková) . . . . .	6
1. Zásady správného držení těla jako základ taneční techniky . . . . .	6
2. Uvědomovací cvičení ke správnému držení těla . . . . .	8
3. Malý zásobník přípravných cvičení . . . . .	11
4. Taneční příprava . . . . .	20
5. Jak postupovat v pohybové a taneční přípravě . . . . .	24
LIDOVÝ TANEC (J.Šopková) . . . . .	25
1. Historické vrstvy a typy lidových tanců . . . . .	25
2. Národopisné oblasti charakteristické lidovými tanci . . . . .	27
3. Oblečení pro tanec . . . . .	28
4. Jak postupovat při nácviku tanců . . . . .	28
5. Taneční názvosloví . . . . .	28
TANEČNÍ KROKY (H.Krapková) . . . . .	30
ČESKÉ TANCE (J.Šopková) . . . . .	38
MORAVSKÉ TANCE . . . . .	52
SLOVENSKÉ TANCE . . . . .	60
COUNTRY TANCE (H.Krapková) . . . . .	65
1. Způsoby držení . . . . .	66
2. Kroky používané v country tancích . . . . .	71
3. Figury . . . . .	72
4. Základní typy tanců . . . . .	75
5. Chyby, kterých se nejčastěji dopouštíme . . . . .	90
SPOLEČENSKÝ TANEC (H.Krapková) . . . . .	90
1. Výběr společenských tanců . . . . .	93
2. Společenský tanec jako závodní disciplína . . . . .	98
3. Zajímavosti ze soutěžního řádu . . . . .	98
LITERATURA . . . . .	102

