

INHALT

Einführung

Vorwort	S. 06
Das Trapez	S. 08
Das Figurenbuch	S. 14
Orientierung am Trapez	S. 18
Grundlagen	S. 20

Unter dem Trapez S. 24

Kniehang*	S. 26
Kleines Vogelnest*	S. 28
Fußhang*	S. 30
Vorwärtseengel*	S. 32
Flieger**	S. 34
Fersenhang***	S. 36

Auf dem Trapez S. 38

Seestern*	S. 40
Kreuzhang*	S. 42
Martini*	S. 44
Galionsfigur*	S. 46
Amazone**	S. 48
Krieger**	S. 50
Schulterstand***	S. 52
Brett***	S. 54

Über dem Trapez S. 56

Bugstegen*	S. 58
Achterstegen*	S. 60
Stern*	S. 62
Grätsche oben**	S. 64
Paik oben**	S. 66
Flamingo oben**	S. 68
Feuerwehr**	S. 70
Beineindreher**	S. 72
Vollmond***	S. 74
Handstand***	S. 76
Sturzflug***	S. 78

Figurenverzeichnis S. 80

Autorin S. 82