

Einführung	4
1. Rundherum	6
Große und kleine Kreise	6
Kreise in gleicher Größe	9
Punkte	12
Ovale Formen	15
Vom Kreis zum Punkt	18
2. Geradeaus	21
Schräge Linien nach rechts	21
Schräge Linien nach links	24
Gerade Linien	27
Zick-Zack Linien	30
Geometrische Formen	33
Zusammenfassende Übungen	36
3. Mit Schwung voran	39
Einfacher Schaukelschwung	39
Vom Schaukelschwung zur Girlande	42
Wellen	45
Bögen	48
Arkaden	51
Schlaufen	54
Schnecken	57
4. Zusammenfassende Übungen	60
5. Vorlagen für eigene Schwungübungen	63
6. Deckblatt für Schwungübungsheft	66