

# INHALT

## Einführung

Vorwort	S. 06
Die Tuchschlaufe	S. 08
Das Figurenbuch	S. 20
Orientierung an der Tuchschlaufe	S. 24
Grundlagen	S. 26

## Unter der Tuchschlaufe **S. 32**

Grätsche*	S. 34
Sturzhang*	S. 36
Flamingo*	S. 38
Vogelnest*	S. 40
Ellenbogenhang**	S. 42
Flanch***	S. 44

## Aus dem Sitzen in der Tuchschlaufe

Anker*	S. 48
Kreuzhang*	S. 50
Martini*	S. 52
Wasserfall*	S. 54
Große Meerjungfrau**	S. 56
Vorwärtssalto**	S. 58
Fliegende Meerjungfrau**	S. 60
Einschulterstand***	S. 62
Mutprobe***	S. 64

## Aus dem Stehen in der Tuchschlaufe

Lotuswurzel*	S. 68
Vorsteven*	S. 70
Stern**	S. 72
Fahrradfahrer**	S. 74
Feuerwehr**	S. 76
Gekreuzter Einfußhang**	S. 78
Zett oben**	S. 80
Knutschkugel***	S. 82
Vollmond***	S. 84
Sturzflug***	S. 86

## Figurenabfolgen **S. 88**

## Figurenverzeichnis **S. 94**

## Autorin **S. 96**