

















































































Kategorien	Lateinamerikanischer Paartanz			Standard Paartanz			Paartanz			Solotanz / in der Gruppe				Gruppentanz	Tanzfitness	
Tanzarten	Salsa	Cha Cha Cha	Rumba	Foxtrott	Wiener Walzer	Englischer Walzer	Discofox	Jive	Tango Argentino	Hip Hop	Ballett	Zeitgenössischer Tanz	Jazztanz	Bauchtanz	Line Dance	Zumba
Beschreibung	Schnelle Drehungen, lockere Haltung, Wickelfiguren, fröhlich, flirtig	Offene und geschlossene Figuren, hüftbetont, lockere Haltung, heiter, frech, flirtig	Lockere Haltung, viel Hüftschwung, geschmeidig, verführerisch	Geschlossene Tanzhaltung, unkompliziert bis technisch anspruchsvoll, ruhig bis lebendig	Enger Körperkontakt, viele Drehugen, elegant, schwungvoll	Geschlossene Haltung, Drehungen, harmonisch, schwungvoll, elegant, schwebend	Legere Haltung, schnelle Drehungen, Wickelfiguren, fröhlich, fetzig	Geschlossene und offene Figuren, Kicks, Twist, hüftbetont, Drehungen, fetzig, fröhlich	Viel Improvisation, anspruchsvoll in der Führung, elegante Schritte, leidenschaftlich, stolz, melancholisch	Viele Isolationen, schnelle Bewegungen, Fussarbeit, Sprünge, eventuell Boden-elemente, provokativ, kraftvoll und ausdrucksstark	Graziöse Körperhaltung, viel Sprünge und Drehungen, anspruchsvoll in der Beweglichkeit, anmutig	Geschmeidige Bewegungen, Boden-elemente, Sprünge, Drehungen, sehr wandelbar von sinnlich bis wild	Sprünge, Drehungen, Boden-elemente, viele Interaktionen	Geschmeidige bis sehr schnelle Bewegungen mit der Hüfte, dem Bauch und dem Oberkörper, Schüttelbewegungen, erotisch, sinnlich, verspielt, anmutig	In Reihen getanz, einfache bis anspruchsvolle Schritte Kicks, Hüpfen, fetzig, frech, heiter	Viele Bewegungen und Schritte aus latein-amerikanischen Tänzen (z.B. Salsa, Bachata, Merengue), karibisch-fröhlich
Musik	Lateinamerikanische Musik, z.B. Salsa Cubana, Salsa Puertoriquena, Salsa New-York	Lateinamerikanische Musik: Cha Cha Cha	Lateinamerikanische Musik: Rumba	Jazz, Pop, Lieder aus der Hitparade	Klassische Musik, Lieder aus der Hitparade (¾-Takt)	Klassische Musik, Lieder aus der Hitparade (¾-Takt)	Lieder aus der Hitparade, Schlagermusik, Pop, elektronische Musik (Dance)	Lieder aus der Hitparade, Swing, Jazz, Rock'n'Roll	Tango, Tango Vals, Milonga	Rap, Beat-boxing, Pop, House, Dance	Klassik bis Pop	Jede Musik	Kann zu fast jeder Musik getanzt werden, häufig sind Jazz und Pop	Orientalische Musik	Country, Pop	Latinpop
Ausdauer/Kondition																
Beweglichkeit																
Koordination																
Entspannung																
Kalorienverbrauch/h																

Maximale Punktzahl pro Kriterium: 5 Sohuolen

Quelle: Die Tabelle wurde in Zusammenarbeit mit der Tanzvereinigung Schweiz und dem Institut für Sportwissenschaften in Bern erstellt. Sie ist nicht wissenschaftlich und richtet sich an gesunde, erwachsene Personen, die 1-2 Tanzkurse pro Woche besuchen.