

I n h a l t.

	Seite
I. Einleitung	1
II. Erste Periode körperlicher Bildung	4
III. Zweite Periode — —	6
IV. Dritte Periode — —	9
V. Vierte Periode — —	11
VI. Fünfte Periode — —	13
VII. Verfall der Tanzkunst auf Ballen, und dadurch gesunkene körperliche Bildung	18
VIII. Maschinen, körperliche Fehler zu verbessern	21
IX. Kleidung und Schnürleib, nebst drei Abbildungen	23
X. Bewegung des Körpers und aller Glieder, deren sie fähig sind	27
XI. Stehen, nebst Abbildung	30
XII. Ausbildung der Schultern	34
XIII. Erheben auf die Fußspitzen (élevé), nebst Abbildung	37
XIV. Biegen und wieder Erheben (plié et relevé), nebst Abbildung	38
XV. Degagiren, nebst Abbildung einer Doppelfigur	39
XVI. Die fünf Positionen, nebst Abbildungen	41
XVII. Anwendung der fünf Positionen	44
XVIII. Uebung des gestreckten Fußes (pas tendu), nebst Abbildung	45
XIX. Balancé, nebst Abbildung	47
XX. Bewegung der Füße aus dem balancé hinter dem Fuße in den balancé vorwärts, und ebenso rückwärts, als Vorübung zum Gehen	49
XXI. Der Gang des Menschen mit Schönheit und Anstand	50
XXII. Verbeugungen (Complimente, révérence) des männlichen Geschlechts, nebst Abbildung. — Vorwärts, rückwärts, seitwärts. — Bei'm Eintreten vorwärts. — Bei'm Eintreten in schiefer Richtung. — Bei'm Eintreten ganz zur Seite. — Verbeugung bei'm Fortgehen. — Verbeugung im Vorbeigehen. — Verbeugung gegen eine größere Versammlung	53
XXIII. Verneigungen des weiblichen Geschlechts, nebst Abbildg.	64
XXIV. Armbewegungen (porter les bras) nach Schönheitslinien für die Conversation, wie zur Begleitung bei'm Tanzen, mit Hinweisung auf die dazu dienenden Abbildungen	68
Erste Uebung. Heben der Arme	71
Zweite Uebung. Herabsenken der Arme	72
Dritte Uebung. Mit beiden Armen zugleich	72
Vierte Uebung. Der gebogene Arm	73
Fünfte Uebung. Mit beiden Armen zugleich	73
Sechste Uebung. Das höhere Bewegen der Arme	74