

das Bein entspannt werfen, Körper gerade halten.

6.

Unterschenkel entspannen, Bein heben — Unterschenkel locker hängen lassen und durch das Standbein einen kleinen Stoß geben, so daß der Unterschenkel entspannt hin und her pendelt, auspendeln lassen.

7.

Hüftrollen: Hüften nach links und rechts, dann einen Schritt nach links, Hüfte herausstoßen. Einen Schritt nach rechts dasselbe.

8.

Oberkörper entspannen: Beine auseinander (man kann dabei auch etwas in die Knie gehen), vor und zurück, nach links und rechts. Alles entspannt, Arme hängen lassen, nur nach vorn entspannen, nur nach hinten entspannen.

9.

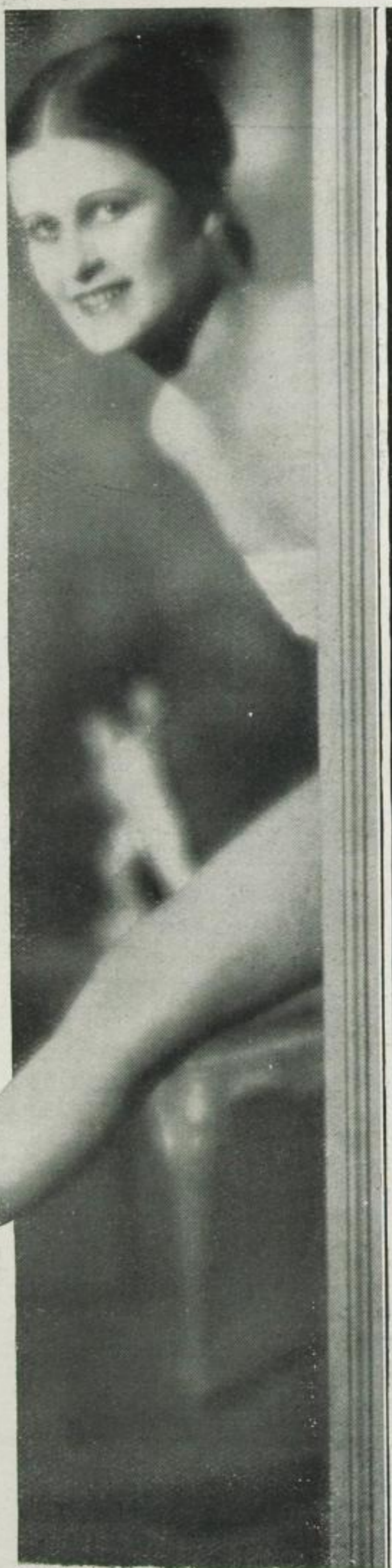
Arme entspannen: heben, entspannt fallen lassen, Hände entspannen: ordentlich ausschütteln.

10.

Kopfkreisen: entspannt rundherum, nach links herum, nach rechts, vor und zurück, nach links und nach rechts wenden.

Die Uebungen sind, wie man merken wird, mit wenig Mühen verbunden. Ihr Vorteil ist, daß sie alle Muskeln des Körpers anspannen. Wenn man nur eine Viertelstunde morgens darauf verwendet, so ist die ideale Modelinie bald erlangt. Schlanksein und graziös bleiben ist ihr Endziel. Damit sich alle Menschen daran erfreuen können und das antike Vorbild der alten Griechen, das Jahrhunderte hindurch verloren war, erreicht wird.

Phot.: Balázs



MARION PALFI, die reizende Lehrmeisterin