

CUPRINS

CAPITOLUL I

ÎNOT ARTISTIC/ARTISTIC SWIMMING

I.1 Introducere	9
I.2 Regulamentul competițional și probele specifice înotului artistic	10
I.3 Pozițiile de bază și mișcările în înotul artistic	28
I.4 Metodica de învățare a elementelor specifice înotului artistic	35

CAPITOLUL II - Costinel Mihaiu

II.1. DANSURILE SPORTIVE

II.1.1 Istoria dansurilor standard	45
II.1.2 Noțiuni fundamentale de mecanică	59
II.1.3 Direcții de pășire, pozițiile de dans și traiectoria deplasării perechii	68
II.1.4 Conducerea și urmarea în dansul sportiv	90
II.1.5 Muzica, postura, coregrafia și caracterul dansurilor sportive	95

II.2. DANSURILE LATINO

II.2.1. Scurt istoric al dansurilor latino	104
II.2.2. Caracterul dansurilor latino	114
II.2.3 Acțiuni specifice dansurilor Latino-Americane	116
II.2.4 Direcțiile de deplasare și pozițiile de dans	117
II.2.5 Prize specifice și traiectoriile deplasării perechii de dans	136

CAPITOLUL III

DANSUL POPULAR - Ionuț Albu

III.1. Apariția și evoluția dansului popular la nivel mondial	151
III.2. Caracteristicile dansurilor populare	156
III.3. Pregătirea specifică dansului popular	161
III.4. Exerciții de învățare	163

BIBLIOGRAFIE	171
---------------------------	-----