Inhaltsverzeichniß.

Seite

Vorrede. V
Einleitung. 1
Gespräch über den Zweck und die Wichtigkeit der Gymnastik. . 2

Erste Abtheilung.

Vorübungen. 8
Die Haltung oder Stellung des Körpers. 12
Stellung zum Ruhen. 15
Gespräch über den Nutzen der allgemeinen Einführung der Gymnastik. 15
Allgemeine Bewegungen des Körpers auf der Stelle. 17
Bewegungen der Füße. 18
— — des Oberkörpers. 25
— — der Arme. 28
Wendungen des Kopfes. 39

Zweite Abtheilung.

Vorübungen zum Balanciren oder Wagehalten des eigenen Körpers. 31

Dritte Abtheilung.

Wendungen oder Drehungen und Umschwünge des Körpers. . . 39
Viertelwendung. 40
Halbe Wendung. 41
Ganze Wendung. 42
Achtelwendung. 43
Dreiachtelwendung. 44
Fünfachtelwendung. 44
Halbe und ganze Umschwünge. 44

Vierte Abtheilung.

Fortbewegung des Körpers von der Stelle. Gehen. 46
Marschiren. 49
Von den Uebungen mit einem Zuge. 49
Aufstellung in ein geschlossenes Glied. 49
Eintheilung des Gliedes. 49
Von der Stellung des Schülers. 49
Von der Fühlung des Schülers. 50
Von der Richtung des Schülers. 50
Zurücken rechts und links. 52
Abzählen zu Zweien. 52

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202208051346-0