

Inhaltsübersicht

<i>Vorwort</i>	7	Übungsempfehlungen zu Rumpfstudien	146
<i>Grundorientierungen</i>	9	Das Rumpfskelett und seine Muskulatur in Rückenansicht	154
<i>Proportionserkundung</i>		Übungsempfehlungen	156
Die großen Entsprechungen der Strecken inner- halb des Körperganzen	12	Ergänzungen und Übungsempfehlungen	158
Die männliche Körpergestalt in ihrer Umrissform	14	<i>Arm und Hand</i>	
Der Aufbau eines Ordnungsgefüges zur männ- lichen Gestalt	16	Proportionen und Gesamtkonstruktion des Armes	166
Die in geometrische Formen zerlegte männliche Gestalt	18	Das Ellenbogengelenk (rechts)	168
Die männliche Gestalt in Vorbereitung auf stati- sche Probleme und Übungsempfehlungen	20	Der Skelettarm (rechts)	170
Weitere Übungsempfehlungen zur männlichen Gestalt	26	Elementarisierung des Unterarmskelettes, dessen Mechanik und die des Handgelenks	172
Die männliche Gestalt im Profil	30	Proportionen der Hand	174
Die weibliche Gestalt	32	Prinzipdarstellung zur Muskelanordnung an Ober- und Unterarm (rechts)	176
Übungsempfehlungen zur Gestalt der Frau	34	Die Muskulatur des Armes	178
Studien zur Gestalt der Frau mit weiteren Übungsempfehlungen	40	Die von Funktionsgruppen gebildete Armplastik	180
Die jugendliche weibliche Gestalt	46	Übungsempfehlungen zum Gesamtarm	182
Studien von der weiblichen Jugendgestalt mit Übungsempfehlungen	50	Übungsempfehlungen zu Handstudien	190
Skizzenbucharbeit	54	<i>Kopf und Hals</i>	
Die Jünglingsgestalt	58	Elementare Kopfproportionen in Frontalansicht	200
Die Gestalt einer Jungmädchenform	60	Die Einheit von Kopfproportionen und Schädel- konstruktion, frontal	202
Die Gestalt des Kleinkindes (2 bis 5 Jahre) und der vorpuberalen Phase (7 bis 10½ Jahre)	62	Proportionserkundungen am lebenden Kopf en face und Übungsempfehlungen	204
Jugendgestalten in der Skizzenbucharbeit	64	Elementare Kopfproportionen in Einheit mit der Schädelkonstruktion, Profil	210
<i>Ruhehaltung und Bewegung</i>		Kopfproportionen verschiedener Lebensalter	212
Pinselschriftstudien	68	Übungsempfehlungen zu Proportionsstudien vom Profil	214
Der Kontrapost	72	Grundzüge des Halsaufbaues	220
Übungsempfehlungen und Skizzenbucharbeit	74	Elementarisierung der beiden Hauptformen des Kopfes	222
Übungsempfehlungen zu Orts-, Sport- und Arbeitsbewegungen	84	Der Schädel als Grundlage von Teil- und Weich- formen und das Auge	226
<i>Bein und Fuß</i>		Das Ohr als Teilform des Kopfes	230
Gesamtkonstruktion und Übungsempfehlungen	94	Der Mund als Teilform und Übungsempfehlungen zum Ensemble der Teilformen	232
Bau und Mechanik des Kniegelenkes	100	Skizzenbucharbeit und Gelegenheitszeichnungen	240
Übungsempfehlungen zu Oberschenkel und Knie	104	Selbstporträt und Porträt	244
Die konstruktive Form des Fußskelettes	108	<i>Der Aufbau der Gestalt als Ganzes</i>	
Übungsempfehlungen für das Zeichnen des Fußes	112	Übungsempfehlungen zum einfachen Stehen	252
Das Bein als Ganzes in seiner Muskelanordnung und in den Volumina	116	Übungsempfehlungen zum bewegten Stehen	258
Übungsempfehlungen zu Beinstudien	120	Übungsempfehlungen zum bewegten Stehen in Verbindung mit anderen Funktionen	268
<i>Rumpf und Schultergürtel</i>		Übungsempfehlungen zum einfachen Sitzen	276
Von der elementarisierten Skelettform zu ihrer Differenzierung	128	Übungsempfehlungen zu bewegtem Sitzen	282
Übungsempfehlungen zum Rumpfskelett	132	Übungsempfehlungen zu Studien vom Liegen	290
Schultergürtel und Brustkorb	136	Empfehlungen zur Arbeit mit dem Skizzenbuch	294
Die reinen Rumpfmuskeln	140	Sitzgebärden als Ausdruck inneren Befindens	298
Funktion und plastisches Verhalten der Bauch- decke	144	<i>Abbildungsnachweis</i>	312