


# Obsah

	<b>Vyjáďřete své emoce pohybem</b>	<b>6</b>
		
	Bollywoodský tanec Nový životní pocit	9
	<b>Továrna na sny: Bollywood</b>	<b>10</b>
	<b>Speciál: Bollywoodské kino</b>	<b>22</b>
	<b>Základní pohyby</b>	<b>25</b>
	<b>Nikdy prosím nezapomeňte: rozcvička pro zahřátí</b>	<b>26</b>
stopa 2 ●	1. Základní pozice A	30
stopa 5 ●	2. Základní pozice B	30
stopa 3 ●	3. Pochodování na místě jednoduché	32
stopa 4 ●	4. Pochodování na místě s pokrčením ramen	33
	5. Pochodování na místě směrem vně	33
	6. Výměna rukou přes pokrčení loktů	34
	7. Posilování pánevního dna A	36
	8. Posilování pánevního dna B	37
	9. Posilování pánevního dna C	37
stopa 9 ●	10. Protažení kyčlí na jedné noze	38
stopa 10 ●	11. Protažení trupu v úklonu stranou	39
	12. Cvičení nohama vleže na zádech	39
	13. Cvičení nohama vleže na boku	41
	<b>Pohyby vycházející z nohou</b>	<b>42</b>
	14. Základní krok	45
	15. Krok dopředu a zpátky křížený diagonálně	46
	16. Patový křížený krok	48
	17. Pokrčená opěná noha (ekapada)	49
	18. Noha na pološpičce s vytočením kolena stranou (prekšana)	50
	19. Dynamický výpad vpřed	51
	<b>Pohyby horní částí těla</b>	<b>52</b>
stopa 6 ●	20. Pozdrav aňďžali	54



stopa 7 ●	21. Plynulé gesto chrámového tance	56
	22. Nebe a země	57
	23. Váhy	58
stopa 8 ●	24. Luk a šíp	59
	25. Rám obrazu	60
	<b>Speciál: Hasta mudry</b>	<b>62</b>
	<b>Působivé: elegantní pózy</b>	<b>66</b>
	26. Póza Šiva	68
	27. Póza devadasi	70
	28. Póza hvězdy	71
	<b>Chůže a otočky</b>	<b>72</b>
	29. Noha pokládaná postupně přes pološpičku	74
	30. Svatební pochod	76
	31. Chrámový krok	77
	32. Otočka na čtyři kroky	78
	33. Otočka přes postupně pokládané chodidlo	80
	34. Otočka z předklonu	82
stopa 11 ●	<b>Speciál: Ranní tanec</b>	<b>84</b>
	Kombinace	91
	Kombinace pro začátečníky	92
	Kombinace pro pokročilé	98
stopa 12 ●	<b>Kombinace pro břicho, nohy a hýždě</b>	<b>104</b>
-19	<b>Dejte se do tance</b>	<b>110</b>
stopa 20 ●	<b>Speciál: Bollywood – sny</b>	<b>116</b>
	Rejstřík	124
	Poděkování	126
	Text k přiloženému CD	128