

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	7
<b>1. Zu den Entstehungszusammenhängen . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>2. Zur Arbeitsweise . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>3. Zur Praxis der Körperbildung . . . . .</b>	<b>44</b>
3.1 Aufgaben in der Bodenlage . . . . .	47
Erfahren der Auflageflächen des Körpers in der passiven Rückenlage . . . . .	48
Wechsel zwischen totaler Passivität und totaler Aktivität . . . . .	50
Bewegungsansätze bei passivem Körperverhalten . . . . .	51
Passivitätsprobe als Partneraufgabe . . . . .	53
Aufbau der Arme zur Senkrechten und Abspannen der Arme. . . . .	56
Aufbau der Beine zur Senkrechten . . . . .	59
Einsetzen der Arme als Hebel . . . . .	62
Einsatz der Beine als Hebel . . . . .	64
Bewegungsansätze im Schultergürtel . . . . .	67
Bewegungsansätze im Beckengürtel . . . . .	70
Zentrale Bewegungsansätze in der Rückenlage . . . . .	72
Lageveränderung am Boden um die Längsachse . . . . .	76
Zentrale Bewegungsansätze in der Bauch- und Seitlage. . . . .	79
Fortbewegungsarten am Boden . . . . .	83
Von der Bodenlage zur Aufrichtung . . . . .	85
3.2 Aufgaben im Stand. . . . .	88
Erarbeitung der normalen Aufrichtung . . . . .	88
Exkurs: Bein- und Fußarbeit . . . . .	91
Wechselseitige Entlastung am Ort . . . . .	96
Senkung und Erhebung bei normalem Körperverhalten. . . . .	97
Arbeit an der Spannungsskala . . . . .	100
Periphere Bewegungen . . . . .	106
Beingesten . . . . .	107
Fußgesten als Fußschläge. . . . .	112
Armgesten . . . . .	113
Handgesten . . . . .	119

»Kopfgesten« . . . . .	121
Verlagerung des Körpergewichtes bei fixiertem und beweglichem Körper . . . . .	121
Zentrale Bewegungsansätze im Stand . . . . .	126
3.3 Aufgaben in der Fortbewegung . . . . .	128
Gehen. . . . .	128
Laufen . . . . .	132
Federungen . . . . .	133
Fußfederung . . . . .	135
Hüpfen . . . . .	137
Springen . . . . .	139
Richtungswechsel um 90 Grad . . . . .	141
Direkter Richtungswechsel . . . . .	142
Allmählicher Richtungswechsel und kurvige Raumwege . . . . .	144
Kreise und Spiralen . . . . .	147
Drehungen . . . . .	149
4. Zu den Bewegungsgesetzmäßigkeiten . . . . .	152
Literatur. . . . .	169