

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	8
1. Teil: Übungsbeschreibungen	9
Einführung	10
Die Zeit vor der Geschlechtsreife	17
Spiel zwischen Schwere und Leichte	24
Dreieck mit Stab	28
Quadrat mit Stab	30
Dreieck ohne Stab	30
Das gestaute Dreieck	31
Der rollende Stab	34
Die Kreisschlingen	35
Der Sprung in den Mittelpunkt	37
Der Rhythmus	42
Die Zeit der Geschlechtsreife	45
Der Fall in die schiefe Ebene / Der Fall in den Raum	45
Erste Weiterführung durch Schwung	49
Zweite Weiterführung durch Sprung	51
Die Zeit nach der Geschlechtsreife.	55
Der lotrechte Fall / Der Fall in den Punkt	55
Weiterführung	60
Das Schreiten	62
Rhythmus der beiden Kreuzungen	64
Der Sturz	65
Der Wirbel	67
Die doppelte Acht	67
Bogenschießen/ Speerwerfen	69
Diskusschwingen.	69
Das Schreiten mit kreisenden Armen	70
Bewegung nach dem Ziel.	70

Die große Waagrechte	72
Die große Aufrechte	77
Die verzerrte Höhe / Die wachsende Höhe	79
Die verzerrte Weite / Die wachsende Weite	83
Die drei Kreise	84
Das Kreisen um die schrägstehende Achse.	85
Die Kuppel als Kreuz der Bögen.	88
Das Kreuz	89
 Gehen, Laufen und Springen	91
1. Sprung	93
2. Sprung	94
3. Sprung	95
Reigen.	98
Reigenbeschreibung	99
Nachwort	102
 II. Teil: Aufsätze und Stenogramme aus den Jahren 1923 bis 1939	103
Editorische Anmerkung.	104
Lehrerkonferenz vom Donnerstag, 1. März 1923, 18.30 bis 20 Uhr*	105
Aus dem Gebiet der Körperübungen (1924)	116
Gymnastik als Geometrie im Raume (1925)	118
Herr im eignen Körper werden. Gymnastik aus der Menschenkunde entwickelt (1925)*	123
Von der Gymnastik beim Sprachkurs für Schauspieler (1925)*	126
Einleitung zu einer Gymnastikdemonstration (1926)	131
Über die Waldorfschulgymnastik (1927)	133
Wege – Rudolf Steiner als Mensch. Begegnungen (1927)	136
Begleitende Worte zu den gymnastischen Vorführungen von Graf Bothmer und Herrn Strauss (10. April 1927)*	138
Gymnastik und Turnen (1927)	145
Gymnastik an der Freien Waldorfschule (1928)	147
Ansprache vor einer Aufführung (Hamburg, 3. Juni 1928)	148
Entwurf für den Abschluss einer gymnastischen Demonstration in Essen (1928)	151
Gymnastik-Demonstration (1928)	153
Gymnastik der unteren und mittleren Stufe (1929)*	154
Ostertagung (1930)*	161
Wie kann Körperbildung Menschenbildung werden? (1930)	166

Was ist gymnastisch richtig? (1930)	169
Leibesübungen als Menschenbildung (1931)	173
Zur Pädagogik der Gymnastik. Der «horizontale Fall» und der «vertikale Fall» (1931)	180
Erziehung durch Gymnastik als Kunst im Geiste des Goetheschen	
Metamorphosedankens (1932)	183
Von den Körperübungen zur Erziehung durch Gymnastik (1932)*.	188
Gymnastikaufführung (15. Juli 1933)*.	195
Vom Wesen und Ziel der Gymnastik (ohne Jahr)	196
Brief an Brigitta Birken (geb. Tschorn) (1939)*.	199
III. Teil: Biografisches und Historisches.	203
Editorische Anmerkung.	204
Fritz Graf von Bothmer.	205
Sommerfest 1927 auf der Silberburg	213
Bothmers Weg zum Lehrer	214
Hanns Strauss	217
Aus dem Meer der Bewegung geschöpft – Vom gemeinsamen Üben	
der beiden ersten Turnlehrer der Freien Waldorfschule.	222
Vom Wesen der Bothmer-Gymnastik	230
Graf von Bothmers Ansprache bei der Schlussfeier für die Schüler	
der Waldorfschule am 30. März 1938	234
Im Gedenken an den 13. November 1941	237
Gedicht eines Schülers	241
Nachwort, Dank und Ausblick	242
Über den Herausgeber	245
Literatur.	246
Bildnachweis.	248