

O B S A H

I. ČÁST

	Strana
Místo úvodu	7
Můj vyučovací systém	11
O stepovém názvosloví	12
České stepové názvosloví	13
Příprava tělesná	16
Příprava všeobecná	16
Příprava speciální	17
Dechová cvičení k uklidnění	19
Uvolnění svalstva a čistota úderu	21
Pohyb pažemi a tělem	24
Pérování	26
Rovnováha	26
Co nazýváme figurou?	26
Co je figura jednostranná?	27
Co je figura oboustranná?	27
Počítání, doby, takty	27
Co je to doba v taktu?	27
Jak počítáme údery do taktu	27
Jaká hudba a kdy s ní začít	28
Je nutné začít stepovat hned ve střevících?	30
Stepování bosou nohou	31
Jak budeme cvičit?	31

II. ČÁST

Základní postoj	37
Položení	39
Bříškotep	41
Bříškoklep	43
Bříškoklep vpřed	45
Bříškoklep vzad	47
Bříškoklep stranou	47
Bříškoklep do vějíře	49
Kleptep	51
Bříškoklep vpřed a položení	53
Dvojklep rozložený	55
Triola jednou nohou	57
Triola valčíková	59
Hop	61
Valčíkový poskok vpřed	63
Valčíkový poskok vzad	65

	Strana
Čtyřka jednostranná	67
Čtyřka oboustranná	67
Čtyřka křížená	69
Čtyřka hopová	71
Čtyřka jednou nohou	73
Skluz vpřed	75
Čtyřka skluzová	77
Pětka valčíková	79
Šestka valčíková	81
Dvojklep nerozložený	83
Pětka foxová	85
Šestka foxová	87
Sedmička	88
Osmička	93
Devítka	97
Stručný obsah technické části	100
Stepovaný valčík, tanec	105
Stepovaný foxtrot, tanec	110

III. ČÁST

O stepu	117
Step očima lékaře	121
O stepových zvukovkách	123
Tvary stepových zvukovek	123
Vyobrazení stepových zvukovek	124
Z jakého materiálu jsou stepové zvukovky?	125
Jak připevníme zvukovky?	125
Vyobrazení správného připevnění zvukovek	126
O obuvi k stepování	128
Vzory střevíců k stepování	129
A jaký voliti podpatek?	130
Jak se k stepování obléci?	130
Jak se oblékáme pro veřejné vystoupení?	131
Závěrem	131