

Eric N. Franklin

Kraftvoller Auftritt

**Tanzen mit Power und Perfektion:
Die Franklin-Methode®**

Illustriert von Sonja Burger
und Eric Franklin



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

<i>Vorwort</i>	6
<i>Einleitung</i>	7
<i>Kapitel 1: Training für Körper und Geist</i>	10
<i>Kapitel 2: Tanzen heißt Vorstellungsbilder „verkörpern“</i>	26
<i>Kapitel 3: Die Gleichgewichtsreflexe trainieren</i>	41
<i>Kapitel 4: Entspannte Beweglichkeit</i>	62
<i>Kapitel 5: Gute Haltung – bessere Technik</i>	97
<i>Kapitel 6: Die Körpermitte stärken</i>	123
<i>Kapitel 7: Kraft in Beinen und Füßen aufbauen</i>	163
<i>Kapitel 8: Kraft in Rumpf und Armen entwickeln</i>	187
<i>Kapitel 9: Drehungen und Sprünge verbessern</i>	207
<i>Kapitel 10: Thera-Band®-Trainingsprogramm für Tänzer</i>	232
<i>Danksagung</i>	253
<i>Literaturverzeichnis</i>	254
<i>Stichwortverzeichnis</i>	256
<i>Über den Autor</i>	259