

ČÁST 1: ZAČÍNÁME

Úvod	7
Jak knihu používat	8
Je břišní tanec opravdu pro vás?	11
Prospěšný vliv na zdraví a tvarování postavy	13
Příprava	14
Závoje	16
Prstové činelky	18
Hudba	20
Kostýmy	22
	27

ČÁST 2: SVĚT ORIENTÁLNÍHO TANCE**29****ČÁST 3: VÁŠ CVIČEBNÍ PROGRAM****35**

Základy	36
Taneční kombinace a choreografie	39
Cvičební program	41

ČÁST 4: TANEČNÍ POHYBY**43***Cviky na zahřátí*

Vytažení	45
Vytažení stranou	46
Vyklenutí/kontrakce hrudníku	47
Vyklenutí/kontrakce pánve	48
Protažení krku	49
Protažení rukou	50
„Abeceda“	52
	53

Pomalé pohyby

Sunutí hlavy	55
Sunutí hrudníku	56
Sunutí pánve	57
Kombinace pohybů	58
Kroužení rameny	59
„Východ slunce“ – kruhy pažemi	60
„Západ slunce“ – kruhy pažemi	62
Kroužení rukama – vnější kroužek	64
Kroužení rukama – vnitřní kroužek	66
	68

Kroužení hrudníkem	70
Střední kroužení pánví	72
Malé kroužení pánví	74
Vlna pánví	76
„Velbloudí chůze“	78
Vlna hrudníkem	79
„Hadí paže“	80
„Perské paže“	81
Vlny rukou	82
„Turecká osmička“	84
„Egyptská osmička“	86
Houpání	88
„Maja“	90

Shimmy

Shimmy pánví	93
Twist pánví	94
Shimmy pánví na špičkách	95
Shimmy rameny	96
Výsun v shimmy	97
Tříčtvrteční shimmy	98
	100

Středně rychlé pohyby

Akcent bokem dolů	101
Akcent bokem nahoru	102
Twist jedním bokem	103
Akcent bokem dolů s výkopem	104
Půlkruh jedním bokem	105
Základní egyptský krok	106
„V-krok“	108
Šoupavý krok	110
„Suzy Q“	114
Nůžky	115
Přeskok	116
„Arabeska“	118
	119

*Tanec se závojem**Tanec na zemi***DODATEK****136**

Další zdroje	138
Rejstřík	140