Inhaltsverzeichniß.

Vorrede.

Erste Abtheilung.

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

Zweite Abtheilung.

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

Dritte Abtheilung.

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

Vierte Abtheilung.

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