

d 3301056

Jacqui Greene Haas

# Dance

## ANATOMIE

Der vollständig illustrierte  
Ratgeber für Beweglichkeit,  
Kraft und Muskelspannung  
im Tanz



733.32

**COPRESS**  
**SPORT**

# INHALT

Vorwort v

Danksagung viii

KAPITEL	<b>1</b>	<b>DER TÄNZER IN BEWEGUNG</b> .....	<b>1</b>
KAPITEL	<b>2</b>	<b>WIRBELSÄULE</b> .....	<b>13</b>
KAPITEL	<b>3</b>	<b>BRUSTKORB UND ATMUNG</b>	<b>33</b>
KAPITEL	<b>4</b>	<b>RUMPF</b> .....	<b>51</b>
KAPITEL	<b>5</b>	<b>SCHULTERGÜRTEL UND ARME</b> .....	<b>73</b>
KAPITEL	<b>6</b>	<b>BECKEN</b> .....	<b>101</b>
KAPITEL	<b>7</b>	<b>BEINE</b> .....	<b>125</b>
KAPITEL	<b>8</b>	<b>FÜSSE UND SPRUNGGELLENKE</b> .....	<b>145</b>
KAPITEL	<b>9</b>	<b>GANZKÖRPERTRAINING</b> ..	<b>169</b>



Übungsübersicht 191

Über die Autorin 195