

# INHALT

Vorwort v

Danksagung viii

<b>KAPITEL</b>	<b>1</b>	<b>DER TÄNZER IN BEWEGUNG . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>2</b>	<b>WIRBELSÄULE . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>3</b>	<b>BRUSTKORB UND ATMUNG</b>	<b>33</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>4</b>	<b>RUMPF</b>	<b>51</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>5</b>	<b>SCHULTERGÜRTEL UND ARME</b>	<b>73</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>6</b>	<b>BECKEN</b>	<b>101</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>7</b>	<b>BEINE</b>	<b>125</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>8</b>	<b>FÜSSE UND SPRUNGGELLENKE</b>	<b>145</b>
<b>KAPITEL</b>	<b>9</b>	<b>GANZKÖRPERTRAINING. .</b>	<b>169</b>

Übungsübersicht 191

Über die Autorin 195