

1	Liebe Tänzerin, lieber Tänzer	13
	Hinweise von den Autorinnen	
2	Schon immer wollten die Menschen tanzen	17
	Geschichte und Entwicklung des Tanzes, warum Menschen tanzen, nationale Tänze, neue Tänze, klassisches Ballett, moderne Tanzformen	
3	Hallo, Beate Gehrish!	25
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Tänzerin	
4	Ohne Fleiß kein Preis	29
	Die richtige Einstellung zum Tanz, Ziele, Motivation, gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	Was du zum Tanzen brauchst	41
	Die Kleidung, die Tanzschuhe, die Frisur, der Tanzsaal, die Musik, eine Checkliste	
6	Der Körper und seine Bewegungen	51
	Die Körpersprache, was du mit deinem Körper machen kannst, Bewegung zur Musik	
7	Die tänzerischen Grundlagen	57
	Aufrechte Haltung, Streckung der Beine, gestreckte und ange- winkelte Füße, Beinpositionen (Parallelposition, 1. Position, 2. Position), Auswärtshaltung der Beine, Knie beugen, Erheben	

auf den Ballen, Vorbeugen im Strecksitz, Vorbeugen im Stand, Standbein und Spielbein, Schleifen des Fußes, Sprung, dazu viele Übungen zum Ausprobieren und Fehlerbilder

8	Gemeinsam macht Tanzen Spaß	117
	Der richtige Unterricht, Regeln im Ballettsaal, Auftritt	
9	Fit und gesund	127
	Gesunde Ernährung, Essen, Trinken, Aufwärmen, gesunde Lebensweise	
10	Kleines Wörterbuch	133
	Einige französische und englische Tanzbegriffe	
11	Auflösungen	137
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder	
12	Auf ein Wort	143
	Liebe Eltern, liebe Tanzlehrer, einige Hinweise von den Autorinnen, wie wir unsere kleinen Tänzer unterstützen können, über den Umgang mit diesem Buch	
	Literaturangaben	152
	Bildnachweis	152