

# erster teil

## architektur und gymnastik

Das Vorspiel	13
Die Vorbereitung zur Pyramide	23
Die Kreisschlingen / Sprung in den Mittelpunkt / Der Rhythmus	
Die ägyptische Pyramide	29
Spiel zwischen Schwere und Leichte / Dreieck ohne Stab / Gestautes Dreieck	
Der Weg nach Griechenland	37
Der rollende Stab / Dreieck mit Stab / Quadrat mit Stab	
Die Landschaft des Tempels	45
Der Fall in den Raum	
Stufen und Innenraum	51
Der Fall in den Punkt	
Schreiten durch den griechischen Tempel	59
Rhythmus der beiden Kreuzungen / Doppelte Acht / Schreiten mit kreisenden Armen	
Die Säule	67
Die Bewegung nach dem Ziel / Die große Waagrechte / Die große Aufrechte	
Der römische Triumphbogen	75
Die verzerrte Höhe	
Der romanische Bau	79
Die verzerrte Weite	
Der Klosterhof	83
Die drei Kreise	
Die Sphärenweite	87
Das Kreisen um die schräg stehende Achse	
Die Kuppel	91
Die Kuppel als Kreuz der Bogen	
Der Leibestempel	95
Das Kreuz	

## zweiter teil

### urbilder in der bothmer-gymnastik

Bewegungserziehung der Griechen	100
Der griechische Fünfkampf	104
Gesamtaufbau der Bothmer-Gymnastik	112
Die menschliche Gebärde	133
Die Partitur des Waldorf-Lehrplans	139
Gymnastik als Willenssprache	151
Gymnastik als Formsprache	160

## dritter teil

### menschenbildung – wesensgestaltung

Das Kunstwerk Graf Bothmers	210
Bothmer-Gymnastik und Musik	222
Metamorphosen in der Bothmner-Gymnastik	238
Entwicklung durch Übung	277

## anhang

Nachwort der Autorin	296
Elisabeth Dessecker – Ein Lebensbild	301
Zwei Lehrer – Graf Bothmer und Hanns Strauß	308
Quellenverzeichnis	318
Abbildungsnachweis	327
Dank	331