

INHALT

Vorwort v

Danksagung viii

KAPITEL 1	DER TÄNZER IN BEWEGUNG	1
KAPITEL 2	WIRBELSÄULE	13
KAPITEL 3	BRUSTKORB UND ATMUNG	33
KAPITEL 4	RUMPF	51
KAPITEL 5	SCHULTERGÜRTEL UND ARME	73
KAPITEL 6	BECKEN	101
KAPITEL 7	BEINE	125
KAPITEL 8	FÜSSE UND SPRUNGGelenKE	145
KAPITEL 9	GANZKÖRPERTRAINING . .	169

Übungsübersicht 191

Über die Autorin 195