

DAS BUCH

Sie wollen Ihre Kenntnisse über lateinamerikanische Tanzformen erweitern und sich über verschiedene Vermittlungsformen informieren? Dann ist dieses praxisorientierte Trainingsbuch genau das Richtige für Sie.

Folgende Tänze werden vorgestellt: Samba, Salsa/ Mambo, Merengue, Cha-cha und Rumba. Neben geschichtlichen Informationen und übergreifenden Basics zu Haltung, Hüftbewegung, Fußposition und Isolation gibt ein umfangreicher Schrittkatalog einen strukturierten Überblick über die verschiedenen Tänze.

Für Trainer und Übungsleiter werden Stundenkonzepte mit jeweils eigenen Schwerpunkten für diverse Ziel- und Altersgruppen angeboten; auch Choreografien und methodische Hinweise sind enthalten. Ganz individuell gestaltete Stundenbilder können Sie mithilfe des Schrittkatalogs erarbeiten. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Tipps zur Musikauswahl runden das Buch ab.



DIE AUTORINNEN

Katrin Engel, Diplomsporthelehrerin, ist zweifache Deutsche Meisterin im Turniertanz (Standard und Latein) sowie ausgebildete Aerobic-Instructorin. Sie war Sportdozentin der Universität Leipzig und später als Bildungsreferentin beim DTB tätig. Heute ist sie Sportlehrerin an einem Gymnasium, Mitglied des DTB-Ausbildungsteams "Salsa-Aerobic", mehrfache Buchautorin und Trainerin mehrerer Tanzgruppen.

Maria Irala, Diplom Soziologin, ist Ballettlehrerin und ehemalige Tänzerin im "Ballet de Misiones" (Argentinien). Darüber hinaus ist sie Mitglied der DTB-Ausbildungsteams "Latin Dance" und "Feel Well Woman", DTB-Aerobic-Master-Trainerin sowie DTB-Mitarbeiterin im Bereich "Akademie vor Ort".

Dr. Gudrun Paul ist promovierte Sportwissenschaftlerin und Projektleiterin im DTB. Sie ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen und seit vielen Jahren als Ausbilderin beim DTB tätig.



€ 14,95 [D]

ISBN-13: 978-3-89899-094-3

ISBN-10: 3-89899-094-X



9 783898 990943

www.dersportverlag.de

Engel/Irala/Paul



Wo Sport
Spaß macht
DTB



LATIN DANCE

WO SPORT SPASS MACHT

Engel · Irala · Paul


LATIN DANCE



MEYER
& MEYER
VERLAG

Latin Dance

Das temperamentvolle Fitnessstraining

The background of the cover features three women in fitness attire performing Latin dance moves. The woman in the center is wearing a pink top and dark grey pants, with her arms raised and hands in a graceful pose. The woman to her left is wearing a white top and pink pants, also with her arms raised. The woman to her right is wearing a pink top and pink pants, with her arms raised. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a bright, light blue sky with a hint of a beach and ocean in the distance.

Wo Sport Spaß macht

Latin Dance

Das temperamentvolle Fitnessstraining

Katrin Engel, Maria Irala und Gudrun Paul

Meyer & Meyer Verlag

Latin Dance – das temperamentvolle Fitnessstraining

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2006 Meyer Et Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín

Gestaltung: Natalie Stercken

ISBN-10: 3-89899-094-X

ISBN-13: 978-389899-094-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

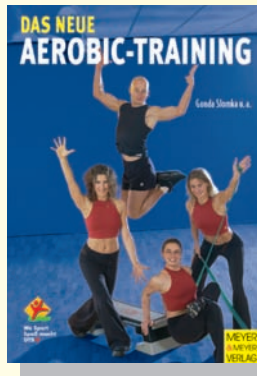


	Vorwort	7
1	Latin Dance – das temperamentvolle Fitnesstraining	9
	Entdecken Sie sich selbst!	9
	Spüren Sie Ihre Mitte!	9
	Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein!	10
	Spüren Sie Ihren Körper!	10
	Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System!	10
	Verbessern Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit!	11
2	Musik als Lebenselixier	13
	Musikauswahl	13
	Wirkung der Musik	14
	Kleine Musiklehre	15
3	Tanzen Sie sich fit – das Schrittrepertoire	17
	Der Weg ist das Ziel!	18
	Ihr Körper und die Haltung	19
	• Merengue	23
	• Bachata	32
	• Samba	41
	• Mambo/Salsa	55
	• Rumba	60
	• Cha-Cha-Cha	78
	Armbewegungen	87
4	Latin Dance unterrichten	93
	Der Latin-Dance-Trainer als Animateur und Motivator	93
	• Die Präsentation	93
	• Die Arbeit mit der Gruppe	93
	• Die Motivation	93
	• Die Vorbereitung	94
	• Die räumlichen Bedingungen	94
	• Kleidung schafft Authentizität	94
	Der Aufbau einer Latin-Dance-Stunde	97
	• Tänzerisches Warm-up	98
	• Die Inhalte des Warm-ups	98
	• Grundschrte	99
	• Isolationen/Mobilisationen	100
	• Tanzphase	103
	• Pädagogische Tipps	104
	• Motivationale Tipps	105
	• Cool down	106
	• Aktives Cool down	107
	• Dehnung	110
	Das Spiel mit Kommunikation und Raum	111
	Raumaufstellung A	111
	Raumaufstellung B	112
	Raumaufstellung C	113
	Raumaufstellung D	114
5	Service für Sie	115
	Ausbildungsangebote	115
	Musikempfehlungen	115
	Internetadressen	115
	Ausstattung	115
	Literatur	116
	Bildnachweis	116
	Die Autoren	117
	Wir sagen Danke	117

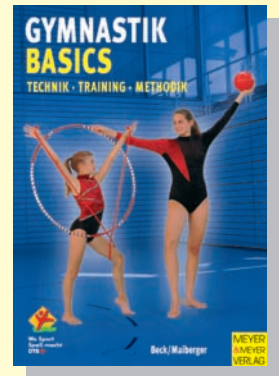
Latin Dance



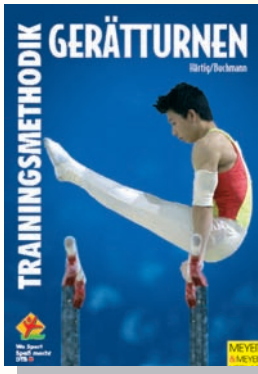
ISBN 3-89124-938-1
€ 16,90 / Sfr 29,00



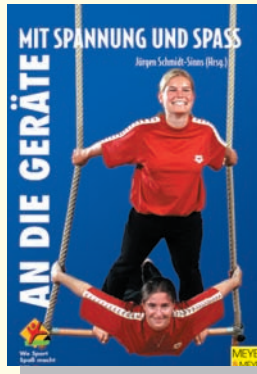
ISBN 3-89124-036-2
€ 18,95 / Sfr 32,20



ISBN 3-89899-030-3
€ 18,95 / Sfr 32,20



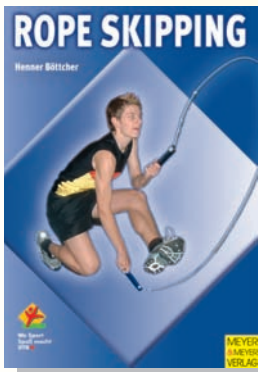
ISBN 3-89124-988-8
€ 23,90 / Sfr 40,30



ISBN 3-89124-786-9
€ 18,90 / Sfr 32,10



ISBN 3-89899-040-0
€ 16,95 / Sfr 29,00



ISBN 3-89899-226-8
€ 14,95 / Sfr 25,90

WO SPORT



ISBN 3-89899-057-5
€ 14,95 / SFr 25,90



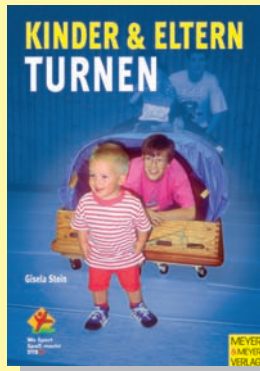
ISBN 3-89899-067-2
€ 19,95 / SFr 33,70



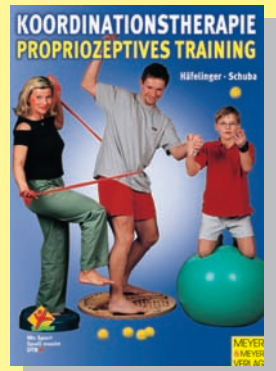
ISBN 3-89124-887-3
€ 16,95 / SFr 29,00



ISBN 3-891899-115-6
€ 14,95 / SFr 25,90



ISBN 3-89899-200-4
€ 16,95 / SFr 29,00



ISBN 3-89899-251-9
ca. € 16,95 / SFr 29,00



SPASS MACHT