

5 Minuten bitte, gnädige Frau

Der unendlich große Gesamtbegriff der Körpersprache wird in der Gymnastik in sichtbare Form gebracht. Die Eigenart der Körperschule liegt darin, daß die Bewegungsformen nach dem grundsätzlichen Wechsel

Nebstehend:
Oberkörperspirale
im Zehenstand



von Spannung und Entspannung geordnet werden. Es bleibt ein unendlich wichtiges Moment, den eigenen Körper in gesetzmäßige

Entspannte Rumpfbeuge mit gestreckten Knien

