

## CUPRINS

Introducere .....	9
I. NOȚIUNI GENERALE .....	11
I.1. Clarificări noționale .....	11
I.2. Istoricul și evoluția dansului sportiv pe plan național și internațional ...	12
I.3. Caracteristicile dansului sportiv .....	17
II. INFORMAȚII DE BAZĂ ÎN DANSUL SPORTIV .....	25
II.1. Semnele convenționale folosite în descrierea coreografiilor de dans .....	25
II.2. Noțiuni muzicale .....	26
II.3. Sala de dans pentru antrenament și pentru competiție .....	33
II.4. Costumele competiționale .....	34
III. NOȚIUNI TEHNICE DE BAZĂ ÎN DANSURILE STANDARD ...	41
III.1. Tehnica dansurilor standard .....	41
III.1.1. Poziția în dansurile standard .....	41
III.1.2. Tipuri de poziții .....	42
III.1.3. Tehnica picioarelor .....	44
III.2. Noțiuni tehnice .....	44
III.2.1. Valsul vienez .....	44
III.2.1.1. Indicații metodice .....	45
III.2.1.2. Descrierea tehnică a pasului de bază .....	46
III.2.2. Valsul lent .....	47
III.2.2.1. Indicații metodice .....	47
III.2.2.2. Descrierea tehnică a pasului de bază .....	48
III.2.3. Tango .....	50
III.2.3.1. Indicații metodice .....	50
III.2.3.2. Descrierea tehnică a pasului de bază .....	51
IV. NOȚIUNI TEHNICE DE BAZĂ ÎN DANSURILE LATINO-AMERICANE .....	53
IV.1. Tehnica dansurilor latino-americeane .....	53

IV.1.1. Poziția în dansurile latino-americane .....	53
IV.1.2. Tipuri de poziții .....	53
IV.1.3. Tehnica picioarelor .....	55
IV.2. Noțiuni tehnice .....	55
IV.2.1. Samba .....	55
IV.2.1.1. Bounce .....	55
IV.2.1.2. Tehnica pasului de bază alternativ .....	57
IV.2.1.3. Bota Fogos .....	58
IV.2.1.4. Whisk .....	58
IV.2.2. Cha-cha .....	59
IV.2.2.1. Tehnica pasului de bază .....	59
IV.2.2.2. New York .....	60
IV.2.2.3. Trei Cha-cha .....	61
IV.2.3. Jive .....	63
IV.2.3.1. Tehnica pasului de bază .....	63
IV.2.3.2. Trecere pe sub mână .....	64
V. PREGĂTIREA ȘI ANTRENAMENTUL ÎN DANSUL SPORTIV .....	66
V.1. Componentele antrenamentului de dans .....	67
V.1.1. Pregătirea fizică .....	67
V.1.2. Pregătirea artistico-coregrafică .....	69
V.1.3. Pregătirea tehnică .....	70
V.1.4. Pregătirea psihologică .....	73
V.1.5. Pregătirea sub aspectul muzical-motric .....	74
V.2. Antrenamentul în dansul sportiv .....	77
V.2.1. Structura antrenamentului în dansul sportiv .....	79
V.2.1.1. Macrostructura în antrenamentul de dans sportiv ...	80
V.2.1.2. Mezostructura în antrenamentul de dans sportiv ....	81
V.2.1.3. Microstructura în antrenamentul de dans sportiv ....	81
V.2.2. Planificarea pregătirii în dansul sportiv .....	81
V.3. Aspecte metodologice în dansul sportiv .....	82
V.3.1. Caracteristicile mișcării corporale .....	82
V.3.2. Sincronizarea mișcării corporale cu muzica .....	83
V.4. Atragerea, depistarea și selecția în dansul sportiv .....	88
VI. COMPETIȚIA DE DANS SPORTIV .....	95
VI.1. Noțiuni generale .....	95
VI.2. Sistemul organizatoric competițional .....	98
VI.2.1. Competiții de talie națională și internațională .....	99
VI.3. Participanții în concurs .....	102

VI.4. Regulamentul Federației Internaționale de Dans Sportiv .....	105
VI.5. Structură și relație club-federație .....	107
VII. FINALITĂȚI ȘI VALENȚE FORMATIV-EDUCATIVE	
ALE DANSULUI ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII	
ȘI A INTEGRĂRII SOCIOCULTURALE .....	
VII.1. Sport și artă .....	111
VII.2. Dansul ca formă de mișcare .....	111
VII.3. Dans și sănătate .....	113
VII.4. Dans și educație .....	114
VII.5. Dans și aptitudini .....	115
VII.6. Dansul ca spectacol .....	117
Bibliografie .....	119