

# *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