

Einleitung	7
Geschichte der Gymnastik in Lektionen:	
I Zum Begriff »Gymnastik« (Lektionen 1–3)	8
II Körperübungen in der Urgeschichte (Lektionen 4–6)	9–18
– Die Höhlenbewohner	10–17
– Die ersten Bauern	17
– Die Völkerwanderung	17–18
III Das Altertum (Lektionen 7–10)	19–44
– Griechenland	21
– das Römische Reich	38
– die Völker des Altertums	42
IV Vom Mittelalter bis zur Aufklärung	45–73
– Lektion 11: Völkerwanderung und Mittelalter I	45–47
– Lektionen 12/13: Mittelalter II und Renaissance	48–57
– Lektion 14: Barock	58–59
– Lektionen 15/16: Aufklärung	60–73
V Vier »Gründer« der heutigen Gymnastik (Lektionen 17–22)	75–77
– Guts-Muths	76
– Jahn	76
– Pestalozzi	77
– Ling	77
VI Biographien	79
– Delsarte, Stebbins, Kallmeyer, Clais (Lektionen 23–26 und 29)	79–85, 92
– Repetition (Lektionen 27 und 28)	86–92
– Die Entwicklung der heutigen Gymnastik anhand von Biographien und Tanzbüchern a) allgemeine Tanzbücher	93

b) Einfluss der Medizin	93
c) die rhythmische Richtung	94
d) der moderne Ausdruckstanz	94
Anhang	97
Literaturverzeichnis	98