

Inhaltsverzeichnis.

Vorrede.

Erste Abtheilung.

	Seite.		Seite.
Allgemeine gymnastische Ausbildung des weiblichen Körpers	1	Ausbildung des Körpers auf der Stelle	7
Erste Vorübung	1	Balancirübungen	15
Zweite Vorübung	5	Wendungen oder Drehungen u. Umschwünge des Körpers	19

Zweite Abtheilung.

Gang-, Lauf-, Spring- und Stab-Übungen	24	Der Kreislauf	36
Gang-Übungen	24	Der Spirallauf	36
Flankengang	28	Der Schlingellauf	36
Schlangengang	30	Der Zickzacklauf	37
Doppelter Kreisgang	30	Der Hinklauf	37
Die Frontgänge	32	Das Springen	37
Der Pattengang	34	Das Springen üb. das Schwungseil	40
Lauf-Übungen	35	Das Springen über die Schnur	40
Der gerade Schnelllauf	36	Stab-Übungen	40
Der Dauerlauf	36		

Dritte Abtheilung.

Aesthetische Stellungen 47	Die Stellungen mit Kränzen 57
Erste Unterabtheilung 55	Die Stellungen mit Shawls 63
Zweite Unterabtheilung 56	

Vierte Abtheilung.

Anstandsübungen 69	Kompliment, um etwas zu überreichen 79
Anständige Haltung des Körpers bei'm Stehen 72	Kompliment im Vorübergehen 80
Bei'm Sitzen 76	Das Benehmen bei'm Eintreten in ein Gesellschaftszimmer, das gegenseitige Vorstellen in Gesellschaften, und das Benehmen bei'm Eintreten in den Ballsaal 83
Bei'm Gehen 76	
Kompliment auf der Stelle 77	
Kompliment bei'm Eintreten in ein Zimmer 77	
Kompliment, um die Hand zu reichen 78	