



# Obsah



6	Všem mladým tanečnickům
8	Příprava na tanec
10	Začátky baletu
12	Základní pozice
14	Plié a relevé
16	Battement tendu
18	Battement fondu
20	Další cvičení
22	Úklony
24	Práce paží
26	Pózy klasického baletu
28	Arabesky
30	Vazebné pohyby
32	Piruety
34	První skoky
36	Větší skoky

38	Na špičkách
40	Pokročilý tanec na špičkách
42	Pas de deux
44	Lidové a charakterové tance
46	Mimika a líčení
48	Příprava na vystoupení
50	Vystoupení
52	Moje baletní kariéra
54	Další taneční formy
56	Choreografie
58	Jdeme na balet
60	Kde a kdy začít s tancem?
61	Vybrané balety
62	Slovníček
64	Rejstřík
&	poděkování