

# INHALT

## **Einführung**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Vorwort          | S. 06 |
| Die Strapaten    | S. 08 |
| Das Figurenbuch  | S. 16 |
| Orientierung     | S. 20 |
| an den Strapaten |       |
| Grundlagen       | S. 22 |

## **Unter den Strapaten S. 34**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Sturzhang*          | S. 36 |
| Zett*               | S. 38 |
| Nussknacker*        | S. 40 |
| Rückenengel*        | S. 42 |
| Lichtblick**        | S. 44 |
| Einellenbogenhang** | S. 46 |
| Weltenbummler**     | S. 48 |
| Einkniehang**       | S. 50 |
| Kniehang**          | S. 52 |
| Zimtstern**         | S. 54 |
| Kleiner Flanch***   | S. 56 |

## **Aus dem Stehen in den Strapaten S. 58**

|                |       |
|----------------|-------|
| Pharao*        | S. 60 |
| Lotus*         | S. 62 |
| Fahne*         | S. 64 |
| Rückenbrett**  | S. 66 |
| Zuckerstange** | S. 68 |
| Tautropfen**   | S. 70 |
| Luftschlange** | S. 72 |
| Fußhang***     | S. 74 |

## **Aus dem Stehen in beiden Strapaten S. 76**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Seitenstern*    | S. 78 |
| Damensitzhang*  | S. 80 |
| Achtersteven**  | S. 82 |
| Titania**       | S. 84 |
| Knutschkugel*** | S. 86 |
| Handstand***    | S. 88 |

## **Figurenverzeichnis S. 90**

## **Autorin S. 92**