

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Allgemeine Einführung I**

### **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 Cocktaillparty“ 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**