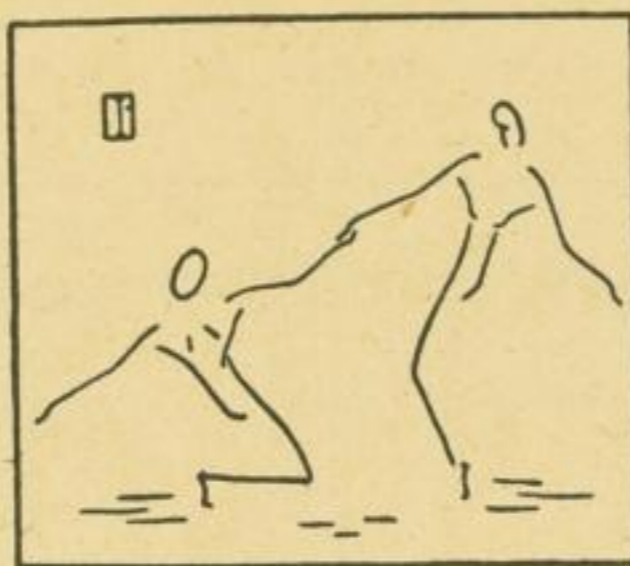


Von ungewöhnlicher Bedeutung für alle Gymnastikinteressierten:

Ⓜ



Ⓜ

# GYMNASTISCHE GRUNDÜBUNGEN

NACH SYSTEM MENSENDIECK

IM BEWEGUNGSABLAUF DARGESTELLT

von DOROTHEE GÜNTHER

50 Tafeln (17×25 cm) mit 90 Übungen und erläuterndem Text

In Mappe: Karton 6.80 M., Halbleinen 7.80 M.

*Zum Gebrauch in Schulen und zum Selbstunterricht*

Gutes gymnastisches Übungsmaterial in einzelnen Aufnahmen gibt es zwar genug. Aber was es bisher nicht gab, das war ein praktisches, handliches Übungsbuch, in dem die Übungen in ihrem Bewegungsablauf klar, faßlich, zur Selbstkontrolle brauchbar und objektiv einwandfrei dargestellt waren. Hier ist dies nun zum erstenmal durch zeichnerische Technik in Verbindung mit genauer gymnastischer Kenntnis gelungen. Die zeichnerische Darstellung stellt das Wesentliche der Übung in den Vordergrund, sie ist unabhängig von der zufälligen Ausführung des einzelnen Individuums und daher absolut richtig. Die 50 Tafeln sind jede einzeln und für sich aus der Mappe herauszunehmen und können von den Übenden vor sich hingelegt werden. Jede Tafel enthält die Kommandos in kürzester Form; ausführliche Anweisungen gibt ein erläuternder Text, der neben die Tafel hingelegt werden kann. Zusammenstellungen günstiger Übungsfolgen zum Selbstüben sind beigegeben, sodaß auch der Laie imstande ist, je nach Zeit und Kräften für seine Gesundheit zu arbeiten.

*Alle Körperkultur-Leute, aber auch die meisten Frauen, die ja gegenwärtig zum größten Teil Körperkultur nach Mensendieck treiben, sind für dieses selten praktische Werk zu interessieren, Herr Kouege!*

*Beachten Sie also den Bestellzettel mit Vorzugsangebot 40–50%!*

Ⓜ

---

DELPHIN-VERLAG / MÜNCHEN