

Inhalt.

	Seite.
Einleitung	1
Vorbereitender Theil zu den Uebungen	9
I. Beinthätigkeiten	12
II. Kniethätigkeiten	15
III. Fußthätigkeiten	17
IV. Rumpfthätigkeiten	21
V. Armthätigkeiten	24
VI. Ellenbogenthätigkeiten	26
VII. Handthätigkeiten	26
VIII. Kopfthätigkeiten	28
IX. Stehen	29
X. Gehen	31
XI. Hüpfen	34
XII. Springen	35
XIII. Laufen	36
XIV. Drehen	37
XV. Uebungsplatz	42
XVI. Uebersicht der Uebungen im Grundriß	42
Freiübungen	45
Stehen, und Uebungen im Stehen	47
I. Grundstellung	47
II. Stellungen nach Fußgelenkthätigkeiten geordnet	48

X

	Seite.
III. Drehstellungen (nach Beugelenkthätigkeiten geordnet) . . .	49
IV. Spreizstellungen	50
V. Kniebeugstellungen (nach Kniegelenkthätigkeiten geordnet) . . .	53
Uebungen der Glieder und Gelenke im Stehen	56
VI. Fußübungen im Stehen	56
VII. Knieübungen im Stehen	57
VIII. Beinübungen im Stehen	59
IX. Rumpfübungen im Stehen	66
X. Armübungen im Stehen	72
XI. Ellenbogenübungen im Stehen	80
XII. Handübungen im Stehen	87
XIII. Kopfübungen im Stehen	89
Gehen, und Uebungen im Gehen	90
I. Grundgang	90
II. Gangarten nach Fußgelenkthätigkeiten geordnet	92
III. Gangarten in den Drehstellungen	93
IV. Gangarten in den Schrittstellungen	93
V. Gangarten in den Hockstellungen	95
Uebungen der Glieder und Gelenke im Gehen	96
VI. Fußübungen im Gehen	96
VII. Knieübungen im Gehen	97
VIII. Beinübungen im Gehen	99
IX. Rumpfübungen im Gehen	101
X. Armübungen im Gehen	102
XI. Ellenbogenübungen im Gehen	103
XII. Handübungen im Gehen	104
XIII. Kopfübungen im Gehen	104
Hüpfen, und Uebungen im Hüpfen	105
I. Hüpfen in der Grundstellung	105
II. Hüpfarten nach Fußgelenkthätigkeiten geordnet	106
III. Hüpfarten in den Drehstellungen	107
IV. Hüpfarten in den Schrittstellungen	107
V. Hüpfarten in den Hockstellungen	109

XI

	Seite.
Uebungen der Glieder und Gelenke im Hüpfen	110
VI. Fußübungen im Hüpfen	110
VII. Knieübungen im Hüpfen	111
VIII. Beinübungen im Hüpfen	114
IX. Rumpfübungen im Hüpfen	128
X. Armübungen im Hüpfen	130
XI. Ellenbogenübungen im Hüpfen	132
XII. Handübungen im Hüpfen	133
XIII. Kopfübungen im Hüpfen	133
Springen, und Uebungen im Springen	134
I. Springen in der Grundstellung	134
II. Springarten nach den Fußgelenkthätigkeiten geordnet	135
III. Springarten in den Drehstellungen	136
IV. Springarten in den Schrittstellungen	136
V. Springarten in den Hockstellungen	136
Uebungen der Glieder und Gelenke im Springen	138
VI. Fußübungen im Springen	138
VII. Knieübungen im Springen	138
VIII. Beinübungen im Springen	139
IX. Rumpfübungen im Springen	141
X. Armübungen im Springen	141
XI. Ellenbogenübungen im Springen	142
XII. Handübungen im Springen	142
XIII. Kopfübungen im Springen	142
Laufen und Uebungen im Laufen	143
I. Laufen in der Grundstellung	143
II. Laufarten nach den Fußgelenkthätigkeiten geordnet	146
III. Laufarten in den Drehstellungen	146
IV. Laufarten in den Schrittstellungen	147
V. Laufarten in den Hockstellungen	147
Uebungen der Glieder und Gelenke im Laufen	148
VI. Fußübungen im Laufen	148
VII. Knieübungen im Laufen	148

XII

	Seite.
VIII. Beinübungen im Laufen	149
IX. Kumpfübungen im Laufen	150
X. Armübungen im Laufen	150
XI. Ellenbogenübungen im Laufen	150
XII. Handübungen im Laufen	151
XIII. Kopfübungen im Laufen	151
Drehen, und Uebungen im Drehen	152
I. Drehen im Stehen, oder Standdrehen.	152
1. Drehen in beidbeinigen Stellungen an Ort	152
Drehen in beidbeinigen Stellungen (Fußgang) von Ort	154
2. Drehen in einbeinigen Stellungen an Ort	155
Drehen in einbeinigen Stellungen (Fußgang) von Ort	156
3. Drehen in wechselbeinigen Stellungen	157
II. Drehen im Gehen, oder Gangdrehen	158
III. Drehen im Hüpfen, oder Hüpfdrehen	162
1. Hüpfdrehen und beidbeiniges Hüpfen an Ort und von Ort	162
2. Hüpfdrehen und einbeiniges Hüpfen an Ort und von Ort	163
3. Hüpfdrehen und wechselbeiniges Hüpfen an Ort und von Ort	164
IV. Drehen im Springen, oder Springdrehen.	165
1. Springdrehen und beidbeiniges Springen an Ort und von Ort	165
2. Springdrehen und einbeiniges Springen an Ort und von Ort	165
3. Springdrehen und wechselbeiniges Springen an Ort und von Ort	166
V. Drehen im Laufen oder Laufdrehen	166

