

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 Metamorphosegedankens (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 |
|-----------------------|-----|