

Inhaltsverzeichnis

Rudolf von Laban und die Geschichte einer Wechselbeziehung: Zum Geleit	7
---------------------------------------------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

Text der 5. Auflage

Gymnastische Grundbegriffe	17
Bewegungskultur und Weltanschauung	35
Anatomie als Grundlage der Bewegungsgesetze	47
Soziale Möglichkeiten	105
Bewegungskunst	129
Abschluss	149
Anmerkungen zum Originaltext	154
Literaturverzeichnis [2016]	159

Anlage: Praktische Übungen

1. Körper:
 - A. Regulierung der Atmung
 - B. Kraftspannung (Abspannung – Anspannung)
 - C. Geschmeidigkeit
2. Raum:
 - D. Gleichgewicht
 - E. Raumorientierung
 - F. Metrik (Weite – Enge)
3. Ausdruck:
 - G. Rhythmik
 - H. Dynamik
 - I. Gebärde