

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 1

**Artikel:** De la danse à la gymnastique : de la gymnastique à la danse

**Autor:** Damaso, Fernando

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997294>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

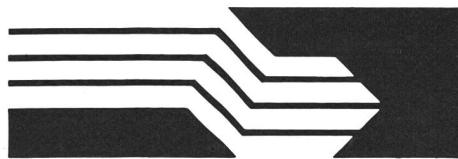
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# THÉORIE ET PRATIQUE

## De la danse à la gymnastique – de la gymnastique à la danse

Fernando Damaso

Dans J+S, nous avons décidé d'utiliser les mots «gymnastique», «gymnastique rythmique», etc., en les mettant entre guillemets, afin de renforcer le sens de l'«idée», beaucoup plus important que les mots eux-mêmes.

Une constante se retrouve, toutefois, tout au long de l'histoire de la danse, à savoir une «suite rythmée de gestes et de pas», définition très vague, mais valable. Chaque époque de la danse présente des aspects qui lui sont propres: tantôt elle est plutôt «populaire», on danse alors «entre soi» ou «pour soi», tantôt elle devient un «spectacle» au cours duquel la *virtuosité et la technique de quelques-uns ont pour but de distraire, voire d'émerveiller les autres.*

C'est ce dernier aspect qui prédominait vers la fin du XIXe siècle, alors que les nouvelles idées pédagogiques, en matière d'éducation générale, se développaient à grands pas.

Ainsi, il n'était pas étonnant de voir certaines personnes, intimement liées aux arts classiques (danse, théâtre, musique), être attirées par la valorisation de l'être humain et essayer de mettre leur art au service de chacun avec des buts plus humanistes et plus éducatifs.

Ce phénomène débouchera, au début du siècle, sur ce que nous appelons la «gymnastique rythmique», et il est, à l'origine, déclenché par les inspirateurs de cette «nouvelle» «gymnastique», inspirateurs dont nous avons parlé déjà. En voici les principaux et quelques extraits de leurs idées:

### Jean-Georges Noverre (1727-1810) – Suisse

- élève de Louis Dupré («le grand Dupré»)
- maître de ballet à l'Opéra comique (1747)
- maître de ballet à l'Opéra de Paris (1776-1780)

En lisant des extraits des «Lettres» de celui qui fut le créateur du *ballet d'action*, ou du *ballet pantomime*, nous constatons deux préoccupations permanentes:

- a) La nécessité de l'intervention de l'âme et du sentiment pour guider, éléver et donner sa raison d'être au mouvement.
- b) L'impérieux sentiment exprimé comme un cri déchirant, d'utiliser la nature et ses exemples comme source d'inspiration.

### François Delsarte (1811-1871) – Français

- élève du Conservatoire pour l'«instruction des acteurs de musique et de ballet»
- créateur d'une série de gestes corporels établissant les rapports qui existent entre les

règles empiriques de la pantomime et les états d'esprit, dans un désir de classification et de progrès scientifique

- les gestes en tant que forme d'un langage expressif firent l'objet de ses constantes recherches. Il écrivit: «Quand un homme vous dit dans une forme interjective: „J'aime, je souffre, je suis enchanté“, on ne le croit pas si ses épaules restent dans une attitude normale. Il ment, ses épaules nient ses paroles. Cette forme négative trahit ses sentiments.»

Delsarte observait que le corps peut être divisé en trois zones variables:

1. physique: membres inférieurs
2. esprit en tant que témoin: torse et bras
3. mentale: tête et cou,

et il divisait le mouvement en trois groupes: «opposition», «parallélisme» et «succession».

Les idées de Delsarte furent utilisées, adaptées, transformées et diffusées dans le monde entier. Elles eurent un impact tout spécial aux Etats-Unis, grâce à ses disciples Geneviève Stebbins, Emily Bishop et Anna Payson Call.

La façon de penser de Delsarte a certainement influencé la «gymnastique» moderne, par l'intermédiaire, surtout, de la Finlandaise Hilma Jalkanen, qui adopte les «lois de Delsarte» ou «lois du mouvement harmonieux», comme source de son travail:

1. loi de la posture harmonieuse
2. loi du mouvement opposé
3. loi de la fusion musculaire harmonieuse ou de la succession des contractions musculaires

D'autre part, Anatole Chujoy, dans son Encyclopédie de la danse, affirme: «Les théories de Delsarte forment certainement la meilleure source pour l'apprentissage des gestes et des pantomimes, et nous devons leur synthèse à son élève Geneviève Stebbins. Elle a eu une grande influence sur la danse moderne».

### Isadora Duncan (1878-1929) – Américaine

- danseuse
- directrice d'une école qui porte son nom, à Berlin
- directrice d'une école de danse à Moscou
- directrice de l'Ecole de danse Duncan, à Neuilly-sur-Seine

Isadora Duncan fut la première à émettre l'idée de «danser la musique», et non seulement de



Souvent, nous avons dit que la «gymnastique rythmique» venait de la danse et menait à la danse. Expliquons-nous: si nous nous penchons sur l'histoire du «mouvement», nous constatons que le mot «gymnastique» s'y trouve lié de façon presque régulière, utilisé toujours, pourtant, avec des nuances d'interprétation. Actuellement, chaque personne définit la «gymnastique» selon des critères d'appréciation personnels. C'est pourquoi les significations les plus contradictoires ont été attribuées à cette expression.

«danser en musique». Elle prétendait rénover la danse, la voulant libre et dépouillée d'artifices académiques.

Elle influença non seulement ses successeurs, non seulement les «Duncanistes», mais aussi les ballets russes de Fokine, et l'école allemande de von Laban et Mary Wigmann.

Il est prouvé que les idées d'Isadora Duncan, grâce au rôle que son influence a joué dans l'évolution de la «gymnastique», furent d'un apport précieux pour les expériences pédagogico-musicales postérieures de Dalcroze. Elle met l'expressionnisme en valeur dans la danse, et cet expressionnisme inspire, en accord dans une certaine mesure avec la «rythmique dalcroziennne», la naissance de la «gymnastique expressive» de Bode.

Il est curieux de transcrire, ici, quelques lignes du livre d'Elli Björksten, «Gymnastique féminine», et de les comparer avec les pensées d'Isadora Duncan, exprimées dans son ouvrage «Ma vie»:

«...Combien légère, aérienne et libre devient la course, si les élèves s'efforcent d'imiter un ruisseau de la forêt, combien joyeuse devient la marche quand elle est inspirée par le jeu des vagues, et combien suggestive devient l'image d'une course ou d'une marche contre le vent, ou même l'idée de la représenter».

#### Emile Jaques-Dalcroze

(1865-1950) – Suisse (né en Autriche)

Nous n'allons pas nous attarder sur la vie et l'œuvre de Dalcroze, mais seulement retenir quelques aspects de son travail qui intéressent, de toute évidence, le développement de la «gymnastique», telle qu'elle est comprise aujourd'hui.

Il faut d'abord relever qu'il a eu, pour objectif principal, de trouver une nouvelle méthodologie de l'enseignement de la musique, méthodologie qui, par le mouvement corporel, était susceptible de développer le sens du rythme et de l'expression chez ses élèves. Les motivations qui l'ont mené à cette nouvelle méthode se basent sur des observations que nous présentons, ici, de façon schématique:

#### Première observation

Certains élèves progressent normalement du point de vue auditif, mais il leur manque le sens du temps et la capacité de mesurer les sons et de rythmer leur succession de durée inégale.

#### Deuxième observation

Cherchant toujours à développer le sens auditif des élèves, il s'aperçut qu'ils réagissaient souvent, sous l'action de la musique, par des mouve-

ments involontaires de certaines parties du corps, (mouvements de la tête, des pieds frappant le sol, etc.), d'où la déduction qu'une relation devait exister entre l'acoustique et les centres nerveux supérieurs.

#### Troisième observation

Tous les enfants ne réagissent pas de la même manière. Plusieurs d'entre eux ne parviennent pas à coordonner leurs mouvements et ne répondent pas aux ordres du cerveau.

En fonction de ces observations, Jaques-Dalcroze tira les conclusions suivantes:

1. Toute ce qui est, en musique, de nature motrice et dynamique, ne dépend pas seulement de l'ouïe, mais d'un autre sens encore. Il croyait, par erreur d'ailleurs, qu'il s'agissait du toucher, parce que les exercices réalisés avec les doigts favorisent les progrès des élèves.
2. Il en vint à considérer la musicalité purement auditive comme incomplète, chercha à établir des relations entre la mobilité et l'«instinct auditif», entre l'harmonie des sons et celle de la durée, entre la musique et le caractère, aussi bien dans l'art musical que dans l'art de la danse.
3. L'«arythmie musicale» est la conséquence d'une «arythmie générale».
4. Il n'est pas possible de créer des harmonies purement musicales, sans posséder un état musical intérieur harmonieux.

Se basant sur ces conclusions, il développa sa «rythmique», qui s'est énormément répandue mais que beaucoup assimilent encore à la danse, au ballet, à la gymnastique. Mais en fait, qu'est-ce que la rythmique? Ce n'est pas une fin en soi, mais un moyen d'arriver plus facilement à la musique, et peut-être aussi à la danse!

La musique est à la base de la «rythmique», mais la «rythmique» ne forme ni virtuoses musicaux, ni virtuoses du mouvement. Ainsi, la rythmique de Dalcroze doit être considérée sous deux angles bien distincts:

1. comme une préparation aux études artistiques spécialisées
2. comme une contribution à l'évolution de la gymnastique, donc:
  - qu'elle n'est en aucun cas une méthode de «gymnastique»
  - qu'elle exerce, par contre, une influence sur quelques formes de la «gymnastique féminine»:
    - a) *directement*, par l'intermédiaire de son élève, Rudolph Bode, créateur de la «gymnastique expressive»

b) *indirectement*, par l'influence qu'un autre de ses élèves, Mary Wigman, a exercée sur la «gymnastique moderne»  
c) *indirectement* encore, par l'influence exercée sur Elli Björksten et tout le courant néo-suédois

#### Rudolf von Laban, Mary Wigman et le mouvement expressionniste de Munich

Ce mouvement fut à la source d'une grande inspiration créatrice dans la «gymnastique moderne». Il convient donc d'en dégager quelques idées:

Qu'est-ce que l'expressionnisme?

«C'est la tendance qui se propose de rendre objectif, dans le domaine de l'art, ce qui a trait à l'âme.»

La tâche de l'artiste expressionniste est de provoquer, chez le spectateur, un état émotionnel égal au sien au moment de la création. C'est la peinture qui fut à l'origine de ce mouvement, avant qu'il ne s'étende aux autres arts. Nous savons combien le rôle d'Isadora Duncan a été important pour le mouvement expressionniste de Munich, et nous savons aussi que von Laban et Mary Wigman en furent des pionniers en vue. Avec ces deux personnalités, et de par les rapports qu'elles ont eus avec Bode et Hilma Jalkanen, nous approchons de la «gymnastique moderne» de façon définitive.

#### Rudolf von Laban

(1879-1958) – Autrichien (d'origine hongroise)

Le ballet fut sa plus grande préoccupation et il fut directeur du «mouvement», à l'Opéra de Berlin, ainsi qu'un chorégraphe de grande renommée. Réagissant contre tout ce qui est artificiel au théâtre, il chercha dans le peuple l'expression de son art et de sa philosophie. A travers toute l'Europe s'établirent des centres portant son nom. Les apports de von Laban ont été nombreux et variés. Nous en présentons un résumé schématique:

#### 1. Apports artistiques

- une technique de danse: «l'icosaèdre»
- une chorégraphie de danse: «les choeurs du mouvement»
- une notation de danse: «la labanotation»

#### 2. Apports éducatifs

- une technique des mouvements
- les «créations» en tant que manifestations de la personnalité
- l'art, la danse et les «mouvements dramatiques» en tant que techniques éducatives

### 3. Apport aux techniques de travail

Méthodes de notation, de sélection, d'entraînement, de procédé de travail et d'évaluation d'emploi.



De tous ces apports, mettons en évidence quelques aspects des «apports éducatifs»:

«Comme beaucoup le savent, les principes soutenus par R. Laban sont en relation avec notre attitude dans l'espace, le temps, la pesanteur et la fluidité, ainsi que la manière dont nous évoluons en tant qu'êtres humains. Dans la „gymnastique“ comme dans la danse, nous voulons que le corps devienne un instrument responsable et efficient, vif et conscient. Par conséquent, nous devons sentir et comprendre la façon d'utiliser ses diverses parties, la relation qui existe entre elles et l'ensemble, la manière d'expérimenter le „comment“ et la direction du mouvement.»

«Nous pouvons considérer le mouvement sous divers aspects:

#### Temps:

Nous sommes intéressés par la rapidité et la lenteur et par les changements entre les deux: accélération et ralentissement, accentuation et lieu (sic), etc.

#### Poids:

Nous considérons les mouvements forts et légers, où se produisent l'effort et le relâchement qui existe entre les deux. Les facteurs de temps et de poids donnent la qualité dynamique au mouvement et apportent à notre perception le rythme de l'action ou de la phrase.

#### Espace:

Il se trouve en relation autant avec la manière qu'avec la direction de notre évolution. La notion d'espace renferme aussi la direction, le niveau (plan) et la forme du mouvement.»

Laban insiste sur le fait que les enfants, dans la voie qui les mènent vers les mouvements adéquats, doivent passer par les étapes de «l'exploration, de l'expérience et de la répétition».

### Mary Wigman

(née en 1886) – Allemande

C'est la grande dame de la danse expressive. Elle a marqué de son empreinte, pendant plus de 40 ans, toute une génération de ballerines allemandes, suisses et américaines.

Elle a été très impressionnée et influencée par l'œuvre de Dalcroze, et fut aussi une élève de Laban; avec le temps, toutefois, des différences sensibles ont surgi entre leurs techniques.

J. Dufresne, dans son livre «Les styles dans le ballet», écrit:

«Laban le pédagogue essaie de convaincre par la raison, alors que Wigman cherche la fascination, faisant appel à l'instinct. Laban voit, dans le métier de ballerine, un artisanat conduisant à la maîtrise, tandis que Wigman y voit une vocation prédestinée au sacerdoce.»

Il est curieux de constater la relation musique – mouvement qui existe dans l'œuvre de Wigman, œuvre qui fixe différentes étapes dans son enseignement et dans son entraînement à la danse. Elle commence par la danse sans aucun accompagnement, puis elle ajoute les instruments à percussion, pour aboutir finalement à la musique proprement dite.

L'influence de Laban sur l'évolution de la «gym» a été certainement plus évidente que celle de Mary Wigman. Elle fut pourtant réelle et on la sent encore dans certaines formes actuelles de la «gymnastique», surtout en ce que l'on appelle le «mouvement expressif».

L'école finlandaise de Jalkanen a tiré, de sa technique de danse:

L'expression et, en rapport avec celle-ci, l'alternance *contraction-relâchement*, sorte de tendance soutenue à marquer les diverses attitudes du corps.

Nous ne pouvons pas entrer dans les détails, mais il nous semble évident que l'influence exercée sur la «gymnastique rythmique» par les pédagogues de la danse, a abouti à ce que nous appelons un «chemin parallèle», c'est-à-dire à une «danse à buts éducatifs et pédagogiques».

### Bode et la gymnastique moderne

Quand Rudolf Bode a créé la «gymnastique moderne», ses motivations étaient claires; il cherchait à réagir contre:

- la conception purement physique (anatomique et physiologique) des systèmes de la «gymnastique contemporaine»;
- les mouvements construits, analytiques de la gymnastique de Ling et de Spiess.

Enfin, il eut le souci d'obtenir, par l'homme, un retour au mouvement naturel, synthèse des facteurs psychologiques et physiques de l'expression. Ce souci correspondait, à notre avis, au retour à une danse où l'on danse pour soi et entre soi, mais avec des buts pédagogiques précis, basés sur l'étude du mouvement humain qui ne cesse de progresser.

Sur ce point, Bode rejoint Pestalozzi:

- «le besoin du mouvement est instinctif et inné chez l'enfant»,
- le point de départ d'une éducation au et par le mouvement réside dans le goût de l'effort, et dans l'ardeur que manifeste l'enfant à utiliser son propre corps,
- l'école est souvent un obstacle à l'expression de ce besoin de mouvement,
- *la nature montre que l'enfant est un tout indivisible.*

Cette dernière phrase, appliquée aux travaux de Bode, prend la signification suivante:

«Le corps n'est pas un assemblage de parties distinctes, mais il constitue un tout organique.»

Les 3 principes fondamentaux de la «gymnastique» de Bode sont:

- le principe de la totalité
- le principe de l'alternance rythmique
- le principe de l'économie

### Le rôle de la musique dans la gymnastique de Bode

Bode accorde à la musique une importance particulière. Son but n'est pas d'accompagner les mouvements corporels, afin qu'ils s'adaptent à la musique, mais d'inspirer, d'exciter, de libérer un sentiment intime qui traduise l'expression corporelle et possède un caractère intégral et rythmé.

Voici trois phrases de son livre «Musique et mouvement» pour illustrer ce qui précède:

«Je trouve le fondement naturel de la forme et de la mètre du mouvement dans la relation particulière qui existe entre la motricité et la pratique musicale: changements de mesure, accentuation, versification, phrase, etc. Mais ce qui compte n'est pas et ne sera pas la division métrique (la mesure), mais son intégration dans la succession rythmique du mouvement.»

Puis:

«Si j'utilise uniquement les instruments de percussion, je peux accompagner les exercices avec une alternance d'intensité rythmée. Dans l'accompagnement au piano, j'obtiens aussi une représentation harmonieuse (sic) sonore.

Pour les exercices préparatoires, l'instrument de percussion peut suffire. Mais, si je veux éveiller la vie affective, j'utilise la consonance et la dissonance dans l'accompagnement, parce qu'elles constituent des données spirituelles immédiates.»

Il est donc facile de constater l'influence qu'exercent le rythme et la musique et l'importance qu'ils ont dans l'éducation psychomotrice.

#### L'influence de la musique aujourd'hui

Nous savons que chaque pédagogue de la «gymnastique rythmique» a été influencé par un genre de musique en rapport avec son époque. Prenons, par exemple, Henrich Medan qui, pour avoir vécu quelques années au Portugal et en Espagne, a imprégné toute sa musique pour la mouvement du caractère de ces pays. A l'époque, l'impact auprès de la jeunesse fut remarquable, et le succès correspondant. Cependant, tout évolue dans la vie, les sociétés se transforment et, par conséquent, les intérêts, les désirs et les motivations des personnes aussi.

Le même phénomène s'est produit en musique et les média le reflètent bien. Aujourd'hui, la jeunesse surtout est très influencée par toutes les musiques et rythmes afro-cubains, africains et originaires de l'Amérique du Nord, en d'autres termes, par les rythmes modernes. Il est donc tout à fait normal que cette influence se fasse sentir aussi dans la «gymnastique rythmique», et que les adeptes des nouveaux courants utilisent des musiques plus actuelles pour motiver une jeunesse qui, comme nous le savons, s'éloigne de plus en plus du mouvement.

Il n'y a rien d'étonnant non plus à ce que les pédagogues du mouvement commencent, à leur tour et sans perdre de vue les buts premiers de leur action, à rechercher des solutions didactiques plus suggestives.

Nous avons pu assister aux premières manifestations publiques de ces nouvelles tendances lors de la «Gymnaestrada» de Vienne, où les groupes danois, surtout, ont présenté des essais de ce qui allait devenir, par la suite, la «gymnastique de jazz».

Dans l'ouvrage dédié à cette grande manifestation, on lit avec intérêt la phrase suivante: «Les Danois font de la gymnastique sur des rythmes de jazz: applaudissements du public, refus des experts!»

Très vite, ce mouvement se développa dans les pays nordiques d'abord, et c'est grâce à la Suédoise Monica Beckmann qu'il subit une telle impulsion. Ayant fréquenté diverses écoles de

«Jazz-Dance», elle s'efforça de transmettre ce style de mouvement au système néo-suédois de «gymnastique», et obtint un succès remarquable, non seulement chez les femmes, mais aussi chez les hommes, jusque-là toujours réfractaires à la «gymnastique rythmique». Aujourd'hui encore, Monica Beckmann voyage à travers le monde pour y divulguer ses méthodes de travail. A partir de ce moment, et grâce à la grande force de motivation de ce style de musique et de mouvement, des essais sont faits dans beaucoup de pays, avec plus ou moins de succès et plus ou moins de qualité. Nous assistons souvent à des productions de «gymnastique-jazz» qui n'ont plus rien à voir ni avec la «gymnastique», ni avec le «jazz». D'une part, les buts poursuivis par la «gymnastique» sont absents et, d'autre part, les principes fondamentaux de la «Jazz-Dance» sont inexistant ou malmenés.



Trop souvent, aussi, on voit des professionnels qualifier une sorte de danse élémentaire, destinée aux débutants, de «gymnastique-jazz». Comme partout, quand on utilise le mot «gymnastique», des confusions terminologiques surgissent.

- On dit que la *danse* a un but en elle-même et que la «gymnastique» est un moyen pour atteindre un but.
- La danse ne pourrait-elle pas être, elle aussi, un moyen pour atteindre ce même but?
- Nous avons constaté que ce fut le cas dans le passé.
- Serait-il impossible d'y parvenir aujourd'hui, alors que la «danse» se diversifie, se libéralise et se démocratise toujours plus?

Il nous faut distinguer entre la *danse professionnelle* ou *para-professionnelle* et la *danse moyen d'éducation* et, par la suite, définir l'esprit de son enseignement.

Il ne faut pas craindre d'appeler la *danse* par son nom, même au stade élémentaire.

#### Qu'est-ce donc que la «gym-jazz»?

La «gym-jazz» n'est rien d'autre qu'une danse élémentaire à buts éducatifs, imprégnée partiellement de divers éléments techniques de la «jazz-dance» et soutenue par une musique susceptible de motiver les pratiquants et le style de mouvement que l'on peut utiliser pour atteindre les buts fixés:

- le plaisir du mouvement
- la motivation à la danse et aux activités physiques
- l'amélioration de la santé et de la condition physique
- la disponibilité corporelle
- l'intégration sociale
- l'encouragement à la créativité

Pour parvenir à ces buts et provoquer cette osmose entre la «danse» et la «gymnastique», il faut, à notre avis, prendre connaissance des points suivants:

1. Qu'est-ce que la *musique-jazz*, quelles sont ses origines, son histoire et ses caractéristiques rythmiques?
2. Qu'est-ce que la «*jazz-dance*», quelles sont ses origines, son histoire et ses caractéristiques principales?

On pourra alors définir, en fonction des buts à atteindre:

- a) comment répondre et satisfaire aux besoins et intérêts des jeunes,
- b) les solutions didactiques à utiliser,
- c) les critères valables pour le choix de la musique à utiliser.

#### Bibliographie

- Balcar A. G.: «Knaurs Ballett Lexikon.» Verlag Th. Knaur, Munich/Zürich, 1957.  
Bünnér G., Röthig P.: «Grundlagen und Methoden rhythmischer Erziehung.» Verlag E. Klett, Stuttgart, 1971.  
«Encyclopédie Universelle.» Marabout no 7, Paris, 1963.  
Diem C.: «Weltgeschichte des Sports I und II.» Cotta Verlag, 1971.  
«Gymnaestrada in Wien.» Österreichischer Bundesverlag, 1965.  
Kramer-Lauff D.: «Tanz-Didaktik.» Verlag K. Hofmann-Schondorf, 1978.  
Langlade A.: «La gymnastique moderne.» F.F.G.E.G.V., Paris, 1966.  
Pandelli J.: «Les joies de la danse.» Editions La Farandole, Paris, 1975.  
«La passion de la danse.» Gründ, Paris, 1978.  
Röthig P.: «Sportwissenschaftliches Lexikon.» Verlag K. Hofmann-Schondorf, 1976.  
Saurbier B.: «Geschichte der Leibesübungen.» W. Limpert Verlag, 1972.  
Sorell W.: «Knaurs Buch vom Tanz.» Verlag Th. Knaur, Munich/Zürich, 1969.  
Tarassow N.: «Klassischer Tanz.» Henschel Verlag, Berlin, 1977.  
Winearls J.: «Modern Dance.» Adam & Charles Black, Londres, 1958.