

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Einführung 1

## Ballgymnastik 7

1. Grundübung auf dem Ball: „Der Cowboy“ 13
2. Ballübungen im Lateralflexionstypus 23
  - 2.1. „Hula Hula rechts-links“ 23
  - 2.2. „Salamander und Krabbe“ 30
  - 2.3. „Der Delphin“ 36
  - 2.4. „Die Seejungfrau“ 48
3. Ballübungen im Flexions/Extensionstypus 61
  - 3.1. „Hula Hula vor-rück“ 61
  - 3.2. „Die Waage“ 68
  - 3.3. „Das Bett des Fakirs“ 73
  - 3.4. „Eslein streck' Dich“ 84
  - 3.5. „Perpetuum mobile“ 99
  - 3.6. „Der Osterhase“ 105
  - 3.7. „Die Schaukel“ 113
  - 3.8. „Die Ente“ 123
  - 3.9. „Die Galionsfigur“ 128
  - 3.10. „Seeigel und Goldfisch“ 136
4. Ballübungen im Rotationstypus 153
  - 4.1. „Trab“ 153
  - 4.2. „Die Unruh“ 160
  - 4.3. „Die Schere“ 168
  - 4.4. „Die Cocktailparty“ 178
  - 4.5. „Das Karussell“ 189
  - 4.6. „Die Brunnenfigur“ 199
5. Ballübungen mit zwei und mehr Bällen 213
  - 5.1. „Der Tausendfüßler“ 213
  - 5.2. „Der Greifschwanz“ 215
6. Glossar 217
7. Literatur 225
8. Sachverzeichnis 227

## Ausklapptafel