



*Lockern der Hüftgelenke durch
Vorwärts- Aufwärtsbewegung des Beines*

ihren Widerstand aufgeben, geschmeidig werden und den Akt selbstverständlich und leicht erscheinen lassen.

Aber selbst wenn man von diesem äußersten Fall absieht, ist das Training für einen akrobatischen Tanz immer noch schwierig genug, und die

Gelenks-Akrobatik



zehn Minuten einer solchen Übungsfolge sind auch für erfahrene Tänzer und Tänzerinnen immer noch eine Strapaze, die aber für das Gelingen des Tanzbildes unerlässlich sind. Diese 10 Minuten bei einem solchen „Knochenbrecher“, wie der Trainingsmeister — wenn auch liebenswürdiger klingend, als das Wort ausdrückt — beschimpft wird, schildert unsere Bilderreihe.

Es ist, wie erwähnt, auch für die lange im Beruf stehenden artistischen Tänzerinnen ebenso wichtig, täglich an sich selbst zu arbeiten und zu trainieren, wie es für andere Kunst-