

Name: _____

Date: _____

Laban

C Q U J W H N Z F M K J A W J Y Y S W F Y B E H
F Q J A V E F C E F F O R T A C T I O N W R G B
I W F Y M S J P E R C Q D Q M N J I S Q L A I P
U C F I D A U Z G N U V R Z T J J W S Y N R J X
B M T X O F U O G S I J A B X A R H S A L S A H
U W D U I M Z B G D L N E D D U S V D I R E C T
X M W T C U N X X K T U Z D P M A N C Z O J M N
G L I D E O X I O A O X L V G C I S H F N D A P
R S K R Q E W Z C P B N L D P A S S J Q F B F L
I P R C W F D O N D E N I A T S U S E W A B J C
H A X Q L K N B B D Q S W K R T B X D L A Y G K
O C R I I N I Q M S J Z S Y A O R E N O M P D P
R E C R W Z O Q E K X V L O B L V O G T X S T S
L K Z R W G Q B N T W V L N X D V G P O R N L O
M D T G N I R W A X O F X U W F M D D D V I S V
K F T A H A B Q S H F D W H L C N G J Y G R P P
W E J B N U L Y E S P A E O I O V U O H Z B M R
K E B S W G O A B U Y R D J P R N O T S B I B E
L B I B U A V H E P R U W C E C G A J N U Q K S
Z W R G Z Y P W Q P R R K F A P J S L Z D K W S
G F U M H C D U X N E Z K Q F C H W X L G W T C
W X Y U U T A D N I N D I R E C T X T L H T X Z
B A G O L C V A K C Q V D K S X B K Y W X V Q G
U X C I T U L B W V H G D Q D B S E Q K R S R O

Rudolf Von Laban
Indirect
Weight
Flick
Slash
Heavy
Dab

Effort Action
Sudden
Press
Float
Punch
Space

Sustained
Direct
Wring
Glide
Light
Time