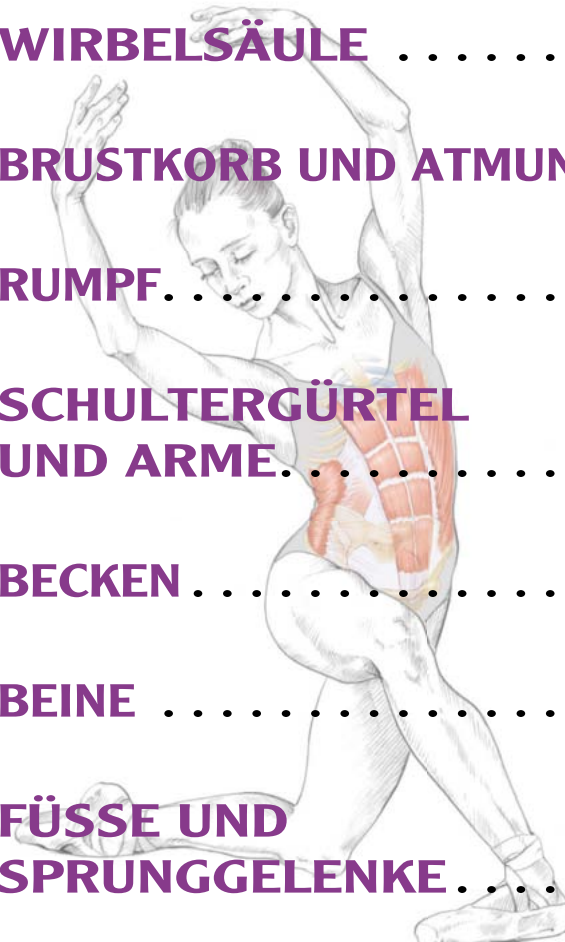


INHALT

Vorwort v

Danksagung viii

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



Übungsübersicht 191

Über die Autorin 195