

INHALT

Vorwort	7
Einleitung zum ersten Jahrsiebt	8
Elementare Eurythmie	12
Pädagogische Übungen	13
„Ich bin da!“	13
„Ich und du sind wir!“	14
Eine andere soziale Übung	15
Das Ballen und Spreizen	16
„Wir suchen uns, wir leben uns ganz nah!“	16
Aus den eurythmischen Elementen	18
Die Lautgebärden	18
Formelemente	19
Der Füße Wort	22
Stabspiele	23
Ein Stundenbeispiel	24
Schlußbemerkung zum ersten Jahrsiebt	28
 Einleitung zum zweiten Jahrsiebt	 29
Vorbereitung	31
Stundengestaltung	33
Das Lernen und Üben der Lautgebärden	40
Die apollinischen Formen	46
Die dionysischen Formen	54
Pädagogische Übungen	58
„Wir, ihr, sie“	58
„Ich bin da!“ – „Ich und du sind wir!“	59
„Wir suchen uns, wir leben uns ganz nah!“	61
Ballen und Spreizen – „Schau in dich, schau um dich.“	63
„Wir wollen suchen, wir fühlen uns nah, wir kennen uns wohl.“	68

Lebendiges Bewußtsein in den Füßen	72
Stabübungen	77
Geometrische Formen	89
Das Dreieck und das Sechseck	89
Das Viereck	96
Der Fünfstern	98
Die Acht	99
Die Spirale	102
Die Toneurythmie	104
Einleitung zum dritten Jahrsiebt	112
Arbeit in der Oberstufe	112
Größere Dichtungen und Klassenspiele	115
Schlußwort	117
 Anhang	
Aufstellung des von mir persönlich erarbeiteten Stoffes für die einzelnen Altersstufen	119
Angaben für den Eurythmie-Unterricht von Dr. Steiner	123
Textbeispiele für das erste Jahrsiebt	125
Pädagogische Übungen	125
Aus den eurythmischen Elementen	129
Liedertexte	168
Textbeispiele für das zweite Jahrsiebt	174
Vokalstimmungen	174
Vokale	177
Konsonanten	180
Alliterationen	182
Beispiele für Schritzübungen	183
 Notenbeispiele: Beilage	