

**METHODE JAQUES-DALCROZE**



---

BUCHDRUCKEREI DELACHAUX & NIESTLÉ A. G. NEUCHÂTEL

---

Methode Jaques-Dalcroze

---



ERSTER TEIL



(2 Bände)

# RHYTHMISCHE GYMNASTIK

ERSTER BAND

---

Jede Abschrift oder irgend welche Nachahmung der in dieser Methode enthaltenen Materien wird nach dem Gesetze betreffend das Urheberrecht an Werken der Literatur und Kunst strengstens verfolgt.  

Rechte der öffentlichen Aufführung, der Übersetzung, der Vervielfältigung und des Arrangements für alle  Länder vorbehalten. 



PARIS  
28, Rue de Bondy

NEUCHÂTEL  
3, Rue du Coq d'Inde

LEIPZIG  
94, Seeburgstrasse

Verlag von SANDOZ, JOBIN & C<sup>ie</sup>

COPYRIGHT BY SANDOZ, JOBIN & C<sup>o</sup>, 1906

CLOSED  
SHELF



Methode der **rhythmischen Gymnastik** in zwei Bänden zur Entwicklung des Sinnes für musikalische Metrik und musikalischen Rhythmus, des Sinnes für die plastische Harmonie und das Gleichgewicht der Bewegungen und zur Regelung der Bewegungsgewohnheiten. Illustriert mit:

10 anatomischen Tafeln von Ed. Cacheux

80 Zeichnungen von Artus

120 Photographien von Boissonnas und

160 rhythmischen Märschen für Gesang und Klavier.



Diese Methode erscheint in zwei Bänden und 30 Lektionen, deren jede folgende Uebungen enthält:

I. Allgemeine Uebungen *a)* für die Atmung *b)* für das Gleichgewicht der Bewegungen *c)* für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln.

II. Rhythmische Marschübungen für die Analyse der musikalischen Zeitwerte.

III. Rhythmische Atemübungen.

IV. Rhythmische Marschübungen mit begleitenden rhythmischen Armbewegungen.

V. Sogenannte «Unabhängigkeitsübungen» für die verschiedenen Gliedmassen.

VI. Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit und für die Regelung der unbewussten zwecklosen Bewegungen.

VII. Sogenannte «Marschunterbrechungsübungen», welche darin unterrichten, die Zeit in Gedanken in gleichmässige Abschnitte einzuteilen.

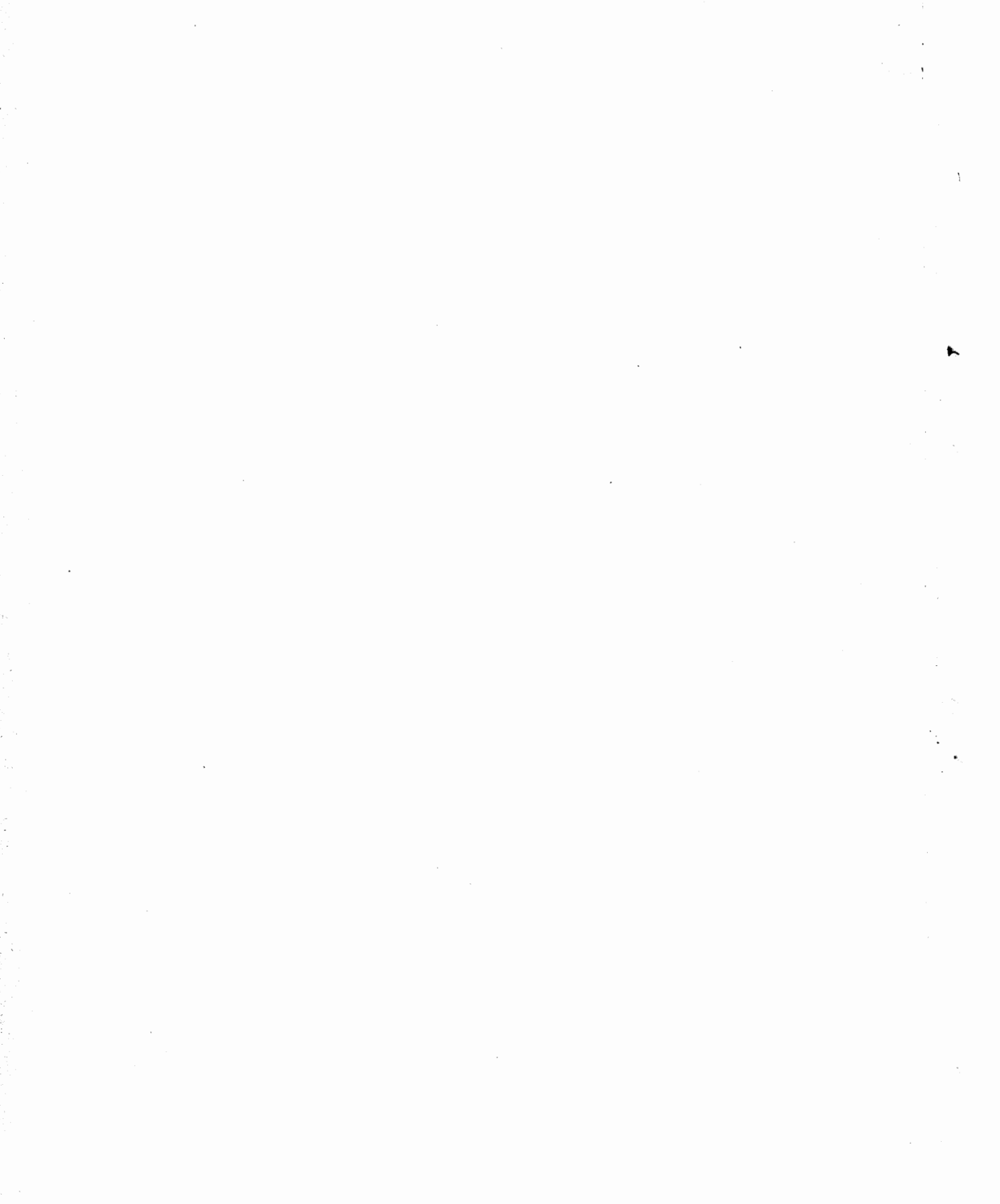
VIII. Uebungen für das Abwechseln der verschiedenen Taktarten.

IX. Gehörübungen (das Umsetzen vorgespielter Melodien in rhythmische Marschbewegungen).

X. Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung.

Als Anhang eine Reihe Studien für Geberden und Haltungen, welche in langsame rhythmische Bewegungen zerlegt und mit Klavierbegleitung ausgeführt werden, und ein besonderer, der Gesundheitspflege und der Massage gewidmeter Artikel.





## Vorwort.

---

Die Fähigkeit, musikalischen Rhythmus zu empfinden — der *Sinn für Rhythmus* — ist nicht lediglich Verstandessache, sie ist im Wesen körperlich. Jeder geistigen Tätigkeit, sagt Delsarte, entspricht eine körperliche und jeder bedeutenderen körperlichen Bewegung eine geistige Arbeit.

Der musikalische Rhythmus ist gewissermassen ein Reflex körperlicher Bewegungen und infolgedessen abhängig vom Ebenmass und der Harmonie dieser Bewegungen. Wenn ein gesundes, wohlgebautes Kind Unregelmässigkeit im Gange zeigt, so wird diese Unregelmässigkeit sich auf musikalischem Gebiete in der Art, wie es Zeitmasse (Taktteilungen) auffasst, wiederfinden. Wenn es aus Mangel an Ausgeglichenheit seiner Bewegungen Mühe hat, mit dem rechten oder linken Beine auserschreitend, gleich leicht den ersten von je zwei, drei oder vier Schritten zu markieren, so wird es ihm auch schwierig sein, die Anfänge von  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$  und  $\frac{4}{4}$  Takten zu betonen. Wenn von je vier Schritten, die es macht, der letzte *kürzer* als der erste ausfällt, so wird es die Neigung besitzen, musizierend das Tempo zu *beschleunigen*; ist der letzte Schritt *länger*, so wird es die Tempi *verzögern*. Im regelmässigen Gang vollzieht sich die natürliche Teilung der Zeit in gleiche Teile; er ist das Muster des *Taktes*. Das Hervorheben jedes zweiten, dritten, vierten Schrittes entspricht der durch eine gegebene Takteinteilung geforderten *Betonung der ersten Takteile*. Und wenn im Verlaufe einer Reihe gleicher Schritte durch Handbewegungen bald der eine, bald der andere hervorhebend begleitet wird, so entsteht durch die Geberde die *rhythmisch-pathetische Betonung*. Wenn die Schritte eines singend daherschreitenden Kindes nicht ganz genau mit den Takteilen der von ihm oder anderen gesungenen Melodie zusammenfallen, so fehlt ihm bestimmt musikalisches Taktgefühl. Kann es nicht nach Belieben einen oder den andern Schritt markieren, so fehlt ihm der natürliche Sinn für Rhythmus.

Es ist nun möglich auf gleiche Weise, wie man einen Taubstummen sprechen lehren kann, indem man ihm die nötigen Lippen- und Zungenbewegungen beibringt, welche für ihn des Zusammenhanges mit einem Gehörseindruck doch entbehren, einem Arrhythmischen Sinn für Rhythmus anzuerziehen, indem man seinen Körper an durch das Auge kontrollierbare regelmässige Bewegungen gewöhnt. Denn, wie La Rochefoucauld bemerkt: « Unser Geist ist träger als unser Körper und gute körperliche Gewohnheiten können gute geistige Gewohnheiten zur Folge haben. »

Nun beruht die Ursache der häufig vorkommenden Arhythmie lediglich in der Tatsache, dass manches Individuum nicht Herr seiner Bewegungen ist, entgegengesetzte Bewegungen nicht kombinieren kann, ja nicht einmal im Stande ist, zwei oder mehrere Bewegungen zu gleicher Zeit oder schnell hintereinander auszuführen, dass, kurz gesagt, so mancher Mensch seine Gliedmassen nicht *besitzt*, im Gegenteil deren Sklave ist. Wenn man ein rhythmisch begabtes Kind bittet, mit zwei verschiedenen Gliedern gleichzeitig eine runde und eine eckige Bewegung mit zwei verschiedenen Gliedern auszuführen, eine Haltung umzuändern, oder sofort eine Bewegung durch eine andere zu ersetzen, so wird man sehen, dass es nach kurzer Zögerung das Verlangte zur Ausführung bringt; einem unrhythmischen Kinde dagegen wird es erst nach wiederholten Versuchen gelingen, es wird sogar manche schwerere Aufgabe überhaupt nicht erfüllen können! — Daher scheint es mir notwendig die unrhythmischen Kinder durch wohlüberlegte und ihrer Schwierigkeit nach geordneten Uebungen, — ja sogar durch solche, welche jedes ästhetischen Wertes entbehren — dahin zu führen, dass sie *den Besitz ergreifen* ihrer Gliedmassen, dass sie allmählich gewisse Bewegungen mit anderen gleichartigen kombinieren, und endlich auch verschiedenartige Bewegungen gleichzeitig ausführen können. Der Vorteil, den sie hieraus ziehen werden, ist eine beträchtliche Steigerung der Willenskraft, eine schnellere Tätigkeit der Muskeln, und eine weitaus grössere Anzahl von Bewegungsgewohnheiten, welche sie in den Dienst der plastischen Betonung und des plastischen Rhythmus setzen können. Sowie diese Gewohnheiten sich eingestellt haben, braucht man die Schüler nur aufmerksam zu machen auf die enge Verwandtschaft, welche zwischen der plastischen Betonung und der *musikalischen* Metrik, zwischen der plastischen und der *musikalischen* Rhythmik besteht. Die Uebertragung und die Uebereinstimmung wird sich dann mühelos vollziehen. Sollte man meiner Methode den Vorwurf machen, durch Umwege zur Musik zu führen, so antworte ich, dass ein empirisches Verfahren in denjenigen Fällen empfehlenswert ist, wo Naturbeobachtung die Anregung dazu gibt.

Das Kind begrüsst alle körperlichen Uebungen mit Freuden. Man stachle dieses Interesse an und nütze es für künftige Erziehungszwecke aus. Hierin ist absolut nichts Verwerfliches zu erblicken. Seien wir kindlich mit den Kindern, wenn wir erwachsenen Kunstliebhabern Musik zu erläutern haben, können wir wieder unsere Brillen aufsetzen und gravitatische Mienen aufstecken.

Die der vorliegenden Methode zu Grunde liegenden Marschübungen bilden eine vollständige Gymnastik des ganzen Körpers; ausser Füßen und Beinen werden — beim Taktschlagen — Hände und Arme und überdies — zur Erhaltung des körperlichen Gleichgewichtes — Oberkörper und Kopf in Bewegung gesetzt. Da ein marschierendes Kind, angestellten Versuchen nach, etwa viermal so viel Atemluft verbraucht als ein in Stillstand sich befindendes, so entsteht durch die anzustellenden Uebungen ein wesentlich erhöhtes Atembedürfnis. Aus diesem Grunde wurden den rhythmischen Schreitübungen Atemübungen beigefügt, welche den Lehrer in den Stand setzen sollen, in die Respirationstätigkeit der Zöglinge System zu bringen und



auf die Erweiterung ihres Brustkorbes hinarbeiten. An der Spitze aller körperlichen Funktionen steht ihrer Bedeutung nach die Atmung, von ihr hängen alle übrigen ab — die Entwicklung der Lungen ist daher eine der wichtigsten Aufgaben des Jugendbildners. Mehr als je tut es Not den Gefahren einer ausschliesslich intellektuellen Ausbildung des Kindes durch sorgsame Regelung aller körperlichen Lebensfunktionen zu begegnen. Die Atemübungen nun sind vorzugsweise geeignet jede einzelne von ihnen anzuregen und zwischen ihnen jenes Gleichgewicht herbeizuführen, das bei Vernachlässigung der körperlichen Entwicklung nur zu leicht verloren geht.

Andererseits bildet die Atemgymnastik eine ausgezeichnete *Vorbereitung für den Gesang*. Je nachdem die Leerung der Lunge energisch oder langsam vor sich geht, wird die Tonstärke wechseln. Der Kehlkopf bildet den Ton, aber die Lunge nüanciert ihn. Da von der Zusammenziehbarkeit des Lungengewebes und von der Kraft der Brustmuskeln die Tonstärke abhängt und das Zwerchfell der einzige Muskel ist, dessen Tätigkeit den Brustkorb nicht anstrengt, habe ich eine Anzahl, zu den Marschübungen paralleler rhythmischer Uebungen geschrieben, welche den Zweck haben, den Zöglingen immer mehr die Herrschaft über die Bewegungen des Zwerchfells zu sichern und dieses zu kräftigen und geschmeidig zu machen. Es wird wohl kaum einen Gesanglehrer geben, der seinen Zöglingen nicht Atemübungen zu machen empfiehlt und solche mit ihnen anstellt; es gibt aber meines Wissens nach keine Sammlung derartiger Uebungen, in der diese von rein *musikalischem* Standpunkt eingeteilt und ihrer Schwierigkeit nach stufenweise angeordnet sind, so dass die vorliegende Methode berufen ist, dazu beizutragen, diese Lücke auszufüllen.

Meinen eigenen Lehrerfahrungen nach ist ferner die rhythmische Gymnastik eine wertvolle Beihilfe zur *Kallisthenie*. Indem sie durch logische Kombination von musikalischem Rhythmus und körperlicher Betätigung die Glieder geschmeidig macht, erweckt sie das Gefühl für Gleichmass und Harmonie und erteilt den Körperbewegungen Leichtigkeit und Anmut.

Ich kann diese flüchtige Uebersicht meiner Methode nicht schliessen, ohne meiner eifrigen und sachkundigen Mitarbeiterin an der Genfer Anstalt für rhythmische Gymnastik, Fräulein *Nina Gorter*, für ihre wertvolle Mitwirkung bei der Anordnung der Uebungen und dem didaktischen Aufbau meines Lehrsystems warm zu danken.

**E. Jaques-Dalcroze.**



## Bemerkung, die Illustrationen betreffend

---

Die Methode der rhythmischen Gymnastik ist bestimmt für die Erziehung der *ganz kleinen* Kinder, sowie für Erwachsene. Wenn die meisten der in diesem Bande abgedruckten Geberden und Haltungen von *jungen Mädchen*, und nicht von Kindern dargestellt sind, so findet dieses seinen Grund darin, dass die vollkommene Harmonie ihrer Geberden und Haltungen den Lesern, wie es uns schien, deutlichere und überzeugendere Vorbilder bieten würde, als es der Fall hätte sein können, wenn sie von Kindern mit unvollständiger körperlicher Erziehung dargestellt wären. Es sind mindestens zwei oder drei Unterrichtsjahre notwendig, um bei den kleinen Kindern ein vollkommenes körperliches Gleichgewicht zu erreichen. Die Clichés dieses Buches wurden verfertigt, als die Genfer Anstalt für rhythmische Gymnastik erst seit einem Jahre gegründet war.

---

## Bücherschau

---

**Le Rythme musical.** MATTIS - LUSSY. — Heugel & C<sup>ie</sup>, éditeurs, Paris, 2 bis rue Vivienne.

**Au pays de l'Harmonie.** GEORGES DELBRUCK. — Perrin, Paris.

**Physiologie des Exercices du corps.** D<sup>r</sup> LAGRANGE. — Alcan, Paris.

---

# Grundsätze und Zweck —

der

# — rhythmischen Gymnastik

Der Lebensinstinkt setzt das Kind von seiner Geburt an in den Besitz physischer Mittel, welche — meiner Meinung nach — nicht in nützlicher und rationeller Weise durch die moderne Erziehung entwickelt werden. Die dem Einfluss der Nervenzentren unterworfen lebendige Muskelkraft funktioniert ohne Kontrolle und ohne bestimmtes Ziel. Der Wille wird weder darin geübt sie zu beherrschen noch ihr eine gewisse Richtung zu geben und die intellektuellen Bedürfnisse wachsen parallel mit den muskulären Fähigkeiten ohne dass die Erzieher versuchen die Letzteren in den Dienst der Ersteren zu stellen. Die instinktiven Bewegungen aber hängen von ebenfalls instinktiven Befehlen ab, welche durch eine klare und bewusste Intelligenz geregelt werden müssen. Diese hat die Aufgabe, die Ausübung der instinktiven Tätigkeit zu verhindern, wenn die durch ihn veranlassten Bewegungen unnütz und zwecklos sind. Der durch die Nerven auf die Muskeln übertragene Wille des Individuums muss diese zu schnellen und genauen Vermittlern seiner Wünsche und höheren Bestrebungen machen. Ist der Wille einmal erzogen, so muss er sich die natürlichen Instinkte unterwerfen und sodann den Hilfsquellen gemäss, die ihm zu Gebote stehen, aus ihnen Diener einer Denktätigkeit machen, die dem Willen parallel erzogen worden ist.

Es steht fest, dass die Bewegungsgewohnheiten nur im zartesten Alter gebildet und zu harmonischer Ordnung geführt werden können. Nicht alle Individuen sind mit der gleichen Anzahl instinktiver Bewegungen begabt. Der Erzieher muss die Kinder lehren, diejenigen körperlichen Mittel über welche sie verfügen, zu würdigen; er muss ihnen neue Bewegungen beibringen, welche er sie analysieren und wiederholen lässt, bis sie instinktiv geworden sind, d. h. bis sie der unmittelbaren Hilfe der bewussten Intelligenz nicht mehr bedürfen. Die Nervenzentren müssen nicht nur die Diener, sie müssen vielmehr die *Mitarbeiter* des verständigen Willens werden. Die Erziehung muss die natürlichen Instinkte entwickeln, neue bilden, sie harmonisch gruppieren und unter einander verbinden und das Bewusstsein wachrufen, dass ein innerer Zusammenhang besteht zwischen physischen und intellektuellen Fähigkeiten.

Die Mannigfaltigkeit der zum Ausdruck zu bringenden menschlichen Gefühle verlangt mannigfaltige körperliche Ausdrucksmittel. Ihre Vereinigung und Ver-

knüpfung kann nur dann den Gedanken in nützlicher Weise zum Ausdruck bringen, wenn jedes für sich *allein* entwickelt worden ist. Man muss durch eine spezielle Gymnastik dazu gelangen, jedem einzelnen Muskel nicht nur die Fähigkeit zu sichern sich nach Belieben zusammenzuziehen und abzuspannen, sondern auch neutral zu bleiben, wenn seine Mitwirkung für die Gesamtheit der Bewegungen entbehrlich ist. — Eines der besten Mittel um jeder isolierten Bewegung ihre Unabhängigkeit zu sichern, scheint mir, wenn man das Bewusstsein derselben hervorruft durch gleichzeitige Uebung mit anderen Gliedern und anderen kontrastierenden Bewegungen ohne dass diese jedoch einen Reflexeinfluss auf sie auszuüben vermögen. — Es handelt sich darum, die lebendigen Kräfte des Menschen zu kanalisieren, sie den unbewussten Strömungen streitig zu machen und sie auf ein festes Ziel zu richten: dieses Ziel ist das wohlorganisierte intelligente und unabhängige Leben. — Durch eine langsame und wohlüberlegte Einwirkung auf jeden Muskel, der je nach dem Grade der Willensanstrengung in starker nachdrücklicher oder in schwächerer Weise in Spannung oder Abspannung zu bringen ist, wird man das Kraftbewusstsein sowohl der Nerven als auch der Muskeln stärken und das Individuum in den Stand setzen, diese Kraft nach seinem Gutdünken zu leiten und sie sogar unwirksam zu machen in den Fällen, wo sie überflüssig ist. Was die bewusste Intelligenz betrifft, so wird sie unabhängig von dem instinktiven Impuls sein und sich nicht von demselben beherrschen lassen. Auf diese Weise wird zwischen diesen zwei Tendenzen eine vollkommene Harmonie erwachsen, welche das jetzt mit grösserer Intensität und Kraft ausgerüstete Nervensystem endgültig in den Dienst eines schneller handelnden und zielbewussteren Willens stellt. Die Erziehung zum harmonischen Zusammenwirken der Instinkte wird die Individualität zur Entwicklung bringen, die Individualität, welche die *Seele* der Persönlichkeit ist...

Indem ich mich auf den rein musikalischen Standpunkt stelle (dem Worte musikalisch ist hier der *griechische* Sinn beizulegen, welcher Wort und Bewegung verbindet), begründe ich nun meine rhythmische Gymnastik-Methode auf folgende Elementargrundsätze:

1. *Jeder Rhythmus ist Bewegung.*
2. *Jede Bewegung ist materiell.*
3. *Jede Bewegung braucht Raum und Zeit.*
4. *Raum und Zeit sind durch die Materie verbunden, welche sie in ewigem Rhythmus durchzieht.*
5. *Die Bewegungen der ganz kleinen Kinder sind rein physisch und unbewusst.*
6. *Es ist die körperliche Erfahrung, welche das Bewusstsein bildet.*
7. *Die Vervollkommnung der physischen Mittel erzeugt die Klarheit der intellektuellen Wahrnehmung.*

8. Ordnung bringen in die Bewegungen heisst den Geist zum Rhythmus erziehen.

Indem ich nun diese Elementargrundsätze in die Tat umsetze, fühle ich mich veranlasst, folgende Schlussfolgerungen zu formulieren:

- I) Die Bewegungen ordnen und vervollkommen ist gleichbedeutend mit der Erziehung des Geistes zum Rhythmus.
- II) Die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln zu vervollkommen indem man die Proportionen der Zeit regelt, heisst den **Sinn für den musikalischen Rhythmus** und das Gefühl für die musikalische Symetrie entwickeln. Die Muskeln des Atemapparats insbesondere zu vervollkommen, bedeutet die unumschränkte Freiheit der Stimmbänder, sowie den Wohlklang der beherrschten Stärkegraden; d. h. dem Sinn für Phrasierung wird eine geschmeidige und intelligent wirkende, mechanische Kraft zur Verfügung gestellt.
- III) Das Vervollkommen der Kraft und der Geschmeidigkeit der Muskeln, indem man Ordnung bringt in die Proportionen des **Raumes** (im Sinne von kombinierten Bewegungen und regungslosen Stellungen), das heisst den **Sinn für plastischen Rhythmus** entwickeln.

**Die rhythmische Gymnastik hat zum Zweck: die Vervollkommnung der Kraft und der Geschmeidigkeit der Muskeln in den Proportionen von Zeit und Raum (Musik und Plastik).**

E. Jaques-Dalcroze.





ERSTER TEIL

**RHYTHMISCHE GYMNASTIK**

ERSTER BAND





# Allgemeine Erläuterungen

*der Schriftzeichen und der Uebungen, der Anordnung des Unterrichts und der praktischen Anwendung der Regeln.*



## Die Schriftzeichen für die Bewegungen

Der Niederschlag.

Der Niederschlag des linken Fusses.

„ „ „ rechten Fusses

„ „ der linken Hand.

„ „ „ rechten Hand

Der gleichzeitige Niederschlag des linken Fusses und der linken Hand.

„ „ „ „ rechten Fusses und der rechten Hand

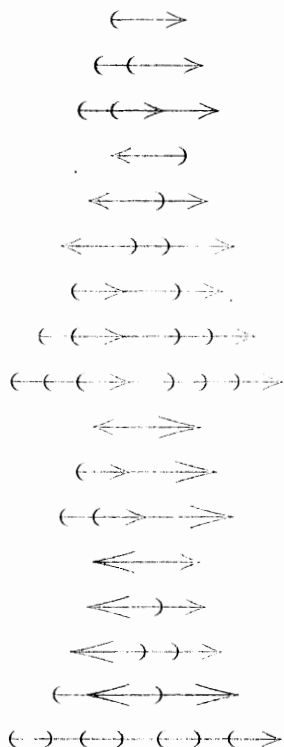
„ „ „ „ linken Fusses und der rechten Hand.

„ „ „ „ rechten Fusses und der linken Hand

## Die Schriftzeichen für die Atmung

☐	Plötzliche Spannung des geraden Bauchmuskels	} nach einem halben, die Lungen nicht vollständig füllenden Atemzug, aber ohne während der vorgeschriebenen Bewegung zu atmen.
☐	Plötzliche Erschlaffung des geraden Bauchmuskels	
☐☐	Spannung, darauf Erschlaffung des geraden Muskels	
☐☐☐☐	u.s.w. Reihenfolge von Anspannungsbewegungen des geraden Muskels	
☐☐☐☐	u.s.w. Reihenfolge von Abspannungsbewegungen des geraden Muskels	
⊃	Ausdehnung des Brustkorbes durch plötzliche Anspannung der Zwischenrippenmuskeln	} nach einem halben Atemzuge, aber ohne gleichzeitig mit der vorgeschriebenen Bewegung zu atmen.
⊃	Plötzliche Erschlaffung der Zwischenrippenmuskeln	
⊃ ⊃	Anspannung, darauf Erschlaffung der Zwischenrippenmuskeln	

- ( Kurze, die Brust nicht füllende Einatmung.
- ) Kurze, die Brust nicht leerende Ausatmung.
- (→) Kurze Einatmung, darauf kurze Ausatmung.
- < Kurze, die Brust füllende Einatmung.
- > Kurze, die Brust leerende Ausatmung.
- ↔ Kurze Einatmung, darauf kurze Ausatmung.
- <— Lange, die Brust füllende Einatmung.
- > Lange, die Brust leerende Ausatmung.
- ↔—> Lange Einatmung, darauf lange Ausatmung.



Zusammenstellungen verschiedener Ein- und Ausatemzeichen.

⌘ Einatemzeichen für die rhythmischen Marschübungen mit Gesang.

## Anordnung des Unterrichtes

Die Schüler stehen in gerader Reihe nebeneinander, gegenüber der schwarzen Tafel, auf welcher die anzustellenden Übungen geschrieben stehen.

Die Zöglinge sollen sehr leicht gekleidet sein; die Kleidung so einfach als möglich, sehr weich, schmiegsam und durchlässig für die Hautausdünstungen, deren Entwicklung durch die Übungen sehr gefördert wird. Am empfehlenswertesten dürften Kleider aus weitmaschigem Schafwolltrikot sein.

Das Tragen eines Mieders ist grundsätzlich ausgeschlossen, ebensowenig können Ledergürtel gestattet werden. Bei tieferen Atemzügen werden der untere Teil des Brustkorbes und die Nabelgegend um mehrere Zentimeter nach vorwärts bewegt, wodurch sich die Taillenweite gerade dort vergrößert, wo der Gürtel seinen Druck ausübt, so dass dieser die Atemtätigkeit ebenso wie das Mieder ungünstig und hemmend beeinflusst. Soll ein Gürtel gestattet werden, so muss er aus Wolle oder einem elastischen Gewebe mit Gummifäden bestehen, welche bei den Bewegungen des Zwerchfells nachgeben.

Weite, bis an das Knie reichende Beinkleider, damit die Bewegung des Kniegelenkes vollkommen unbeeinträchtigt bleibt. Die Beine bleiben unverhüllt, denn weder die Strumpfbänder, welche um das Bein geschlungen werden, noch auch solche, welche oben befestigt sind, lassen dem Kniegelenk die nötige Freiheit der Bewegung. Leichte, unter dem Fuss befestigte Sandalen werden dem Lehrer gestatten, sich Rechenschaft zu geben über die Fussbewegungen. Erkältung, infolge der leichten Kleidung oder der Abwesenheit von Strümpfen, ist durchaus nicht zu befürchten. Sogar wenn der Schüler im Augenblick, wo er die Strümpfe auszieht, friert, wird die durch die Marschübungen hervorgerufene Reaktion ihn vor jeder Erkältungsgefahr schützen.



Fig. 1

#### ANORDNUNG DER UEBUNGEN

Jede Lektion enthält zehn Arten Uebungen in nachstehender Reihenfolge :

##### I

Der Lehrer lässt «am Platz» Uebungen anstellen:

- a) zur Beförderung der Atemtätigkeit; diese werden später beschrieben werden (s. Allgemeine Atemübungen, Seite 12);
- b) zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, welche dazu beitragen das allgemeine Gleichgewicht zu erhalten; diese werden später beschrieben werden (s. Allgemeine Uebungen für das Gleichgewicht, Seite 16);
- c) zur Beförderung der Kraft und der Geschmeidigkeit dieser oder jener Muskelgruppe, deren Tätigkeit ungenügend, übertrieben oder schlecht geregelt ist (s. Allgemeine Uebungen für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln, Seite 20).

##### II

Marschübungen

- a) am Platz, gegenüber der Tafel, auf welcher die Uebung verzeichnet steht;
- b) gegen die Tafel zu, vorwärts marschierend;
- c) auswendig, mit dem Rücken zur Tafel gekehrt, oder im Gänsenmarsch um den Saal herum.

Bei diesen Uebungen verbleiben Oberkörper, Kopf und Arme in vorher beschriebener Haltung.

Jede Lektion enthält einen zusammengehörenden Uebungsstoff, der über verschiedene Unterrichtsstunden verteilt werden kann.

### III

Taktgemässe und rhythmische Atemübungen vor der Tafel. Zuerst bei lautem Zählen des Lehrers, dann bei blossen Taktschlagen desselben.

1. Spannung und Erschlaffung des geraden Bauchmuskels nach einem halben Atemzug, aber ohne während der Ausführung selbst zu atmen.
2. Kurze Ein- und Ausatmungen, welche die Brust nicht ganz füllen oder leeren.
3. Kurze Ein- und Ausatmungen, welche die Brust vollständig füllen oder leeren.
4. Lange Ein- und Ausatmungen, welche die Brust vollständig füllen oder leeren.
5. Verschiedene Zusammenstellungen von kurzen und langen Atemzügen.
6. Zusammenstellungen von kurzen und langen Atemzügen. Diesen Uebungen geht eine Anspannung der Zwischenrippenmuskeln voran; Erschlaffung dieser Muskeln nach der letzten Ausatmung der betreffenden Uebung (s. Seite 9).

### IV

Dieselben Marschübungen wie unter II angeführt, aber von den Rhythmen angepassten Bewegungen des Oberkörpers, der Arme und des Kopfes begleitet.

### V

Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen:

- a) gleichzeitig von zwei, hernach auch von drei Gliedmassen ausgeführte Bewegungen;
- b) gleichzeitig von zwei, später von drei verschiedenen Gliedmassen ausgeführte verschiedenartige, sich widersprechende Bewegungen.

### VI

Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit. Bei dem vom Lehrer gegebenen Kommando «hop» plötzlicher Bewegungswechsel.

### VII

Von Kapitel VII der ersten Lektion an wird man anfangen die gute Gewohnheit, welche die Schüler durch die Uebungen der vorangehenden Kapitel erworben haben, zu verwerthen. Dieselbe besteht darin, die Zeit in gleiche Abschnitte einzuteilen und stets die erste Note einer einen Takt bildenden Notengruppe energisch zu betonen. Infolge dieser guten Gewohnheit wird die *Erinnerung* an diese geordneten Bewegungen sich bereits bei den Schülern gebildet haben, so dass man wird anfangen können, sie die in Kapitel VII enthaltenen Uebungen machen zu lassen. Diese Uebungen bestehen aus Takten, deren Zeitbestandteile von den Schülern in Marschbewegungen umgesetzt werden müssen. Diese Takte werden dann aber von Takten abgewechselt, deren ganze Zeitdauer in regungsloser Haltung abgemessen werden muss, d. h. die Schüler teilen die Zeit zwar in gleiche Abschnitte ein und betonen auch jeden ersten Taktteil, jedoch nur *in Gedanken*, ohne jegliches äussere Hilfsmittel anzuwenden:

sie bewegen weder den Fuss, noch den Arm, noch den Finger; weder den Kopf, noch die Lippen . . . noch die Zunge . . . im festen Vertrauen auf die durch die gute Gewohnheit der Bewegungen erworbene und entwickelte Fähigkeit, diese Bewegungen zu *denken*, ohne sie *auszuführen*. Die Zahl der in Gedanken zu zählenden Takte wird von Stunde zu Stunde grösser, ein Verfahren, welches die weitere Entwicklung dieser Vorstellungsfähigkeit begünstigt und das Selbstvertrauen kräftigt, dessen der Schüler für jegliche rhythmische Tätigkeit bedarf.

### VIII

Das Kapitel VIII enthält Übungen, deren Zweck darin besteht, das metrische Gefühl (d. h. das Hervorheben der verschiedenen metrischen Gruppen) zu kräftigen durch den gegenseitigen Vergleich der verschiedenen Taktarten. Deswegen besteht jede Übung aus zweiteiligen Takten, welche mit dreiteiligen Takten abwechseln (von Lektion III an kommen die vierteiligen Takte hinzu) und die Tatsache, dass der Schüler Takte von verschiedener Zeitdauer ausführen muss, wird ihn zwingen, die Energie jedes ersten Takteiles zu steigern, um den Unterschied zwischen den Taktarten hervorzuheben, um sich durch den Kontrast das Warum ihrer Verschiedenartigkeit deutlich zu machen und um sie in richtiger Weise auszuführen. Ausserdem werden die durch diese Zusammenstellungen verschiedener Taktarten herbeigeführten Bewegungsänderungen den physischen Willen, d. h. die Herrschaft über die Gliedmassen kräftigen.

### IX

Kapitel IX (Lektion I) enthält die *ersten Gehörübungen*.

Der Lehrer singt (oder spielt am Klavier) den ersten Takt eines der rhythmischen Märsche (in Sonderausgabe erschienen) ohne dieselben zu zählen, und die Schüler hören marschbereit zu. Der Lehrer unterbricht sein Spiel (oder Gesang), nachdem er den ersten Takt ausgeführt hat, und die Schüler setzen die Zeitabschnitte und Betonungen der gehörten Melodie in von Taktschlägen begleitete Marschbewegungen um. In dem Sinne wird die Übung fortgesetzt; die gespielten und marschierten Takte wechseln einander in ununterbrochener Reihenfolge ab.

Anstatt sich auf die Ausführung der rhythmischen Märsche zu beschränken, kann der Lehrer auch Melodien erfinden nach den rhythmischen Beispielen, welche in den Übungen der Kapitel IX enthalten sind.

### X

Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung (welche in einem besonderen Band erschienen sind).

Die Rhythmen der gesungenen Märsche werden eingeübt, bevor man sie mit Gesang begleitet. Der Lehrer kann sie bruchstückweise studieren lassen. Diese Bruchstücke werden durch Unterbrechungszeichen (Pausen: ♫, ♪, —, —) oder durch das Atemzeichen ∞ begrenzt.

# Allgemeine Regeln für die Atmung

## Die Einatmung

Der Hauptmuskel, welcher bei der Einatmung in Wirkung tritt, heisst: *das Zwerchfell*. Er bildet eine Art von elastischer Scheidewand, welche in schräger Richtung zwischen der Brust- und Bauchhöhle ausgespannt ist. Die Lungen befinden sich oberhalb des Zwerchfells und füllen (mit dem Herzen) den ganzen Hohlraum aus, welcher von den Rippen, der Wirbelsäule und dem Brustbein gebildet werden. Seitwärts ist das Zwerchfell an den Rippen, rückwärts an der Wirbelsäule und vorne an dem Brustbein befestigt.

Im Ruhezustand (d. h. *vor* der Einatmung) ist das Zwerchfell von der Bauchseite rundhohl, von der Lungenseite runderhaben. (Fig. 4.)

Wenn das Zwerchfell sich zusammenzieht (d. h. wenn man *einatmet*) senkt es sich. (Fig. 5.)

INFOLGEDESSEN FINDEN IM AUGENBLICK DER EINATMUNG FOLGENDE BEWEGUNGEN STATT :

1. die abdominalen Eingeweiden müssen dem sich senkenden Zwerchfell nachgeben, d. h. *die ganze Unterleibsgegend dehnt sich nach vorn, nach links und nach rechts aus*;

2. zu gleicher Zeit füllen die Lungen sich mit Luft, d. h. der Brustkorb vergrössert sich in der Richtung nach unten durch die Abwärtsbewegung des Zwerchfells. (Fig. 5.)

AUSSERDEM :

3. heben die Zwischenrippenmuskeln zu gleicher Zeit die *Rippen* und *drängen dieselben nach aussen*. Die *Unterleibsgegend* ist dadurch imstande der Bewegung des Zwerchfells *noch mehr nachzugeben*, und *der Brustkorb erweitert sich erheblich*, so dass die Lungen noch mehr Luft zu sich nehmen können und die Atemfülle beträchtlich grösser wird.

4. Im *letzten Augenblick* der Einatmung zieht die unterste Unterleibsgegend sich ein wenig zurück, eine Bewegung, welche zunächst den Lungen einen festen Halt gibt und ausserdem die Bauchmuskeln auf die Aufgaben vorbereitet, welche sie erfüllen müssen, um die Ausatmung beim gesprochenen oder gesungenen Wort zu regeln.

5. Endlich wird im *letzten Augenblick* der Einatmung das Schlüsselbein leicht gehoben, aber in durchaus passiver Weise und ohne jegliche Muskeltätigkeit. Die durch die Zwischenrippenmuskeln gehobenen Rippen schieben das Schlüsselbein leicht in die Höhe.

*Wichtige Bemerkungen.* — Selbstverständlich muss die leichte Hebung des Schlüsselbeins nicht durch eine spontane Tätigkeit der Schultermuskeln veranlasst werden. Diese dürfen durchaus nicht in Tätigkeit treten.

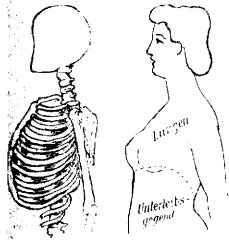


Fig. 2  
der Brustkorb

Fig. 3

S. die anatomischen  
Tafeln am Schlusse  
dieses Bandes.



Fig. 4  
Das Zwerchfell im  
Ruhezustand



Fig. 5  
Das Zwerchfell  
in Tätigkeit

Ebenso darf das Einziehen der Unterleibsgegend nur in dem allerletzten Augenblick der Einatmung stattfinden, im Augenblick, wo die erste Rippe das Schlüsselbein leicht emporhebt; es ist die unterste Unterleibsgegend, welche sachte zurückgezogen werden muss, während die obere Partie ausgedehnt bleibt.

Der Rücken muss gerade bleiben und nie hohl werden während der Bewegung der Einatmung.

**Kurzer Inhalt des Gesagten. -- *Jegliche Einatmung muss stattfinden durch eine gleichzeitige Ausdehnung des Unterleibes und des Brustkorbes.***

Vergleiche die anatomischen Tafeln am Schlusse dieses Bandes.

\* \* \*

Damit die Atmung natürlich und normal vor sich gehe, muss sie von Anfang an sämtliche organischen Teile in Tätigkeit setzen, welche dazu mitwirken. Darum möge der Lehrer von der ersten Unterrichtsstunde an darauf bestehen, dass der Schüler *keine* Einatmungsweise *ausschliesslich* übt.

Nichtsdestoweniger wird der Schüler im Laufe der ersten Periode des Atemstudiums den *Ausgangspunkt* der Einatmungsbewegung im Unterleibe nehmen müssen und sie weiter nach oben *fortsetzen* bis zu den unteren und darauf bis zu den oberen Rippen, jegliche Schlüsselbein- und Schulterbewegung dabei *ausschliessend*.

Nach Verlauf einer gewissen regelmässigen Uebungszeit wird dann der Schüler dazu gelangen, die abdominale und Rippenatmung durch eine *gleichzeitige Ausdehnungsbewegung des Unterleibes und des Brustkorbes* ausführen zu können.

Es wird gewiss Schüler geben, die durch eine *schlecht* proportionierte Kraft der Atemmuskeln nur *eine* dieser Ausdehnungsbewegungen ausführen können; sie werden entweder ausschliesslich durch die abdominale Ausdehnungsbewegung, oder ausschliesslich durch die Ausdehnungsbewegung des Brustkorbes (der Rippen) atmen. Auch wird es solche Schüler geben, die die schlechte Gewohnheit haben, die Schultern und das Schlüsselbein im Augenblick der Einatmung zu heben.

Damit diese Schüler die Bewegung, welche ihnen nicht natürlich ist, finden und zu eigen machen und dahin gelangen, die überflüssige und schädliche Bewegung der Schultern und des Schlüsselbeins zu beseitigen, sind die « Allgemeinen Atemübungen in Kategorien eingeteilt:

1. Uebungen, um die abdominale (Unterleibs-) Einatmung zu *finden*.
2. Uebungen, um die Rippeneinatmung zu *finden*.
3. Uebungen, welche in Haltungen auszuführen sind, die die Ausdehnung des Unterleibes *begünstigen*.
4. Uebungen, welche in Haltungen auszuführen sind, die die Ausdehnung des Brustkorbes *begünstigen*.
5. Uebungen, um die Schlüsselbeinatmung zu *beseitigen*.

*Anmerkung.* -- Abgesehen von den zwei ersten Kategorien, müssen *alle* allgemeinen Atemübungen (Seite 12) und *alle* rhythmischen Atemübungen (die Kapitel III der Lektionen) mit *gleichzeitiger* Unterleibs- und Rippenatmung ausgeführt werden.

S. Seite 6 und die anatomischen Tafeln am Schlusse dieses Bandes.

◁ Bei der tiefen und langen Einatmung ziehen das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln sich zusammen, d. h. der Unterleib und die Brustwand dehnen sich gleichmässig und allmählich bis zum Schlusse der Einatmung aus. Der grosse gerade Bauchmuskel bleibt durchaus *geschmeidig*.

◊◊◊ Bei der kurzen, die Lungen nicht vollständig füllenden Einatmung findet diese Ausdehnung ebenfalls allmählich statt, aber sie geht infolge der Atemunterbrechungen in regelmässigen kleineren Abschnitten, d. h. ruckweise vor sich. Sowohl während der Einatmung als während der Atemunterbrechungen muss der gerade Bauchmuskel dehnbar und geschmeidig bleiben.

◁◊◊ Bei jeder Einatmungsweise muss der obere Teil des Brustkorbes verhältnismässig ruhig bleiben, so dass die sogenannte Schlüsselbeinatmung vermieden wird.

### Die Dehnung der Zwerchfellgegend

— Die Dehnung der Zwerchfellgegend dauert fort nach einer Einatmung, sowie während der Ein- und Ausatemungsunterbrechungen und zwar durch die Zusammenziehung des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskeln. Wenn diese Muskeln genügend Kraft entfalten, wird man das Gefühl haben, als *drücke* man die ganze Brustkorbwand *nach aussen* (deren untere Hälfte besonders) und dadurch wird nicht nur die verhältnismässige Ruhe des Brustkorbes erreicht, sondern auch die Bewegungsfreiheit der Stimmbänder, der Muskeln der Kehle, der Zunge und der Lippen, um jeglichen Selbstlauter und Mitlauter zu bilden. Die Stimmbänder treten nur bei den klingenden Mitlautern in Wirkung:

m, n, l, r, w, s (Sonne);  
j (auch französisch);  
v (holländisch).

### Zusammenziehung des geraden Bauchmuskels

□ Bei den Uebungen für den geraden Bauchmuskel (welche *nach* einer halben Einatmung auszuführen sind) dehnt der Unterleib sich ruckweise aus, *aber* diese Bewegungen sind *unabhängig von dem Atem*. Die Kraft des geraden Bauchmuskels vervollkommenet die explosiven Mitlauter:

p, b, t, d, k, g;  
die Zischlauter:  
s, f, v, sch, ch;  
th (englisch);

den Wohllaut der betonten und verstärkten Selbstlauter und regelt das *crescendo* und *diminuendo*.

### Zusammenziehung der Zwischenrippenmuskeln

ξ Bei den Uebungen für das Zusammenziehen der Zwischenrippenmuskeln wird die Ausdehnung des Brustkorbes *vor* der Atemübung ausgeführt. Die Bewegung ist



*selbständig*, d. h. *unabhängig von dem Atem*, denn die Ausdehnung des Brustkorbes dauert unverändert fort während der Ein- und Ausatmungen der ganzen Uebung. Der Widerstand der Zwischenrippenmuskeln verhindert die zu rasche Abnahme der Brustkorbausdehnung *bei jeder Ausatmungsweise* und beschützt dadurch den Kehlkopf und die Stimmbänder gegen jeglichen unnatürlichen Druck, welchen die gewaltsam in den Lungen komprimierte Luft sonst auf sie ausüben könnte, und deren Opfer sie werden würden.

### Die Ausatmung

≧ Bei der langen Ausatmung nimmt die Ausdehnung des Unterleibes und des Brustkorbes allmählich ab.

))) Bei der kurzen Ausatmung, welche die Lungen nicht vollständig leert, nimmt die Ausdehnung ebenfalls allmählich ab, aber mit regelmässigen Ausatmungsunterbrechungen.

≧) Bei jeglicher Ausatmungsweise sind es die Zwischenrippenmuskeln, welche den Grad der Schnelligkeit abmessen, womit die Abnahme der Ausdehnung des Unterleibes und des Brustkorbes vor sich geht. Indem man durch das Zusammenziehen dieser Muskeln das Gefühl beibehält, als drücke man die ganze Brustwand nach aussen, geht die Ausatmung nur langsam von statten.

Wenn man die Kraft, womit man die Brustwand nach aussen drückt, mässigt, so beschleunigt man die Ausatmung.

Wenn die Zwischenrippenmuskeln plötzlich erschlaffen, nimmt die Ausatmung die Form eines Seufzers an.

Eine Beschleunigung der Ausatmung durch einen Druck der Brustwand oder eines Theiles der Brustwand nach *innen* muss unter allen Umständen vermieden werden, da die Stimme und die Gesundheit darunter Schaden erleiden würden.

### Erschlaffung der Zwischenrippenmuskeln

3 Diese Bewegung findet *nach* der letzten in einer Uebung angedeuteten Ausatmung statt. (Siehe das Zeichen für das Zusammenziehen der Zwischenrippenmuskeln ξ, Seite 8.)

Die *Einatmung* vollführe man immer durch die Nase und die *Ausatmung* bald durch den Mund, bald durch den Mund und die Nase gleichzeitig. Die Ausatmung führe man auf den *klanglosen* Vokal *ü* aus, aber so deutlich, dass der Lehrer es hören kann. Der Schüler möge aber darauf achten, dass er dabei die Zunge nicht zusammenzieht.

*Anmerkung.* — Weder die Einatmung, welche die Lungen vollständig füllt, *noch* die Ausatmung welche die Lungen vollständig leert, *darf übertrieben werden.*

Der Ausnahmefall, in welchem der Schüler dazu ermutigt werden soll die Ein- oder die Ausatmung fortzusetzen, nachdem er die vermeintliche Grenze der betreffenden Bewegung erreicht hat (*vermeintlich*, weil die Atemmuskeln ausserordentlich

schwach sind) — dieser Ausnahmefall wird leicht von dem erfahrenen Lehrer, bzw. dem erfahrenen Arzt erkannt werden.

### Haltung

Der Körper ruht in gutem Gleichgewicht auf beiden Füßen; die Beine ohne Uebertreibung gestreckt, ein wenig gespreizt, damit der Unterleib vollständig frei sei; die Kniee gestreckt, nicht durchgedrückt. Alle Muskeln, welche den Körper aufrecht erhalten, diejenigen der Füße, der Beine und der ganzen Rückenlänge im besonderen, in mässiger Spannung.

Dahingegen müssen die Arme schlaff sein und die Muskeln des Halses geschmeidig; die Unterleibsgegend ohne jegliche Spannung; die Schultern werden so niedrig wie möglich gehalten und die Gesichtsmuskeln befinden sich in vollkommener Ruhe. Die Wirbelsäule bildet eine gerade Linie bis zur Taille.

## Allgemeine Regeln für die Marschübungen

*Anmerkung.* Es ist von grösster Wichtigkeit streng darauf zu achten, dass die Bewegungen der Schüler *genau* zusammenfallen mit den auszuführenden Zeitwerten. Jede Bewegung verlangt Zeit, — und um einen «Niederschlag» gut mit dem Fuss auszuführen, d. h. den Fuss genau im selben Augenblick energisch auf den Boden zu stellen, wo der schwere Takteil anfängt, ist es nötig den Fuss vor dem schweren Takteil zu heben. — Dasselbe gilt für die Schritte, welche auf leichte Takteile auszuführen sind. — Der Gedanke muss der Ausführung voran gehen!

### Ein Schritt, welcher zwei oder mehrere Takteile dauert (von Lektion 4 an)

Auf den ersten zum Schritt gehörenden Takteil macht der eine oder der andere Fuss einen Schritt vorwärts. Während der Körper sich nun fest auf diesen stützt, wird die ganze Dauer des Schrittes in ebensoviele durch das andere Bein ausgeführten Bewegungen zerlegt, als da Takteile in dem jeweilig auszuführenden Zeitwert enthalten sind; der die Bewegungen ausführende Fuss markiert jeden dieser Takteile durch leichtes Berühren des Bodens.

### Erste Regel zur Erhaltung des Gleichgewichts (von Lektion 5 an)

Bei der Ausführung eines Schrittes, welcher drei Takteile, sowie eines Schrittes, welcher vier Takteile andauert, wird folgende Bewegung ausgeführt: während der Körper sich auf den einen Fuss stützt, bewegt sich das andere Bein in gestreckter Haltung an ihm vorbei. Ist es das rechte Bein, welches die Kreuzungsbewegung ausführt, so soll der Rumpf sich nach *rechts* überneigen, sodass der Körper eine *gerade Linie* darstellt, welche von dem rechten Schulterblatt (der rechten Brust) bis zur äussersten Spitze des rechten Fusses verläuft; (der rechte Fuss befindet sich infolge der Kreuzung links vom linken Fuss). (Fig. 6.)

Wenn sich dahingegen das rechte Bein nach *rechts* vom Körper *entfernt*, so neigt sich der Rumpf nach *links* über und die vom Körper gebildete gerade Linie ver-



Fig. 6

läuft von dem linken Schulterblatt (der linken Brust) bis zur äussersten Spitze des rechten Fusses, welcher sich rechts befindet. (Fig. 7.)

Der Kopf folgt immer in leichter natürlicher Weise der Seitwärtsneigung des Rumpfes.

Man wird gut tun, die vorbereitenden Uebungen (von Lektion 7 an) häufig zu wiederholen.

### Zweite Regel zur Erhaltung des Gleichgewichts

Wenn der Arm sich nach links bewegt, neigt sich der Kopf nach rechts, und umgekehrt.



*Anmerkung.* Wenn diese beiden Regeln sich widersprechen, behält die erste als die stärkere ihre Gültigkeit.



Fig. 7

## Allgemeine Regeln für das Taktschlagen

Jede Bewegung soll energisch ausgeführt werden, sodass die Hand entweder unten, links, rechts oder oben *ankommt* im Augenblicke selbst da der Taktteil *anfängt*; sie verhält sich regungslos während der ganzen Dauer des Taktteiles.

Ein in zwei Achteln , oder in drei Achteln  geteilter Taktteil verlangt energische Bewegungsunterbrechungen,

Der *periodische Haltungswechsel* (von Kapitel 3 an) soll sehr genau, ohne Zeitverlust ausgeführt werden. — Wenn die Uebung auf einen leichten Taktteil angefangen hat, so wird der Haltungswechsel auf den nämlichen leichten Taktteil des zweiten, dritten oder vierten Taktes stattfinden, je nach der im Texte derselben Uebung angegebenen Anzahl von Takten. — Der Lehrer möge darauf achten, dass der hierauf folgende «Niederschlag» deswegen nicht weniger energisch ausgeführt wird.

## Verschiedene Bemerkungen

Die mit einem Schluss- oder Doppelstrich || endenden Uebungen (von Lektion 8 an) werden nicht wiederholt. — Wenn der Lehrer sie dennoch zu wiederholen wünscht mit dem Zwecke sie zu vervollkommen, so fange er erst nach einer kurzen Ruhepause wieder von vorn an.

Wenn der Doppelstrich von dem Wiederholungszeichen vorangegangen wird :||, so wird die Uebung ohne Unterbrechung zweimal hintereinander ausgeführt. Wenn man sie dann nach einer kleinen Ruhepause nochmals vornimmt, so führe man sie wiederum zweimal hinter einander aus.

Wenn die Uebung nicht mit einem Doppelstrich schliesst, wird der Lehrer den Marsch so lange fortführen lassen, wie es ihm gutdünkt.

### Ausführung des letzten Schrittes (von Lektion 8 an)

Beim letzten Schritt stellt sich der eine Fuss immer neben den andern; Absätze geschlossen.

Wenn der letzte Schritt eine  $\underline{=}$  oder eine  $\underline{=}$  ist, so geht diese Bewegung von selber vor sich. Wenn er eine  $\underline{=}$  ist, so führt man ihn folgendermassen aus: Kniebeugung (mit geschlossenen Absätzen) auf den ersten zum Schritt gehörenden Taktteil; Wiederaufrichten auf den zweiten.

Wenn der letzte Schritt eine  $\underline{=}$  ist, setzt der eine Fuss sich einfach neben den andern.

Die Hand macht die Bewegung des ersten zum Schritt gehörenden Taktteiles und bleibt regungslos während seiner ganzen Dauer.

Nach Verlauf der ganzen Dauer des letzten Schrittes tritt der ganze Körper in Ruhe ein.

Die letzte dem  $\text{:|}$  vorangehende Note gilt erst beim Schluss der Wiederholung als letzter Schritt.

Eine den Schluss bildende Pause (ganze, halbe u. s. w.) wird niemals ausgeführt.

## Allgemeine Atemübungen

Der «Niederschlag» (der schwerste, d. h. der erste Taktteil) muss mit mehr Energie ausgeführt werden als die andern Taktteile, sowohl wenn er durch eine Einatmung als wenn er durch eine Ausatmung zum Ausdruck kommt. Man achte ganz besonders auf diese Regel bei den dreiteiligen Takten und bei den Triolen (Lektion 14 und folgende) deren erstes Achtel immer deutlicher hervortreten soll als das zweite und das dritte.

Die Atemübungen werden erst im zweiten Teil des Kurses mit den Takt- und Marschbewegungen verbunden. Aber bei den Marschen mit Gesang halte man streng darauf dass die Schüler die grösste Aufmerksamkeit auf das Einatmungszeichen  $\text{☉}$  verwenden, welche darin geschrieben steht. (Siehe das Kap. X und die rhythmischen Märsche.)

Man mache die Atemübungen nicht länger als 8 Minuten hinter einander.

Hier folgen die allgemeinen Atemübungen, welche dazu bestimmt sind den Anfang jeder einzelnen Unterrichtsstunde zu bilden, und zwar in der Reihenfolge welche empfehlenswert erscheint.

### Die Haltungen, in welchen folgende Uebungen ausgeführt werden, begünstigen die Ausdehnung der Unterleibsgegend

*Uebung 1. — Erste Stellung:* Die Arme in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt, gerader Körper; die Handflächen nach unten gekehrt.

*Zweite Stellung:* Die Arme gesenkt, die Handflächen gegen die Schenkel gelegt, die Fingerspitzen nach unten gerichtet.

Die *Einatmung* während die Arme sich senken; die *Ausatmung* während sie sich heben.

*Uebung 2.* — Dieselbe Uebung wie Uebung 1 aber in knieender Haltung.

*Uebung 3.* — *Erste Stellung:* Die Arme seitwärts und in horizontaler Linie gestreckt; die inneren Handflächen nach vorn.

*Zweite Stellung:* Die gestreckten Arme senken sich nach rückwärts, die Hände werden unten am Rücken verschlungen, wodurch die Schultern zurückgezogen werden.

Die *Einatmung* während man zur zweiten Stellung übergeht; die Ausdehnung der Abdominalgegend gibt hier ein Gefühl grosser Spannung.

*Uebung 4.* — *Erste Stellung:* Der Rumpf nach vorn gebeugt; die Arme gestreckt; die Handflächen dem Körper zugewandt; die Finger gestreckt; die Fingerspitzen berühren beinahe den Fussboden. (Fig. 8.)

*Zweite Stellung:* Der Körper ist in gutem Gleichgewicht in gerader Linie aufgerichtet, die Arme rückwärts gestreckt, ein  $\Lambda$  bildend; die Fingerspitzen dem Boden zugekehrt. (Fig. 9.)

Der Uebergang zwischen den beiden Stellungen wird langsam vollzogen, indem die gestreckten Ellenbogen, Handgelenke und Hände der aufrichtenden Bewegung in natürlicher Weise folgen. Die *Einatmung*, während der Körper sich empor richtet, die *Ausatmung*, während der Rumpfbeugung.



Fig. 8.  
Uebung 4



Fig. 9.  
Uebung 4

### Die Haltungen, in welchen folgende Uebungen ausgeführt werden, begünstigen die Ausdehnung des Brustkorbes.

*Uebung 1.* — *Erste Stellung:* Die Arme in horizontaler Richtung nach vorne gestreckt; die Handflächen einander zugekehrt.

*Zweite Stellung:* Die Arme in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; die Handflächen nach vorn gewendet.

Der Uebergang zwischen den zwei Stellungen geht langsam vor sich; die *Einatmung* während die Arme sich seitwärts bewegen; die *Ausatmung* während sie sich einander nähern.

*Anmerkung.* — Der Lehrer regelt die vorhergehenden, sowie die folgenden Uebungen, indem er langsam, in gleichmässigen Zeitabschnitten: *eins, zwei*, zählt. Die *Einatmung* wird während des Zeitabschnittes *eins*, die *Ausatmung* während des Zeitabschnittes *zwei* ausgeführt. Darauf wird der Lehrer *eins, zwei, drei* zählen: Die *Einatmung* wird während *eins* stattfinden; der Zeitabschnitt *zwei* wird von einer Atemunterbrechung ausgefüllt; während *drei* atmet der Schüler aus. — Hierauf zählt der Lehrer *eins, zwei, drei, vier*: Während *eins* *Einatmung*; während *zwei* und *drei* Atemunterbrechung; während *vier* *Ausatmung* u. s. w. Der Lehrer zählt:

*Eins, zwei, drei, vier, fünf.* — *Einatmung* während *eins*. — Atemunterbrechung während *zwei, drei* und *vier*. — *Ausatmung* während *fünf*.

*Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs.* — *Einatmung* während *eins*. — Atemunterbrechung während *zwei, drei, vier* und *fünf*. — *Ausatmung* während *sechs*. — u. s. w., u. s. w. bis *zwölf*.

Während der Atemunterbrechung fortgesetzte Spannung des Zwerchfells.

Uebungen um die  
Bewegung der Ausdehnung zu finden, s.  
Seite 15.



Fig. 10



Fig. 11

Uebung 3

*Uebung 2. — Erste Stellung:* Die Arme in horizontaler Richtung nach vorn gestreckt, ein **V** bildend; die Handflächen nach innen.

*Zweite Stellung:* Die Arme rückwärts gestreckt, ein **A** bildend.

Der Uebergang der beiden Stellungen wird mit gestrecktem Ellenbogen ausgeführt; die *Einatmung* während sich die Arme rückwärts, die *Ausatmung* während sie sich vorwärts bewegen.

*Uebung 3. — Erste Stellung:* Die Hände hinter dem Rücken verschlungen; die Ellenbogen gestreckt; die Schultern durch die Kraftanstrengung der Hände rückwärts gezogen. (Fig. 10).

*Zweite Stellung:* Die nämliche Haltung aber mit erschlafften Schultermuskeln. (Fig. 11.)

Die *Einatmung* während der ersten Stellung. Die *Ausatmung* während der zweiten Stellung.

### Haltung welche die gleichzeitige Ausdehnung des Unterleibes und des Brustkorbes begünstigt.

*Uebung 4. —* Man zählt bis 8.

*Auf eins, erste Haltung:* Ein Schritt vorwärts, der Körper bleibt auf dem sich rückwärts befindenden Fuss gestützt. Die Fäuste nach rückwärts, Ellenbogen gestreckt, gewölbte Brust.

*Auf drei und vier:* Langsame tiefe *Einatmung*. (Fig. 12.)

*Auf fünf und sechs:* Langsame *Ausatmung*.

*Auf sieben, zweite Haltung:* Der rückwärts stehende Fuss stellt sich neben den anderen; die Arme in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt. (Fig. 13.)

### Uebungen um die Bewegung der Ausdehnung der Unterleibsgegend zu finden.

#### Liegende Haltung.

*Uebung 1. —* Die Handflächen mit leichtem Druck gegen den Unterleib gepresst; die beiden Schultern berühren den Fussboden.

*Ein- und Ausatmung* ohne veränderte Haltung.

#### Stehende Haltung.

*Uebung 2. — Erste Stellung:* Die Schultern zurückgezogen, die Ellenbogen halb gekrümmt, die verschlungenen Hände mit leichtem Druck gegen den Unterleib gepresst.

*Zweite Stellung:* Ausdehnung der Bauchgegend; diese Bewegung stellt sich dem Druck der Hände entgegen; die Ellenbogen leicht zurückgezogen.

Die *Einatmung* findet bei der zweiten Stellung statt; die *Ausatmung* während



Fig. 12

Uebung 4



Fig. 13

Die folgenden Uebungen sind Vorbereitungsübungen. S. Allgemeine Regeln für die Atmung S. 7.



Fig. 14.  
Uebung 2

man wieder zur ersten Stellung zurückkehrt, indem die Ausdehnung der Unterleibsgegend wieder abnimmt, und die Hände ihren Druck wiederum ausüben.

### Liegende Haltung.

*Uebung 3.* — Die Arme der Länge nach neben dem Körper ausgestreckt; die Handflächen berühren den Boden; die beiden Schultern ebenfalls. Die Rippen werden energisch nach aussen gedrängt, *ohne* dass der Körper sich dabei vom Boden hebt. Ein- und Ausatmung in derselben Haltung, d. h. der Schüler fährt fort die Rippen nach aussen zu drängen, bis zum Schluss der Uebung.

*Uebung 4.* — Dieselbe Uebung wie Uebung 2, aber während der ganzen Uebung bleiben die Rippen nach aussen gedrängt.

## Uebungen, um die Bewegung der Ausdehnung des Brustkorbes zu finden.

*Uebung 1.* — *Stehende aufrechte Haltung.* Die Schultern stark zurückgezogen, die gespreizten Hände gegen die linke und rechte Seite des Brustkorbes gelegt. *Nach* einer halben Einatmung versuchen die Rippen die Hände nach aussen zu drücken; die Hände bieten der Brustkorbausdehnung Widerstand. Diese Bewegung wird weder von einer Einatmung noch von einer Ausatmung begleitet, und muss durchaus selbständig, d. h. unabhängig von der Atmung bleiben. Die Bewegung wird wiederholt, und der von den Händen geleistete Widerstand wird grösser im Verhältnis zu der Kraft, welche die Zwischenrippenmuskeln allmählich entwickeln.

*Uebung 2.* — Dieselbe Haltung. Während der Einatmung bieten die Hände der Brustkorbausdehnung Widerstand, die Rippen aber versuchen sie nach aussen zu drängen. Während der Ausatmung machen die Hände die Einwärtsbewegung mit.

Uebung 1 und 2 führe man auch folgenderweise aus: Ein Finger berührt bald die eine, bald die andere Rippe, um deren Bewegung zu beobachten.

S. Allgemeine Regeln für die Atmung, Seite 6.

## Uebung, um die Schlüsselbeinatmung und das Heben der Schultern zu beseitigen.

*Sitzende Haltung:* Die Hände umklammern den unteren Teil der Stuhllehne (oder aber die hintere Leiste der Bank).

Während der Einatmung ein kräftiges Anspannen der Hände und der Arme, welches sich der etwa stattfinden wollenden Schulterhebung widersetzt.

*Anmerkung.* — Der Sitz muss so gewählt werden, dass es möglich bleibt, den Rücken in gerader Linie aufrecht zu erhalten, während die sich hinter dem Rücken befindenden gestreckten Arme sich anspannen. (Fig. 15, 16).



Fig. 15

Fig. 16

# Allgemeine Uebungen für das Gleichgewicht der Bewegungen

Die Bewegungen der hier folgenden Uebungen zur Erhaltung des Gleichgewichts werden nicht sämtlich in den rhythmischen Märschen angewandt. Nichtdestoweniger sind sie unentbehrlich in ihrer Eigenschaft als vorbereitende Uebungen für diese Märsche. Es handelt sich tatsächlich darum, die Möglichkeit eines frei und kräftig ausgeführten Rhythmus zu schaffen, d. h. zu lernen alle Muskeln zu beherrschen und die verschiedensten Bewegungen schnell zu verbinden. Ein Mangel an Kraft in den Fuss- oder Wadenmuskeln, in den Hüftmuskeln oder aber in den Rückenmuskeln kann Ursache sein einer zu plötzlichen Bewegung, welche sie nicht imstande waren zu verhindern, infolgedessen einer zu *schnellen* Bewegung, was gleichbedeutend ist mit einem zu *kurzen* Zeitabschnitt, denn die festen unbeweglichen Haltungen, sowie die Bewegungen, welche die verschiedenen Haltungen verbinden, können *nur* in dem richtigen Verhältnis von Raum und von Zeit ausgeführt werden, wenn die Tätigkeit der bald gleichzeitig, bald hintereinander wirkenden Muskelgruppen und ihrer Antagonisten sich in richtigem Verhältnis zueinander befindet.

Dahingegen kann der Mangel an sofortige Uebertragung des Willens des Schülers auf den einen oder anderen seiner Muskeln Ursache sein von zu langsamen Bewegungen, d. h. von zu *langen* Zeitabschnitten und bei den mehr zusammengestellten Bewegungen von völlig unbeabsichtigten Geberden. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass sogar die Metrik beeinträchtigt wird durch die Langsamkeit, womit die ausführenden Glieder den Willen in die Tat umsetzen. Es war daher unabweislich, eine Reihe Uebungen zusammenzustellen mit dem Zwecke, die Glieder zu kräftigen und geschmeidig zu machen, damit sie befähigt würden, ohne Zögern sowohl in dem beabsichtigten Raum- als in dem beabsichtigten Zeitabschnitt, sowohl mit der gewollten Kraft, als mit der gewollten Geschmeidigkeit jegliche Bewegung oder Haltung und jede Zusammenstellung von Bewegungen und Haltungen auszuführen, welche in den später zu übenden rhythmischen Märschen enthalten sind.

*Uebung 1.* — a). Der Körper stützt sich fest auf einen Fuss. Das andre Bein hebt sich mit gebeugtem Knie, Fussspitze abwärts, die Linie des Oberschenkels horizontal. — Die Hände sind bei dieser Uebung bald auf den Hüften, bald hinter dem Genick, oder auch in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt. — Diese Uebung wird oft wiederholt.

b). Dieselbe Uebung indem man « eins », « zwei » zählt.



Fig. 17 Uebung 3 Fig. 18



Fig. 19 Uebung 4 Fig. 20



Auf *eins* dieselbe Haltung.

Auf *zwei* senkt sich der Fuss ohne den Boden zu berühren, u. s. w.

*Uebung 2.* — *a)* und *b)*. Dieselben Uebungen wie 1, *a* und *b*, aber der Fuss, auf den sich der Körper stützt, hebt sich während der ganzen Uebung auf die Spitze.

*Uebung 3.* — *a)*. Der Körper stützt sich fest auf einen Fuss. Man zählt « eins », « zwei ».

Auf *eins* wird das andere Bein mit gestrecktem Knie vorwärts geschwungen; auf *zwei* kehrt es zur ersten Haltung zurück, das Knie gebeugt.

*b)*. Dieselbe Uebung auf der Fussspitze. (Fig. 17, 18.)

*Uebung 4.* — *a)*. Der Körper ist fest auf einen Fuss gestützt; der andere Fuss steht rückwärts, einen Schritt entfernt. Das Bein, welches sich rückwärts befindet, wird auf *eins* rückwärts gehoben, mit ganzer Kniebeugung; der Oberschenkel bleibt regungslos; auf *zwei* senkt sich der Fuss ohne den Boden zu berühren.

*b)*. Dieselbe Uebung auf der Fussspitze. (Fig. 19, 20.)

*Uebung 5.* — *a)*. Die Füße sind einen Schritt von einander entfernt; der Körper ruht auf den sich vorwärts befindenden Fuss; die Arme in leichter Biegung aufwärts gehoben.

Auf *eins* wird das rückwärts stehende Bein in gestreckter Haltung vorwärts geschwungen, der Oberkörper neigt sich dabei rückwärts, die inneren Handflächen nach vorne gekehrt. (Fig. 21.)

Auf *zwei* wird dasselbe Bein in gestreckter Haltung rückwärts geschwungen, der Körper neigt sich vorwärts, der Handrücken nach vorne gewendet. (Fig. 22.)

*b)*. Dieselbe Uebung auf der Fussspitze.

*Uebung 6.* — Aufrechte Haltung.

Das rechte Bein wird vorwärts und darauf rückwärts geführt, indem es an das stillstehende Bein vorbei geschwungen wird, auf diese Weise eine schaukelnde Bewegung ausführend. Wenn das Bein sich vorwärts schwingt, neigt der Oberkörper sich rückwärts; wenn das Bein sich rückwärts schwingt, neigt der Oberkörper sich vorwärts über. Zu gleicherzeit führen die Arme eine halbe Kreisbewegung aus, indem sie sich rückwärts befinden in dem Augenblick, wo das Bein vorwärts gestreckt ist und vice-versa. (Fig. 23.)

Dieselbe Uebung mit dem linken Bein. (Fig. 24.)

*Uebung 7.* — Dieselbe Uebung wie Uebung 6 mit dem Unterschiede, dass die Arme sich heben während das Bein die schaukelnde Bewegung ausführt. — Im Augenblick, wo das Bein sich vorwärts befindet, sind die Arme über dem Kopf gehoben, und der Kopf ist rückwärts geworfen. — Im Augen-

Der Ausdruck *Fussspitze* wird für die ganze Methode in dem Sinne zu verstehen sein, dass der Körper sich auf die Zehen stützt, *nicht* aber auf die Spitze der Zehen. (Vergl. Fig. 17, 18, 19, 20.)



Fig. 21



Uebung 5

Fig. 22



Fig. 23



Uebung 6

Fig. 24



Fig. 25

Uebung 8. erste Bewegung

Fig. 26

blick, wo das Bein sich rückwärts befindet, sind die Arme so tief wie möglich vorwärts gesenkt, die Finger zur Erde.

*Uebung 8.* — a). Der Körper ist fest auf einem Fuss gestützt. Der andere Fuss beschreibt eine gerade Linie von links nach rechts und vice-versa, indem er auf *eins* das andre Bein kreuzt und auf *zwei* sich seitwärts vom Körper entfernt, ohne jemals den Fussboden zu berühren. Der Oberkörper neigt sich in der dem Beine entgegengesetzten Richtung. (Fig. 25, 26.)

b) Dieselbe Uebung auf der Fussspitze.



Fig. 27. - Uebung 10

*Uebung 9.* — a). Die Füße sind einen Schritt von einander entfernt; der Körper stützt sich auf den vorwärts stehenden Fuss. Das andere Bein beschreibt einen  $\frac{3}{4}$  Kreis in der Richtung nach vorn, und darauf nach rückwärts, ohne den Fussboden zu berühren. Der Oberkörper giebt dieser Bewegung nach, indem er sich immer in der dem Beine entgegengesetzten Richtung überneigt.

b). Dieselbe Uebung auf der Fussspitze.

*Uebung 10.* — Der Körper hebt sich auf die Fussspitzen und bleibt längere Zeit in dieser Haltung; darauf wird ein Knie gehoben und nach aussen geführt, während der Fuss mit der Sohle das andere Knie berührt — die Hände auf den Hüften. Der Kopf neigt sich in der dem Knie gegenübergesetzten Richtung. (Fig. 27.)

*Uebung 11.* — Die Absätze geschlossen, die Arme frei herabhängend. (Fig. 28, 29, 30.)

Auf 1, Rumpflbeugung nach vorwärts, wobei die Fingerspitzen beinahe den Fussboden berühren. Auf 2 richtet sich der Körper wieder auf, die beiden Arme heben sich gerade über den Kopf. Auf 3 dieselbe Haltung, der Körper hebt sich auf die Fussspitzen. Auf 4 bleibt der Körper in dieser Haltung, die Arme senken sich und strecken sich etwas rückwärts aus. Auf 5 dieselbe Haltung. Auf 6 Rückkehr zur Ruhestellung.

*Uebung 12.* — a) Die Arme seitwärts gehoben. Das rechte Bein kreuzt in gestreckter Haltung das linke Bein und zwar indem es sich rückwärts bewegt und sich auf die Fussspitze stellt. Das linke Knie sehr leicht gebogen — und vice-versa.

b) Schaukelnde Bewegung in der beschriebenen Haltung.

*Uebung 13.* — Das Körpergewicht ruht auf dem linken Knie, welches sich in dem Augenblick beugt, wo das rechte Bein sich vollständig nach rückwärts ausstreckt — und vice-versa.



Fig. 28



Fig. 29  
Uebung 11



Fig. 30

*Uebung 14.* — Rumpfbeugung nach rückwärts, die Arme schlaff herabhängend. (Fig. 31.)

*Uebung 15.* — Auf *eins* werden die Arme in horizontaler Richtung nach links geschwungen, wobei der Kopf sich nach rechts dreht und neigt; der Oberkörper dreht und neigt sich ebenfalls etwas nach rechts; auf *zwei*: die Arme werden nach rechts geschwungen, der Kopf und der Oberkörper drehen und neigen sich nach links. (Fig. 32.)

*Uebung 16.* — *a*). Der Körper stützt sich fest auf einen Fuss. Das andere Bein vorwärts gestreckt. Das Fussgelenk dreht sich im Kreise (bald nach links, bald nach rechts).

*b*). Dieselbe Bewegung, das Bein nach rückwärts gestreckt.

*Uebung 17.* — *a*). Man zählt *eins*, *zwei*.

Auf *eins*: Der Körper stützt sich auf die Fusssohlen.

Auf *zwei*: Der Körper hebt sich auf die Fussspitzen.

*b*). Auf *eins*: Fusssohle.

Auf *zwei* und *drei*: Fussspitze.

*c*). Auf *eins*: Fusssohle.

Auf *zwei*, bis *vier* einschliesslich: Fussspitze, u. s. w. bis *zwanzig*.

Die Hände auf den Hüften oder hinter dem Kopf; oder aber die Arme hinter dem Rücken, oder seitwärts gehoben. (Fig. 33).

*Uebung 18.* — Der Körper hebt sich auf die Fussspitzen.

Auf *eins* heben die Arme sich vorwärts bis über den Kopf.

Auf *zwei* senken die Arme sich herunter.

Auf *drei* werden die Arme in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt.

Auf *vier* wieder herabgesenkt, u. s. w.

*Uebung 19.* — Der Körper stützt sich auf einen Fuss. Der Oberschenkel des anderen Beines wird horizontal gehoben, die Fussspitze nach unten gerichtet.

Auf *zwei*: Hebung auf die Fussspitze.

Auf *eins*: die Sohle desselben Fusses senkt sich wiederum.

Auf *zwei* bis *drei*: Fussspitze.

Auf *eins*: Fusssohle.

Auf *zwei* bis *vier*: Fussspitze.

Auf *eins*: Fusssohle.

Auf *zwei* bis *fünf*: Fussspitze u. s. w. bis *zwanzig*.

*Uebung 20.* — Absätze geschlossen; die Arme in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; der Körper hebt sich auf die Fussspitzen.

Auf *eins*: tiefe Kniebeugung. (Fig. 34.)

Auf *zwei*: der Körper hebt sich auf die Fussspitzen empor.

Auf *eins* und *zwei*: Kniebeugung.

Auf *drei*: der Körper richtet sich auf.

Auf *eins*, *zwei*, *drei*: Kniebeugung.



Fig. 31.  
Uebung 14

Fig. 32.  
Uebung 15



Fig. 33. — Uebung 17



Fig. 34. — Uebung 20.

Auf *vier*: der Körper richtet sich auf.  
 Auf *eins, zwei, drei, vier*: Kniebeugung.  
 Auf *fünf*: der Körper richtet sich auf,  
 und so weiter.

## Uebungen für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln

Die folgenden Uebungen sind rein gymnastischer Natur. Sie geben eine Uebersicht über die Gesamtheit der Bewegungen, welche im Verlauf einer Unterrichtsstunde auszuführen sind. Wenn das Studium des einen oder des anderen Rhythmus nicht alle diejenigen Bewegungen enthält, welche für die gleichmässige Entwicklung des Körpers erforderlich sind, so wähle der Lehrer die eine oder mehrere der folgenden Uebungen, welche augenblicklich keinen Platz gefunden haben beim rhythmischen Studium.

Um dem Leser die Uebersicht über die Methode zu erleichtern, sind zu jeder einzelnen Uebung diejenigen musikalischen Zeitwerte und rhythmischen Uebungen (einschliesslich der Kapitel und Seiten) vermerkt, welche in der betreffenden gymnastischen Uebung *enthalten* sind.

### Der Kopf (der Hals)

#### Grundstellung; die Halsmuskeln geschmeidig

1. Der Kopf neigt sich bald nach links, bald nach rechts.

*Alle drei- und vierteiligen Takte.*



Lektion 3. Kap. V. Ueb. 18, 20. — Lektion 7. Kap. VI. Ueb. 27. — Lektion 9. Kap. V. Ueb. 72, 73, 74, u. s. w., u. s. w.

2. Der Kopf dreht sich nach links, darauf nach rechts.

*Alle drei- und vierteiligen Takte. — Die unter Uebung 1 erwähnten Zeitwerte. — Lektion 3. Kap. V. Ueb. 17, 19. — Lektion 9. Kap. V. Ueb. 71, 73, 74, u. s. w., u. s. w.*

3. Der Kopf neigt sich vorwärts und richtet sich wieder auf.

*Lektion 3. Kap. V. Ueb. 15, 16, 21, 22. — Lektion 7. Kap. VI. Ueb. 27. — Lektion 9. Kap. V. Ueb. 70, 73, 74, u. s. w., u. s. w.*

4. Der Kopf neigt sich nach rückwärts und richtet sich wieder auf.

*Lektion 16. Kap. V. Ueb. 142.*

5. Der Kopf führt eine Kreisbewegung aus, in der Richtung nach links, nach rückwärts, nach rechts und vorwärts.

Der in allen Uebungen vorkommende Ausdruck *Grundstellung* bedeutet: aufrechte Haltung, Absätze geschlossen, Arme am Körper herunterhängend, Schultern herabgesenkt, Rücken und Hals in senkrechter Linie, Blick vorwärts gerichtet, Hände schlaff, Kniee gestreckt.

Dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung: nach rechts, nach rückwärts, nach links und vorwärts.

Lektion 16. Kap. V. Ueb. 143, 144. — Kap. VI. Ueb. 68, 69.

## Die Schultern

### Grundstellung

6. Der rechte Arm beschreibt einen senkrechten Kreis indem er sich vorwärts, aufwärts, rückwärts und abwärts bewegt.

Dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung: rückwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts.

Lektion 1. Kap. V. Ueb. 1, 2, 3. — Lektion 3. Kap. V. Ueb. 7, 8, 9. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 30, 31. — Lektion 7. Kap. V. Ueb. 57. — Lektion 8. Kap. V. Ueb. 66. — Kap. VI. Ueb. 31, 32, 33, 34. — Lektion 9. Kap. VI. Ueb. 39, 40, 41, u. s. w., u. s. w.

7. Der horizontal gehobene und gestreckte Arm beschreibt einen Halbkreis, indem er sich von links nach rechts und von rechts nach links bewegt. Der Arm wird dabei so weit wie möglich rückwärts geführt und wenn er sich vorwärts befindet, darf der Ellenbogen nicht gekrümmt werden.

Diese Bewegung wird folgenderweise ausgeführt:

- a) die innere Handfläche nach unten,
- b) » » » » innen,
- c) » » » » oben,
- d) » » » » aussen.

Alle drei- und vierteiligen Takte. — Lektion 6. Kap. V. Ueb. 47, 48, 49, 50, 51. — Lektion 7. Kap. IV. Vorbereitende Übungen, u. s. w., u. s. w.

8. Der gestreckte Arm beschreibt einen senkrechten Halbkreis, indem er sich seitwärts und aufwärts hebt und darauf wieder in entgegengesetzter Richtung heruntersenkt.

Diese Bewegung wird folgenderweise ausgeführt:

- a) die innere Handfläche nach vorn,
- b) » » » » hinten,
- c) » » » » innen (darauf nach aussen),
- d) » » » » nach aussen (darauf nach innen).

Lektion 18. Vorbereitende Übungen.

9. Vorwärts- und Rückwärtsdrehung des gestreckten Armes um dessen Längsachse.

Diese Bewegung muss in folgenden Haltungen ausgeführt werden:

- a) der Arm hängt herunter,
- b) der Arm ist in horizontaler Richtung vorwärts gehoben,
- c) der Arm ist seitwärts gehoben,
- d) der Arm ist aufwärts gehoben,

- e) der Arm ist in horizontaler Richtung rückwärts gehoben,
- f) der Arm ist vorwärts gehoben (in der ihm entgegengesetzten Richtung).

Lektion 4. Kap. II. Ueb. 4c) 4d) 4e). — Lektion 5. Kap. II. 5a) etc. — Lektion 6. Kap. II. 6a) u. s. w., u. s. w.

*Anmerkung.* — Alle diese Uebungen müssen ausgeführt werden *ohne* die Schultern zu heben.

## Der Ellenbogen

### Der Arm ist in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt

#### 10. Biegen und Strecken.

Jede Uebung im vierteiligen Takt. — Lektion 16. Kap. V. Ueb. 139, 140, 141. — Kap. VI. Ueb. 66, 67.

#### 11. Der Arm hängt herunter.

Vor- und Rückwärtsdrehung des Vorderarms (die *Schulter* bleibt regungslos).

*Anmerkung.* — Diese Uebung ist nicht mit Uebung 9a zu verwechseln.

## Das Handgelenk

### Der Vorderarm ist vorwärts gehoben

#### 12. Abwärts- und Aufwärtsbiegen.

Lektion 1. Kap. VI. Ueb. 1, 3, 4. — Lektion 2. Kap. V. Ueb. 4. — Kap. VI. Ueb. 8, 10, 11, 12. — Lektion 3. Kap. V. Ueb. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22. — Lektion 4. Kap. V. Ueb. 24. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 32, 33, 34. — Lektion 6. Kap. V. Ueb. 41, 42, 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56. — Lektion 7. Kap. V. Ueb. 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65. — Kap. VI. Ueb. 25, 26, 27. — Lektion 8. Kap. V. Ueb. 67, 68, 69. — Lektion 9. Kap. V. Ueb. 75, 76, 77. — Lektion 10. Kap. V. Ueb. 81, 82, 83, u. s. w., u. s. w.

#### 13. Biegen nach links und nach rechts.

Lektion 2. Kap. V. Ueb. 5, 6. — Kap. VI. Ueb. 8, 10, 11, 12. — Lektion 3. Kap. V. Ueb. 10, 11, 13, 14, 21, 22. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 32, 33, 34. — Lektion 6. Kap. V. Ueb. 43, 44, 52, 53, 54, 55, 56. — Lektion 7. Kap. V. Ueb. 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65. — Kap. VI. Ueb. 25, 26, 27. — Lektion 8. Kap. V. Ueb. 67, 68, 69. — Lektion 9. Kap. V. Ueb. 75, 76, 77. — Lektion 10. Kap. V. Ueb. 81, 82, 83, u. s. w., u. s. w.

14. Die Hand beschreibt einen senkrechten Kreis, indem sie sich nach links, abwärts, nach rechts und aufwärts bewegt.

Dieselbe Uebung in entgegengesetzter Richtung: nach rechts, abwärts, nach links und aufwärts.

Lektion 10. Kap. VI. Ueb. 46, 47, 48, 49, u. s. w., u. s. w.

*Anmerkung.* — Bei allen diesen Uebungen müssen die Finger so geschmeidig und schlaff wie möglich bleiben.

## Der Rumpf (die Hüften)

### Grundstellung, die Hände auf den Hüften

15. Rumpfbeugung nach vorwärts und nach rückwärts.

16. Dieselbe Stellung, der Handrücken stützt sich auf die Hüfte.  
Rumpfbeugung nach links und rechts.

17. Herumführung des Rumpfes, indem sich der Oberkörper nach links, rückwärts, nach rechts und vorwärts bewegt.

Dieselbe Uebung in entgegengesetzter Richtung: nach rechts, rückwärts, nach links und vorwärts.

### Die Arme hängen herunter

18. Der Rumpf dreht sich nach links und nach rechts um seine Achse.

Diese Bewegung wird *in folgenden Haltungen* ausgeführt:

- a) aufrechte Haltung,
- b) Rumpfbeugung nach vorwärts,
- c) » » rückwärts,
- d) » » links,
- e) » » rechts.

Die Arme folgen dieser Bewegung in durchaus passiver Weise.

Allgemeine Uebungen für das Gleichgewicht der Bewegungen, d. h. Kap. I der Lektionen 1—17.

Die Zeitwerte: 

### Die Beine

#### Grundstellung:

#### Herunterhängende Arme, oder aber die Hände auf den Hüften

19. Ein Knie gebeugt:

Auf *eins* wird der Oberschenkel vorwärts gehoben.

Auf *zwei* wird der Oberschenkel rückwärts gestreckt.

Taktteil 1 von *jeder* Marschübung. — Lektion 1. Kap. II, u. s. w., u. s. w.

20. Ein Knie gebeugt.

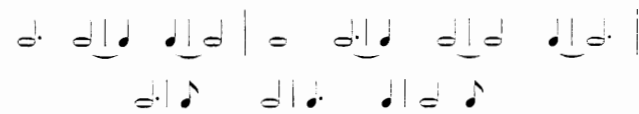
Auf *eins* wird der Oberschenkel seitwärts entfernt.

Auf *zwei* Rückkehr zur Ruhestellung (gebeugtes Knie).

Die Zeitwerte: 

21. Ein Knie in horizontaler Richtung gehoben.

Der Oberschenkel beschreibt einen Halbkreis: nach links und nach rechts.

Die Zeitwerte: 

Lektion 10. Kap. V. Ueb. 78, 79, 80.

22. Der Unterschenkel in horizontaler Richtung rückwärts gehoben.

Der Oberschenkel beschreibt einen horizontalen Kreis: rückwärts, nach aussen, vorwärts, etc.

Dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung: vorwärts, nach aussen, rückwärts, etc.

### **Liegende Haltung**

23. Die Hände unter dem Kopf.

Zwei dreiteilige Takte; langsame Bewegung.

Auf Taktteil *eins* des ersten Taktes richtet der Körper sich auf, indem er zur sitzenden Haltung übergeht; die Beine heben sich dabei nicht vom Boden und die Hände unterstützen die Bewegung in keiner Weise.

Auf *eins* des zweiten Taktes Rückkehr zur liegenden Haltung.

24. Dieselbe Haltung, die Arme der Länge nach neben dem Körper ausgestreckt.

Auf *eins* des ersten dreiteiligen Taktes heben sich die Beine in langsamer Bewegung (die Kniee gestreckt) bis sie ein Rechteck mit dem Oberkörper bilden.

Auf *eins* des zweiten Taktes Rückkehr zur liegenden Haltung.

### **Das Knie**

#### **Grundstellung (oder liegende Haltung), der Oberschenkel gehoben**

25. Beugen und Strecken.

Der Taktteil 1 von *jeder* Marschübung.

Lektion 1. Kap. II. u. s. w. — Lektion 4. Kap. V. Ueb. 25, 26, 27, 28, 29. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 38, u. s. w., u. s. w.

#### **Aufrechte Haltung**

26. Tiefe Kniebeugung.

Die allgemeinen Übungen für das Gleichgewicht der Bewegungen, d. h. Kap. I der Lektionen 1-17.

### **Das Fussgelenk**

#### **Grundstellung (oder liegende Haltung), der Oberschenkel gehoben**

27. Fussgelenkbeugung abwärts und aufwärts.

Lektion 2. Kap. V. Ueb. 3, 6. — Lektion 3. Kap. V. Ueb. 10, 16, 19. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 35, 36, 37, 38, 39, 40. — Lektion 7. Kap. V. Ueb. 58, 59. — Lektion 8. Kap. VI. Ueb. 35, 36, 37, 38, u. s. w., u. s. w.

28. Fussgelenkbeugung nach links und nach rechts.

29. Der Fuss dreht sich nach links und nach rechts.

Lektion 2. Kap. V. Ueb. 4, 5. — Lektion 3. Kap. V. Ueb. 11. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 35, 36, 37, 38, 39, 40.

30. Der Fuss wird herumgeführt, indem er sich nach aussen, abwärts, nach innen und aufwärts bewegt.

Dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung: nach aussen, aufwärts, nach innen und abwärts.

Die allgemeinen Übungen für das Gleichgewicht der Bewegungen, d. h. Kap. 1 der Lektionen 1-17. — Lektion 5. Kap. V. Ueb. 39, 40. — Lektion 6. Kap. V. Ueb. 41, 42, 43, 44. — Lektion 8. Kap. VI. Ueb. 35, 36. — Lektion 10. Kap. VI. Ueb. 46, 47, 48, 49.



## Grundstellung

31. Der Körper hebt sich auf die Fussspitzen und senkt sich zurück auf die Sohlen.

Die allgemeinen Uebungen für das Gleichgewicht der Bewegungen. — *Alle Märsche* in schnellem Zeitmass. — Lektion 4. Kap. V. Ueb. 23, 24. — Lektion 6. Kap. V. Ueb. 45, 46. — Lektion 9. Kap. VI. Ueb. 42, 43, 44, u. s. w.

## Die Ellenbogen und der Rücken

### Liegende Haltung

32. Der Schüler liegt ausgestreckt; das Gesicht ist dem Boden zugekehrt, die Ellenbogen gekrümmt und die Handflächen gegen den Fussboden gedrückt.

Auf **eins** hebt sich der Schüler, auf den Händen und Armen gestützt, empor (der Rücken bleibt durchaus gradlinig); (Fig. 35.) auf *zwei* Rückkehr zur ersten Haltung.

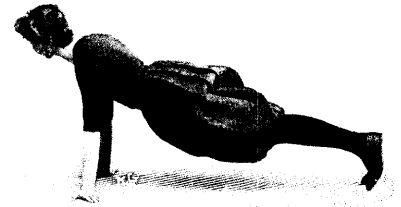


Fig. 35. — Uebung 32

### Einige Varianten auf die vorigen Uebungen

33. Die Arme hinter dem Körper; Absätze geschlossen, gewölbte Brust.

Auf **eins** hebt der Schüler sich auf die Fussspitzen.

Auf *zwei* behält er das Gleichgewicht ausschliesslich auf den Absätzen, während Zehen und Sohlen gehoben werden.

Dieselbe Uebung, indem man zählt:

a) 1 während der ersten Bewegung;  
2 und 3 während der zweiten Bewegung.

b) 1 während der ersten Bewegung;  
2, 3 und 4 während der zweiten Bewegung.

33. *Die Hände auf den Hüften, die Absätze geschlossen.*

Auf **eins** hebt sich der linke Fuss auf die Spitze, und der rechte stellt sich auf den Absatz, Zehen und Sohle gehoben.

Auf *zwei* hebt sich der linke Fuss auf die Spitze und der rechte stellt sich auf den Absatz.

### Knieende Haltung die Hände rückwärts und abwärts gestreckt

34. Der Körper beugt sich langsam nach rückwärts über, bis die Hände den Boden berühren, darauf Rückkehr zur Ausgangsstellung. (Fig. 36.)

Dieselbe Uebung, indem die Oberschenkel so wenig wie möglich der Bewegung nachgeben. (Fig. 37.)



Fig. 36



Uebung 34

Fig. 37

35. Der Körper neigt nach links über bis die Hand den Boden berührt; darauf dieselbe Bewegung nach rechts. (Fig. 38.)



Fig. 38. — Uebung 35



Fig. 39. — Uebung 36

36. Der Schüler kniet nieder; darauf streckt er beide Arme vorwärts und das linke Bein (hernach das rechte) rückwärts aus, indem die Fussspitze leicht den Boden berührt. (Fig. 39.)



## LEKTION I

### I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*.)

### II

### Marschübungen

**Der zweiteilige Takt.** a) *Der linke Fuss stampft auf den Boden und wird dann gehoben.* Diese beiden Bewegungen entsprechen *zwei* Taktteilen: einem *schweren* (der Niederschlag) und einem *leichten* (der Auftakt).

Diese beiden Bewegungen werden mehrmals zu den Worten: *schwer, leicht, schwer, leicht*, u. s. w. wiederholt.

Jeder Taktteil muss genau so lange dauern wie der vorhergehende und der nachfolgende. Wird diese Regel befolgt, so nennt man dieses Schreiten: « im Takte gehen ».

*Der Lehrer ruft in bestimmten gleichen Zeitabschnitten: Eins. Der Schüler hat diese Zeitabschnitte durch Stampfen und Heben des linken Fusses in zwei gleiche Teile zu teilen.* — Der Lehrer wiederholt diese Uebung, indem er bald schneller, bald langsamer die Taktanfänge **Eins** auf einander folgen lässt.

\* \* \*

Wenn die vom Schüler markierten Taktteile genau gleich lange Dauer erhalten haben und das Stampfen und das Heben des linken Fusses ohne jede Schwierigkeit ausgeführt wird, wiederholt er dieselbe Uebung mit *wechselnden Füßen*, wodurch der *Gang* entsteht. Im Augenblicke, wo der früher gehoben gewesene linke Fuss den Boden berührt, ist der rechte Fuss zu heben. Hebt sich der linke Fuss, so wird der rechte *ohne hörbaren Auftritt* auf den Boden niedergesenkt, da er den leichten Taktteil zu markieren hat. Diese Uebung wird zu den Worten: *schwer, leicht, schwer, leicht*, u. s. w., oder: *Eins, zwei, eins, zwei*, u. s. w., mehrmals wiederholt, wobei das *Eins* natürlich bedeutend stärker betont werden muss als das *Zwei*.

Ein Taktteil wird bezeichnet mit: ♩

Dieses Zeichen heisst: Viertelnote.

Der schwere Taktteil wird bezeichnet mit: ♪

Dieses Zeichen heisst: Taktstrich.

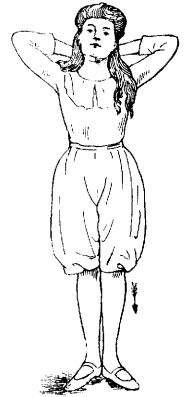


Fig. 40

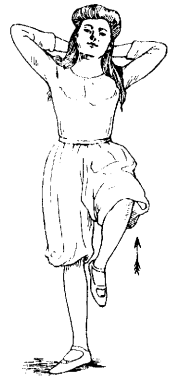


Fig. 41

Der Körper stützt sich stets auf den auftretenden Fuss, während der andere Fuss ganz frei bleibt um die vorgeschriebenen Bewegungen machen und den nächsten Schritt ausführen zu können. Auf jede Note führt der jeweilig freie Fuss einen Schritt aus.

Jede Viertelnote entspricht einem auszuführenden Schritt. Das Schreiten zu Viertelnoten vollzieht sich bald auf der ganzen Fusssohle, bald auf den Fussspitzen.

\* \* \*

b) Sobald die beschriebenen Übungen vom Schüler tadellos ausgeführt werden, werden sie in der Weise verändert, dass der *rechte* Fuss den schweren und der *linke* den leichten Takteil markiert.

Zeichen für den Taktbeginn mit dem linken Fuss :

Zeichen für den Taktbeginn mit dem rechten Fuss :

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, dass man mit dem leichten Takteil beginnt (d. h. mit dem Auftakt); in diesem Fall zählt der Schüler: *Eins* ohne sich zu bewegen, und beginnt erst beim Rufe: *Zwei*.

*Übung 1a.*  u. s. w.

*Übung 1b.*  u. s. w.

Von 16 Marschtakten werden je 8 auf den Fusssohlen und je 8 auf den Fussspitzen ausgeführt.

Haben die Schüler es erreicht Takteile von vollkommen gleicher Zeitdauer zu bilden und die schweren Takteile genügend hervorzuhoben, so wird die *Übung 1a.* auf folgende Weise ausgeführt :

4 Takte : die rechte Hand hinter dem Genick, der linke Arm senkrecht gehoben, die innere Handfläche dem Körper zugekehrt.

4 Takte : in der *ergänzenden* Stellung, d. h. die linke Hand hinter dem Genick, der rechte Arm senkrecht gehoben, die innere Handfläche nach innen u. s. w.

### III

## Rhythmische Atemübungen

Die Zeichen welche die *Zeitdauer* angeben heissen *Noten*. In diesen Übungen stellen sie den Rhythmus der Ein- und Ausatmungen fest.

### ÜBUNG a<sup>1</sup>

(diese Übung wird erst nach einem halben von einer Atemunterbrechung gefolgt Atemzug ausgeführt.)

*Plötzliche Spannung* des geraden Bauchmuskels.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :

*Plötzliche Erschlaffung* des geraden Bauchmuskels.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :

Die ununterbrochene Zwerchfellspannung wird bezeichnet mit : —

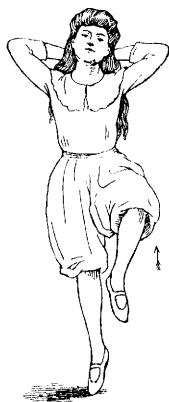


Fig. 42

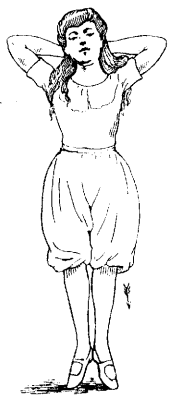


Fig. 43

Vergl. die anatomische Tafel am Schlusse dieses Bandes.

Die plötzliche Spannung des geraden Bauchmuskels, die Fortsetzung der Unterleib- und Brustkorbdehnung, darauf die plötzliche Erschlaffung des geraden Bauchmuskels wird bezeichnet mit :  $\Xi \text{---} \Xi$

UEBUNG a<sup>2</sup>

*Plötzliche Zwerchfellspannung* mit einer kurzen die Lungen nicht ganz füllenden Einatmung.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :  $\zeta$

*Plötzliche Erschlaffung* des Zwerchfells mit einer kurzen, die Lungen nicht vollständig leerenden Ausatmung.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :  $\eta$

Die plötzliche Spannung mit kurzer unvollständiger Einatmung, darauf fortgesetzte Spannung und plötzliche Erschlaffung mit kurzer unvollständiger Ausatmung wird bezeichnet mit :  $\leftarrow \text{---} \rightarrow$

Vergl. die vollständige Beschreibung der Zwerchfellspannung : Allgemeine Regeln für die Atmung Seite 6.

UEBUNG a<sup>3</sup>

*Plötzliche Zwerchfellspannung* mit einer kurzen die Lungen füllenden Einatmung.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :  $\zeta$

*Plötzliche Erschlaffung* des Zwerchfells mit einer kurzen die Lungen ganz leerenden Ausatmung.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :  $\eta$

Die plötzliche Spannung mit einer kurzen, vollständigen Einatmung, darauf die fortgesetzte Spannung und die plötzliche Erschlaffung mit einer kurzen, vollständigen Ausatmung wird bezeichnet mit :  $\leftarrow \text{---} \rightarrow$

Vergl. Seite 6 u. f.

UEBUNG a<sup>4</sup>

*Langsame Spannung* des Zwerchfells mit einer langen, die Lungen vollständig füllenden Einatmung.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :  $\ll$

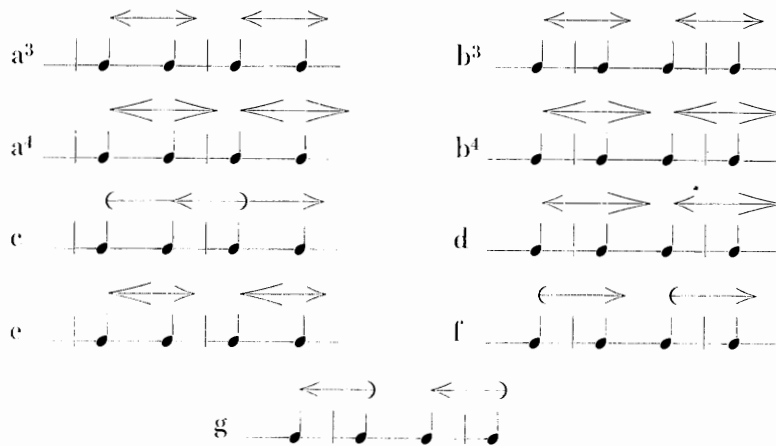
*Langsame Erschlaffung* des Zwerchfells mit einer langen, die Lungen vollständig leerenden Ausatmung.

Diese Bewegung wird bezeichnet mit :  $\gg$

Die langsame Spannung mit einer langen, vollständigen Einatmung, darauf die langsame Erschlaffung mit einer langen, vollständigen Ausatmung wird bezeichnet mit :  $\ll \text{---} \gg$

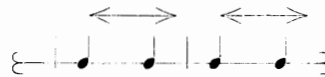
Vergl. Seite 6 u. f.

The diagram shows four musical exercises labeled a<sup>1</sup>, a<sup>2</sup>, b<sup>1</sup>, and b<sup>2</sup>. Each exercise consists of a sequence of notes on a staff. Above the notes are symbols representing breathing movements:  $\Xi \text{---} \Xi$  for a<sup>1</sup> and b<sup>1</sup>,  $\leftarrow \text{---} \rightarrow$  for a<sup>2</sup> and b<sup>2</sup>. The notes are placed on a four-line staff with a dashed midline.



Diese Uebungen sind folgenderweise zu wiederholen: Die Ausdehnung des Brustkorbes geht der Uebung voran (*ohne* Einatmung). Die Zwischenrippenmuskeln erschaffen erst *nach* der Uebung. Zeichen für die Ausdehnung des Brustkorbes  $\xi$ . Zeichen für die Erschlaffung der Zwischenrippenmuskeln  $\beta$ .

Beispiel:



Anmerkung. — Die Ausdehnung des Brustkorbes bleibt dieselbe bis zum Schluss der Uebung, unbeeinflusst von den Ein- und Ausatmungen.


#### IV

### Marschübungen

c) Die linke Hand schlägt abwärts und hebt sich wieder (der *Niederschlag* und der *Auftakt*). Die Taktteile durch bestimmte Handbewegungen angeben heisst: *Takt-schlagen*.

Der Schüler wiederholt diese Bewegungen mehrmals zu den Worten: *schwer* (für den Niederschlag) und *leicht* (für den Auftakt), oder zu den Worten: *eins*, zwei, *eins*, zwei.

Die Worte *schwer* und *eins* werden bedeutend energischer ausgesprochen als die Worte *leicht* und *zwei*.

Der von der linken Hand auszuführende Niederschlag wird folgendermassen geschrieben: 

Der von der rechten Hand auszuführende Niederschlag: 

**Vorbereitende Uebungen** (am Platze, mit geschlossenen Absätzen). Man zählt « eins », « zwei ».

1. Auf *eins*: Die linke Hand hinter dem Genick.

Der rechte Arm in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt.

Die innere Handfläche nach unten. (Fig. 44.)





Fig. 44

- Auf *zwei*: Der rechte Arm in vertikaler Richtung aufwärts gestreckt.  
Die innere Handfläche nach innen.
- Die beiden Haltungen werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden.
2. Auf *eins*: Die rechte Hand hinter dem Genick.  
Der linke Arm in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt.  
Die innere Handfläche nach unten.
- Auf *zwei*: Der linke Arm in vertikaler Richtung aufwärts gestreckt.  
Die innere Handfläche nach innen.


\* \* \*


Die Bewegungen der zwei Füße können von den Bewegungen einer *einzig*en Hand begleitet werden.

Der von dem linken Fuss und der linken Hand gleichzeitig auszuführende *Niederschlag* wird folgendermassen bezeichnet: 


d) Der von dem rechten Fuss und der rechten Hand gleichzeitig auszuführende *Niederschlag*: 


Bei den 2teiligen Takten befindet die nicht taktschlagende Hand sich immer hinter dem Genick.

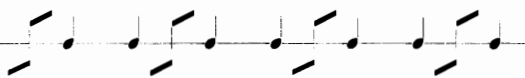
*Uebung 1c.*  u. s. w.


*Uebung 1d.*  u. s. w.

Wenn die Schüler so weit sind, dass sie die Takteile gleichmässig abmessen, und den Niederschlag deutlich hervorheben, werden folgende Uebungen vorgenommen:

e) Wenn der linke Fuss und die rechte Hand den Niederschlag zu gleicher Zeit ausführen, wird das Zeichen folgendermassen geschrieben: 

f) Wenn der rechte Fuss und die linke Hand den Niederschlag zu gleicher Zeit ausführen, schreibt man das Zeichen in dieser Weise: 

*Uebung 1e.*  u. s. w.

*Uebung 1f.*  u. s. w.

V

## Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

### Allgemeine Regel

Jedesmal wenn zwei oder drei verschiedene Glieder zu gleicher Zeit verschiedenartige Bewegungen ausführen, muss man darauf achten, dass die Bewegung des einen Gliedes

nicht den geringsten Einfluss auf die Bewegungslinie des anderen Gliedes ausübt, dieselbe nicht verunstaltet, und keine Abweichung bringt in ihre plastische Präzision.

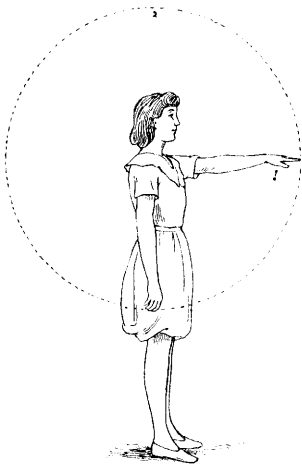


Fig. 45

Vergl. Einleitung, allgemeine Regeln für das Taktschlagen.

*Uebung 1.* — Aufrechte Haltung; die Absätze geschlossen.

Der linke Arm führt eine Kreisbewegung aus, nach rückwärts, nach oben, nach vorn, abwärts u. s. w. Nach zwei oder drei Kreisführungen fängt der rechte Arm an den zweiteiligen Takt zu schlagen. Die beiden Hände kommen gleichzeitig unten an.

*Uebung 2.* — Dieselbe Uebung; der rechte Arm führt die Kreisbewegung aus und der linke Arm schlägt den Takt.

*Uebung 3.* — Die nämlichen Uebungen, aber die Kreisbewegung wird im entgegengesetzten Sinne ausgeführt: nach vorn, aufwärts, rückwärts, abwärts. (Fig. 45.)

## VI

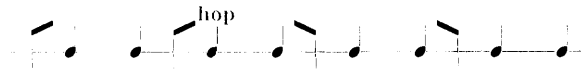
### Uebungen

#### für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

*Uebung 1.* — Die rechte Hand schlägt den zweiteiligen Takt; die linke ist vorwärts gestreckt, die innere Fläche nach oben; auf den ersten Takteil schlägt die rechte hörbar in die offene linke.

Nach Verlauf einiger Takte gibt der Lehrer das Kommando: « hop », auf einen ersten Takteil.

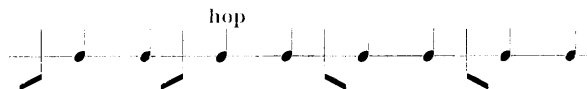
Auf den ersten Takteil des folgenden Taktes fängt der Schüler an mit der *linken* Hand taktzuschlagen; die rechte Hand hört damit auf und streckt sich vorwärts aus, die innere Fläche nach oben gekehrt.



Beim nächsten Kommando löst die rechte wiederum die linke Hand im Taktschlagen ab; u. s. w.

*Uebung 2.* — Der linke Fuss führt den schweren und der rechte den leichten Takteil (an Platze) aus.

Der Lehrer gibt das Kommando « hop » auf einen ersten Takteil; auf den ersten Takteil des daran anschliessenden Taktes führt nun der *rechte* Fuss den schweren Takteil aus, und der linke macht den leichten Schritt. Es ist infolgedessen der *nämliche* Fuss, welcher nach dem Kommando den leichten Schritt ausführte, welcher nochmals gehoben wird um den darauf folgenden (d. h. den schweren) Schritt auszuführen; u. s. w.





Es ist empfehlenswert diese Übung zuerst in langsamem Tempo ausführen zu lassen.

*Übung 3.* — Die rechte Hand schlägt den Takt (auf Taktteil 1 schlägt sie in die ausgestreckte linke); der rechte Fuss führt den schweren Schritt aus (am Platze). Beim Kommando «hop» schlägt die linke Hand den Takt und der linke Fuss führt den schweren Taktteil aus.



*Übung 4.* — Die rechte Hand schlägt den Takt (auf Taktteil 1 schlägt sie in die offene linke); der linke Fuss führt den schweren Taktteil aus. Beim Kommando «hop» schlägt die linke Hand den Takt und führt der rechte Fuss den schweren Taktteil aus.



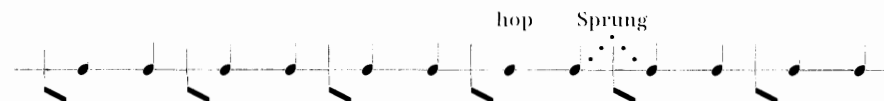
*Übung 5.* — Marsch im zweiteiligen Takt; die Hand schlägt den Takt.

Der Lehrer gibt das Kommando «hop» auf den ersten Taktteil eines Taktes. Vom ersten Taktteile des folgenden Taktes an marschieren die Schüler *zwei* Takte rückwärts; darauf marschieren sie wieder vorwärts. Der erste Schritt nach rückwärts wird mit demjenigen Fuss ausgeführt, der sich schon rückwärts befindet, und der erste Schritt vorwärts mit demjenigen, der sich schon vorwärts befindet.



*Übung 6.* — Marsch im zweiteiligen Takt; die Hände auf den Hüften.

Der Lehrer gibt das Kommando «hop» auf einen ersten Taktteil. Mit dem darauf folgenden Schritt (auf den zweiten Taktteil) machen die Schüler einen Sprung in die Höhe und vorwärts; es ist wiederum der *andere* Fuss welcher auf den ersten Taktteil des folgenden Taktes den Boden berührt.



*Übung 7.* — Marsch im zweiteiligen Takt auf den Fussspitzen; die Hände auf den Hüften; schnelles Tempo.

Das Kommando «hop» wird auf einen ersten Taktteil gegeben. Die Schüler

hüpfen die nächsten zwei Takteile (des folgenden Taktes) mit demselben Fuss den Schritt auf Takteil 2 nach dem Kommando gemacht hat.



VII

**Marschunterbrechungsübungen.**

*Uebung 1.* — Die Hände hinter dem Kopf.

Die Schüler marschieren drei zweiteilige Takte; auf den zweiten Teil des dritten Taktes bleiben sie stehen, gestützt auf denjenigen Fuss, der den letzten Schritt gemacht hat; der andere Fuss bleibt zurück, den Boden leicht mit der Fussspitze berührend. Während eines Taktes bleiben sie regungslos stehen, indem sie die Zeit in Gedanken abmessen; darauf setzen sie ihren Marsch wieder fort; der erste Schritt wird mit demjenigen Fuss ausgeführt der zurück stand.



*Uebung 2.* — Dieselbe Uebung; die rechte oder die linke Hand schlägt den Takt. Die Hand verbleibt in der Haltung des zweiten Takteiles (Takt 3) bis der Marsch wieder fortgesetzt wird.

VIII

(Siehe Lektion II.)

IX

**Gehörübungen**

*Uebung 1.* — Die Schüler halten sich zum Marschieren bereit. Der Lehrer spielt am Klavier:



Die Schüler hören zu. Im Augenblick wo sie den schweren Takteil erkannt haben, setzen sie sich in Bewegung.

Im voraus wird verabredet, mit welchem Fuss man den schweren Schritt ausführen und mit welcher Hand man den Takt schlagen wird; z. B.



Diese Uebung wird in langsamem, mässigem und schnellem Tempo ausgeführt.

Wenn die Schüler die Schriftzeichen für die Pausen noch nicht kennen, so schreibt der Lehrer diese Uebungen nicht an die Tafel, sondern gibt eine mündliche Erläuterung.

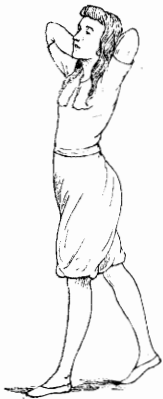


Fig. 46

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

N<sup>os</sup> I. und II.

→ ←

### LEKTION II

#### I

#### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*.)

#### II

#### Marschübungen

Bisher haben die Schüler auf einen *schweren* Schritt einen leichten Schritt folgen lassen, den Niederschlag und den Auftakt markierend. Diese zwei Schritte bilden zusammen einen *zweiteiligen Takt*.

Ein Takt fängt immer mit dem Niederschlag an und dauert bis zum nächsten Niederschlag.

Im *dreiteiligen Takt* wird infolgedessen der erste Schritt ein *schwerer* sein müssen, da er den Niederschlag hervorheben muss. Die zwei darauf folgenden Schritte werden *leichte* Schritte sein, d. h. geräuschlos ausgeführt werden.

*Der 3 teilige Takt.*

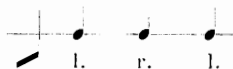
Die Schüler zählen: *Schwer*, leicht, leicht  
oder: *Eins*, zwei, drei.

Es sei noch einmal daran erinnert, dass die Worte *schwer* und *eins* viel wichtiger ausgesprochen werden müssen als das Wort «leicht» und jede über eins hinausgehende Zahl.

\* \* \*

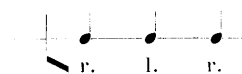
Hier folgen die Bewegungen des dreiteiligen Taktes:

Wenn wir den Takt mit dem linken Fuss anfangen, so wird dieser den Niederschlag, der rechte den zweiten und der linke den dritten Taktteil ausführen. Man bemerkt demgemäss, dass derselbe Fuss, der den schweren Taktteil ausgeführt hat, auch den leichten dritten Taktteil auszuführen hat:



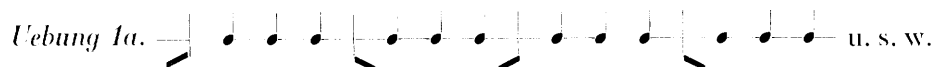
Nachdem der Schüler diese drei Schritte gemacht hat, bleibt er mit gehobenem rechten Fuss, auf der linken Fusssohle gestützt, stehen. Da der linke Fuss den fol-

genden Takt nicht anfangen kann, wird der rechte bereits gehobene Fuss den ersten Takteil ausführen; der linke Fuss



führt den zweiten, leichten Takteil, und der rechte den dritten, ebenfalls leichten Takteil aus.

Diesmal ist es der rechte Fuss, welcher am Boden steht, und der linke Fuss ist gehoben; demzufolge wird es der linke Fuss sein, welcher den ersten, den schweren Takteil des folgenden Taktes ausführt... u. s. w., u. s. w.; die Takte werden wechselseitig mit dem linken und mit dem rechten Fuss anfangen.



Der Lehrer lasse dieselbe Uebung ausführen, mit dem Unterschiede, dass der Schüler mit dem rechten Fuss beginnt.



Wenn sowohl die Dauer als das Hervorheben der Schritte gut geregelt worden ist, führen die Schüler 1 und 1a wie folgt aus:

Vier Takte: der gebogene rechte Arm hinter dem Rücken,

der linke Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt, die innere Handfläche nach vorn.

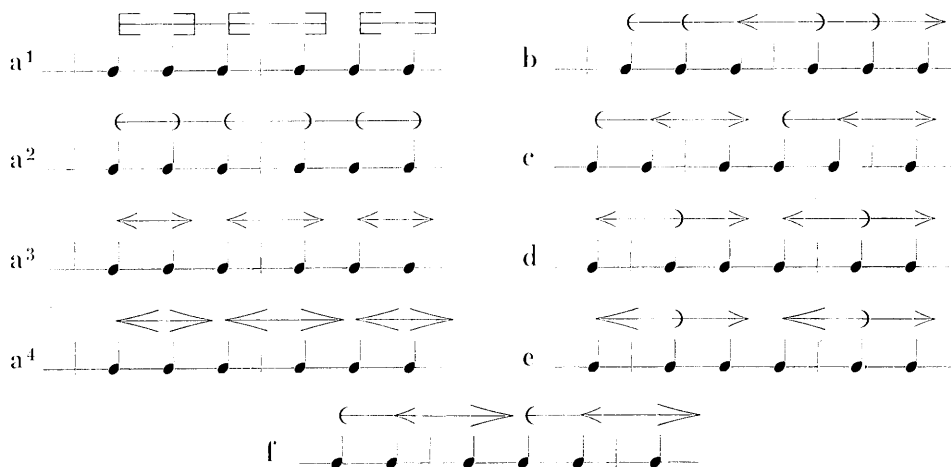
Vier Takte: der gebogene *linke* Arm hinter dem Rücken,

der *rechte* Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt, die innere Handfläche nach vorn

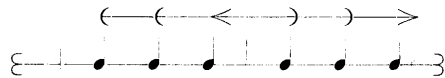
und so weiter.

### III

#### Rhythmische Atemübungen



Man wiederhole diese Uebungen nach folgendem Beispiel.



IV

**Marschübungen**

Das Taktschlagen zum dreiteiligen Takt wird entweder von der rechten oder von der linken Hand ausgeführt. Diejenige Hand, welche anfängt, fährt mit Taktschlägen fort bis zum Schluss der Uebung.

Hier folgt die Art und Weise wie man den dreiteiligen Takt schlägt :

- |                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Die <i>rechte</i> Hand | \ | senkt sich auf den ersten Taktteil.               |
|                        | / | geht nach <i>rechts</i> auf den zweiten Taktteil. |
|                        | / | hebt sich auf den dritten Taktteil.               |
| Die <i>linke</i> Hand  | \ | senkt sich auf den ersten Taktteil.               |
|                        | / | geht nach <i>links</i> auf den zweiten Taktteil.  |
|                        | / | hebt sich auf den dritten Taktteil.               |

**Vorbereitende Uebungen am Platze**

1) Man zählt *eins, zwei*.

- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| Haltung : | \ | Der gebogene linke Arm hinter dem Rücken. |
|           | / | Die Absätze geschlossen.                  |

Auf *eins* : Der rechte Arm in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt ; innere Handfläche nach unten.

Auf *zwei* : Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt ; innere Handfläche nach vorn.

Dieselbe Uebung wird darauf in der ergänzenden Haltung und mit den ergänzenden Bewegungen ausgeführt, d. h. :

Auf *eins* : Der linke Arm u. s. w.

Auf *zwei* : Der linke Arm u. s. w., während der gebogene rechte Arm sich hinter dem Rücken befindet.

2) Man zählt *zwei, drei*.

- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| Haltung : | \ | Der gebogene linke Arm hinter dem Rücken. |
|           | / | Die Absätze geschlossen.                  |

Auf *zwei* : Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt ; die innere Handfläche nach vorn.

Auf *drei* : Der rechte Arm in vertikaler Richtung aufwärts gestreckt ; die innere Handfläche nach innen.

Die Bewegungen sind mehrmals zu wiederholen und müssen mit einer runden Bewegungslinie verbunden werden, welche während der ersten Hälfte der Bewegung nach vorne, und während der zweiten Hälfte nach hinten verläuft.

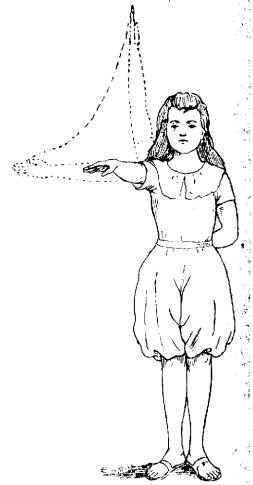


Fig. 47

Die rechte Hand schlägt den 3 teiligen Takt.

Die nämliche Übung wird

Auf *zwei* :  $\downarrow$   
 Auf *drei* :  $\downarrow$  mit ergänzender Bewegung und in ergänzender Haltung ausgeführt.

Wenn die linke Hand den Takt schlägt, wird also die Bewegung des zweiten Taktteils nach links ausgeführt; ist es die rechte Hand, so bewegt sie sich auf den zweiten Taktteil nach rechts.

Übung 1c.  u. s. w.

Übung 1d.  u. s. w.

Bei den 3teiligen Takten befindet der nicht-taktschlagende Arm sich immer in gebogener Haltung hinter dem Rücken.

e) Der linke und der rechte Fuss führen wechselweise den Niederschlag aus. Die linke Hand schlägt von Anfang bis Ende den Takt.

Übung 1e.  u. s. w.

f) Der rechte und der linke Fuss führen wechselweise den schweren Taktteil aus. Die rechte Hand schlägt von Anfang bis Ende den Takt.

Übung 1f.  u. s. w.

V

Übungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Übung 3. — Aufrechte Haltung; das eine Knie wird gehoben.

Der freie Fuss führt abwechselnd zwei Bewegungen aus : nach unten (gestreckte Linie) und nach oben (Biegung des Fussgelenkes). Zu gleicher Zeit schlägt die eine Hand (nachher die andere) den zweiteiligen Takt, in der der Bewegung des Fusses entgegengesetzter Richtung.

Rechte Hand.	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	}	Linke Hand.	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	}	} S. Fig. 48.
Rechter Fuss.	$\uparrow \downarrow \uparrow \downarrow$	}	Linker Fuss.	$\uparrow \downarrow \uparrow \downarrow$	}	

Die nämliche Übung mit dem anderen Fuss.

Übung 4. — Die Fussspitze wird abwechselnd nach innen und nach aussen geführt. Die eine Hand (hernach die andere) schlägt den zweiteiligen Takt. (Fig. 49.)

Rechte Hand	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	/	Rechte Hand	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	/
Rechter Fuss l. r. l. r.	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	\	Rechter Fuss r. l. r. l.	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	\
Linke Hand	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	/	Linke Hand	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	/
Rechter Fuss l. r. l. r.	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	\	Rechter Fuss r. l. r. l.	$\downarrow \uparrow \downarrow \uparrow$	\

Dieselbe Übung mit dem anderen Fuss.

S. Allgemeine Regel, Lektion 1, Kap. V.



Fig. 48. — Übung 3  
 Der rechte Fuss und die rechte Hand schlagen den 2 teiligen Takt in entgegengesetzter Richtung.

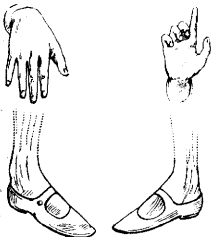


Fig. 49. — Übung 4

*Uebung 5.* — Der Fuss führt die Bewegung der vorigen Uebung aus. Zu gleicher Zeit wird die in horizontaler Richtung vorwärts gestreckte Hand (hernach die andere) nach linksge führt, wenn die Fussspitze sich nach rechts bewegt, und vice-versa. (Fig. 50.)

Rechte Hand  $\left\langle \begin{array}{c} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\rangle$  } u. s. w.      Linke Hand  $\left\langle \begin{array}{c} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\rangle$  } u. s. w.  
 Rechter Fuss  $\rightarrow \leftarrow$  } u. s. w.      Rechter Fuss  $\rightarrow \leftarrow$  } u. s. w.

Dieselbe Uebung mit dem anderen Fuss.

Linke Hand  $\left\langle \begin{array}{c} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\rangle$  } u. s. w.      Rechte Hand  $\left\langle \begin{array}{c} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\rangle$  } u. s. w.  
 Linker Fuss  $\rightarrow \leftarrow$  } u. s. w.      Linker Fuss  $\rightarrow \leftarrow$  } u. s. w.

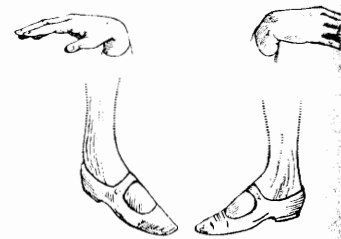


Fig. 50. — Uebung 5

*Uebung 6.* — Der Fuss führt die Bewegung nach oben und unten aus. Die in horizontaler Richtung vorwärts gestreckte Hand wird nach links geführt wenn die Fussspitze sich nach unten, und nach rechts wenn dieselbe sich nach oben richtet und vice-versa. (Fig. 51.)

Rechte Hand  $\left\langle \begin{array}{c} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\rangle$  / } u. s. w.      Rechte Hand  $\rightarrow \leftarrow$  / } u. s. w.  
 Rechter Fuss  $\downarrow \uparrow$  / } u. s. w.      Rechter Fuss  $\downarrow \uparrow$  / } u. s. w.

Dieselbe Uebung mit dem anderen Fuss.

Linke Hand  $\left\langle \begin{array}{c} \leftarrow \\ \rightarrow \end{array} \right\rangle$  / } u. s. w.      Linke Hand  $\rightarrow \leftarrow$  / } u. s. w.  
 Linker Fuss  $\downarrow \uparrow$  / } u. s. w.      Linker Fuss  $\downarrow \uparrow$  / } u. s. w.

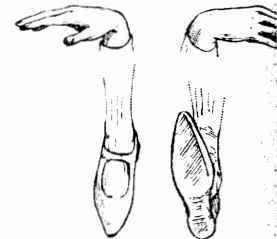
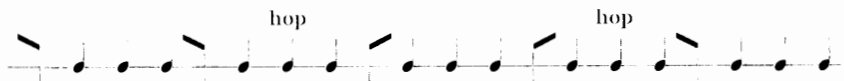


Fig. 51. — Uebung 6

## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

*Uebung 8.* — Die linke Hand schlägt den dreiteiligen Takt (indem sie auf den ersten Taktteil in die offene rechte schlägt). Nach Verlauf einiger Takte gibt der Lehrer das Kommando « hop »

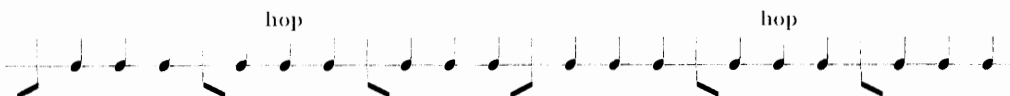


auf einen zweiten Taktteil. Auf den ersten Taktteil des folgenden Taktes fängt der Schüler an mit der rechten anstatt mit der linken Hand taktzuschlagen.

Beim darauf folgenden Kommando ist es wiederum die linke Hand, welche den Takt schlägt.

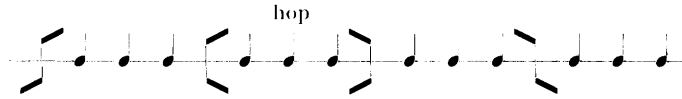
*Uebung 9.* — Marsch am Platze im dreiteiligen Takt.

Der Lehrer gibt das Kommando « hop » auf einen zweiten Taktteil; derselbe Fuss, welcher den Schritt auf den dritten Taktteil ausführt, macht auch den Schritt auf den ersten Taktteil des folgenden Taktes, u. s. w.



Es ist empfehlenswert diese Uebung zuerst in langsamem Tempo vorzunehmen.

*Uebung 10.* — Marsch am Platze, im dreiteiligen Takt. Die rechte Hand schlägt den Takt (den ersten Taktteil in die offene linke Hand). Beim Kommando « hop » (Taktteil 2) löst die linke die rechte Hand ab, u. s. w.

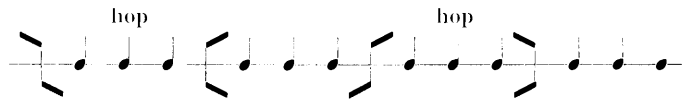


*Uebung 11.* — Marsch am Platze; die rechte Hand schlägt den Takt; beim Kommando « hop » (auf einen zweiten Taktteil) führt derselbe Fuss, der den Schritt auf den dritten Taktteil macht, auch den Schritt des *ersten* schweren darauf folgenden Taktteiles aus.



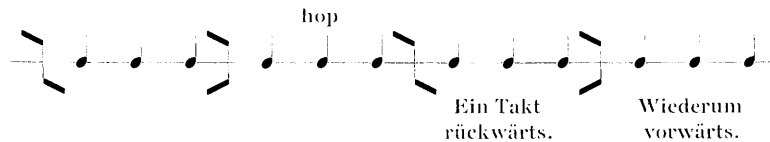
Dieselbe Uebung indem die andere Hand den Takt schlägt.

*Uebung 12.* — Dieselbe Uebung; beim Kommando « hop » (Taktteil 2) führt derselbe Fuss den dritten und den darauf folgenden ersten Taktteil aus, und die eine Hand löst die andere beim Taktschlagen ab.

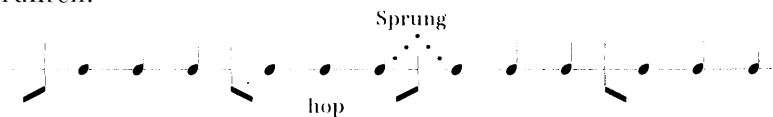


*Uebung 13.* — Marsch im dreiteiligen Takt; die eine Hand schlägt den Takt.

Der Lehrer gibt das Kommando « hop » auf einen zweiten Taktteil. Vom ersten Taktteile des darauf folgenden Taktes an marschieren die Schüler *einen* Takt rückwärts. Der erste Schritt rückwärts wird mit demjenigen Fuss ausgeführt, der sich rückwärts befindet, und der erste auf diesen Takt folgende Schritt (vorwärts) mit dem Fuss, der sich vorwärts befindet.



*Uebung 14.* — Marsch im dreiteiligen Takt, die Hände auf den Hüften. Der Lehrer gibt das Kommando « hop » auf den zweiten Taktteil. Auf den darauf folgenden dritten Taktteil machen die Schüler einen Sprung in die Höhe und vorwärts, um auf Taktteil 1 des folgenden Taktes den Boden wieder mit dem anderen Fuss zu berühren.



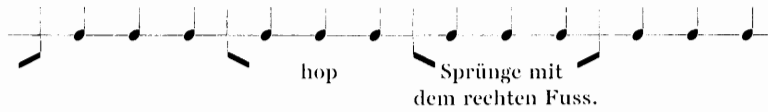
*Uebung 15.* — Marsch im dreiteiligen Takt, auf den Fussspitzen; die Hände auf den Hüften; schnelles Tempo.



Fig. 52. — Uebung 14  
Stellung nach dem Sprung.



Kommando «hop» auf einen zweiten Taktteil. Die Schüler hüpfen die drei Taktteile des folgenden Taktes mit demselben Fuss, der den Schritt des Taktteiles 3 nach dem Kommando ausführt.



VII

**Marschunterbrechungsübungen**

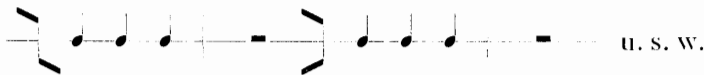
*Uebung 3.* — Die beiden Arme mit gebogenem Ellbogen hinter dem Rücken. Die Schüler schreiten *zwei* zweiteilige Takte vorwärts; auf Taktteil 2 des zweiten Taktes bleiben sie stehen, auf demjenigen Fuss gestützt der den letzten Schritt gemacht hat; der andere Fuss bleibt zurück, den Boden leicht mit der Spitze berührend. Zwei Takte lang bleiben sie regungslos stehen, indem sie *in Gedanken* zählen und betonen: *eins, zwei, eins, zwei*. Darauf marschieren sie wieder zwei Takte, u. s. w. Der erste Schritt nach der Unterbrechung wird mit demjenigen Fuss ausgeführt, der sich rückwärts befindet.



*Uebung 4.* — Dieselbe Uebung, aber eine Hand schlägt den Takt. Die Hand verbleibt während der Unterbrechung in der Haltung des zweiten Taktteiles (Takt 2).



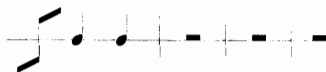
*Uebung 5.* — Die Schüler marschieren *einen* dreiteiligen Takt und stehen *einen* dreiteiligen Takt still.



*Uebung 6.* — Die Schüler marschieren *zwei* dreiteilige Takte, und stehen *zwei* dreiteilige Takte still.



*Uebung 7.* — Die Schüler marschieren *einen* zweiteiligen Takt und stehen *drei* zweiteilige Takte still.



*Uebung 8.* — Die Schüler marschieren *zwei* dreiteilige Takte und stehen *vier* dreiteilige Takte still.



Wenn die Schüler die Schriftzeichen für die Pausen noch nicht kennen, so schreibt der Lehrer diese Uebungen nicht an die Tafel, sondern gibt eine mündliche Erläuterung.

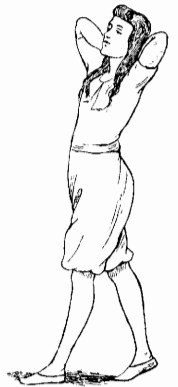


Fig. 53. — Uebung 1-6. Fussstellung No 1 während der Marschunterbrechung.

VIII

### Übungen mit abwechselnden Taktarten

Es kommt vor, dass zwei- und dreiteilige Takte einander abwechseln.

Hier folgen einige Marschübungen um zu lernen diese zwei Taktarten zu verbinden. Um den Unterschied recht fühlbar zu machen, muss der erste Taktteil mit besonderer Kraft hervorgehoben werden.

*Übung 1.* — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine öfters wiederholte Reihenfolge von acht Takten, deren sieben erste zweiteilig sind; der achte aber ist dreiteilig.


*Übung 2.* — Dieselbe Übung, aber die sieben ersten Takte sind dreiteilig, und der achte ist zweiteilig.

*Übung 3.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

*Übung 4.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.


*Übung 5.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

*Übung 6.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

*Übung 7.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

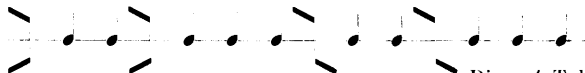
*Übung 8.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.


*Übung 9.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

*Übung 10.*   
Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

*Übung 11.*   
Diese 6 Takte sind zu wiederholen.

*Übung 12.*   
Diese 6 Takte sind zu wiederholen.

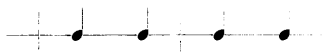
*Uebung 13.*  Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 14.*  Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

IX

**Gehörübungen**

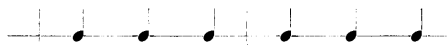
*Uebung 2.* — Der Lehrer spielt folgende zwei Takte am Klavier:



die Schüler stehen zum Marschieren bereit und hören zu. Da im voraus verabredet worden ist, dass der Lehrer nicht mehr als zwei Takte spielen wird, und dass die Schüler, um dieselben nachzubilden, mit dem linken Fuss anfangen und mit der rechten Hand den Takt schlagen werden, so wird der gehörte Rhythmus folgendermassen von den Schülern ausgeführt:



Es soll nicht die geringste Verzögerung stattfinden zwischen dem letzten gespielten und dem ersten geschrittenen Takt. Die Schüler bleiben unbeweglich in der Haltung des letzten Schrittes stehen und der Lehrer lässt ohne Unterbrechung die zwei folgenden Takte hören:



Die Schüler führen diesen Rhythmus aus, indem sie mit dem rückwärts stehenden Fuss zu schreiten anfangen:



In dem Sinne lässt der Lehrer zwei zweiteilige und zwei dreiteilige Takte nach freier Wahl abwechseln, welche dann immer von den Schülern marschierend und taktschlagend nachgeahmt werden.

*Uebung 3.* — Die Schüler sind in zwei Gruppen verteilt, die sich einander den Rücken zuehren. Die Schüler der ersten Gruppe stehen der Tafel gegenüber und führen am Platze die vom Lehrer aufgezeichneten zwei Takte aus; die anderen hören dem Geräusch der Schritte zu und wiederholen dieselben mit der Betonung, welche sie wiedererkannt haben.

X

**Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung**

Nos 3 bis 7.

# LEKTION III

## I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung* Seite 17.)

## II

### Marschübungen

*Der 4 teilige Takt.*

a) und b). Der *vierteilige Takt* enthält einen schweren, ersten Taktteil und drei darauf folgende leichte Taktteile.

Man teile demgemäss einen Takt in vier gleiche Teile ein, zu den Worten:

*schwer, leicht, leicht, leicht*

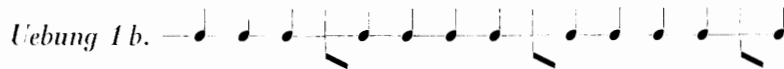
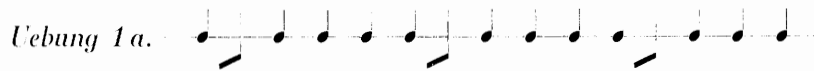
oder: *eins zwei, drei, vier*

Wenn man mit dem linken Fuss anfängt,



so wird man bemerken, dass der *Niederschlag* in jedem folgenden Takt wiederum vom linken Fuss ausgeführt wird.

So wird auch der rechte Fuss, wenn er den ersten Takt angefangen hat, fortfahren in allen folgenden Takten den schweren Taktteil auszuführen:



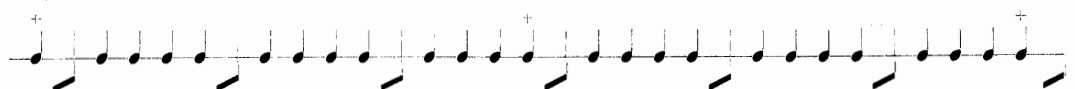
*Anmerkung.* Man kann sowohl auf den ersten, als auf den zweiten, dritten oder vierten Taktteil anfangen.

Wenn die Schüler die Zeitabschnitte gut abmessen und die schweren Taktteile gut hervorheben, so machen sie Uebung 3a in folgender Weise.

3 Takte } Die linke Hand auf der Hüfte. Der rechte Arm in gebogener Haltung  
          } gehoben; die Fingerspitzen berühren die linke Schulter.

3 Takte in ergänzender Haltung.

*Anmerkung.* Da die Uebung 3a mit dem vierten Taktteil anfängt, so wird der *Haltungswechsel* gleichfalls auf den vierten Taktteil ausgeführt, und zwar, da dieser Wechsel alle drei Takte stattfinden soll, auf den vierten Taktteil des dritten Taktes, wie es das Zeichen + in dem folgenden Beispiel andeutet.



Der Haltungswechsel muss lebhaft und ohne Zögern ausgeführt werden. Der darauf folgende schwere Taktteil soll nichts von seiner Energie verlieren.

III

**Rhythmische Atemübungen**

Man wiederhole diese Übungen nach folgendem Beispiel:

IV

**Marschübungen**

Das Takt schlagen zum vierteiligen Takt wird folgenderweise ausgeführt:

- |                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Die <i>rechte</i> Hand | } | schlägt abwärts auf 1.<br>geht nach links auf 2.<br>geht nach <i>rechts</i> auf 3.<br>hebt sich auf 4.        |
| Die <i>linke</i> Hand  | } | schlägt abwärts auf 1.<br>geht nach <i>rechts</i> auf 2.<br>geht nach <i>links</i> auf 3.<br>hebt sich auf 4. |

## Vorbereitende Uebungen am Platze

Man zählt *zwei, drei*.

1. Haltung:  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Absätze geschlossen.} \\ \text{Linke Hand auf der Hüfte.} \end{array} \right.$

Auf *zwei*: Der rechte Arm in gebogener Haltung gehoben; die Fingerspitzen berühren die linke Schulter.

Auf *drei*: Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; innere Handfläche nach vorn.

Die zwei Bewegungen werden durch eine gerade Linie verbunden.

2. Die nämliche Uebung wie Ueb. 1 in ergänzender Haltung und mit den ergänzenden Bewegungen.

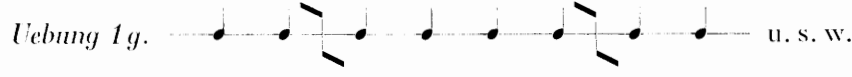
*Anmerkung.* Wenn man den vierteiligen Takt mit der rechten Hand schlägt, so geht die Hand auf den dritten Taktteil nach rechts.

Wenn die linke Hand den Takt schlägt, so geht sie auf den dritten Taktteil nach links.



Wenn die bisherigen Uebungen tadellos ausgeführt werden, nimmt der Lehrer die folgenden mit den Schülern vor. Diese Uebungen brauchen dann nicht näher erklärt zu werden.

Bei dem 4 teiligen Takt wird die Hand, welche nicht den Takt schlägt, immer auf die Hüfte gestemmt.



V

## Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Vergl. allgemeine Regel. Lekt. 1. Kap. V.

*Uebung 7.* — Aufrechte Haltung; Absätze geschlossen. Der linke Arm beschreibt einen grossen Kreis: nach rückwärts, aufwärts, nach vorn, abwärts u. s. w. Nach zwei Kreisführungen fängt der rechte Arm an den vierteiligen Takt zu schlagen. Die beiden Hände befinden sich im selben Augenblick unten.

Vergl. Einleitung, allgemeine Regeln für das Taktschlagen.

*Uebung 8.* — Dieselbe Uebung, aber der rechte Arm führt die Kreisbewegung aus, und der linke Arm schlägt den Takt.

*Uebung 9.* — Dieselben Uebungen, aber die Kreisbewegung wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt: nach vorn, aufwärts, rückwärts, abwärts.

*Uebung 10.* — Ein Knie gehoben. Der Fuss schlägt den zweiteiligen Takt (die Fussspitze abwärts, die Fussspitze aufwärts). Zu gleicher Zeit schlägt die eine Hand im selben Tempo den vierteiligen Takt. (Taktteil 1 in die andere ausgestreckte Hand). (Fig. 55.)

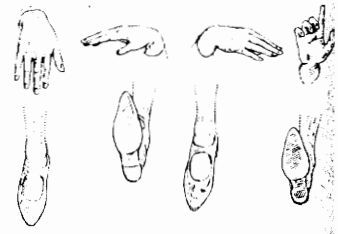
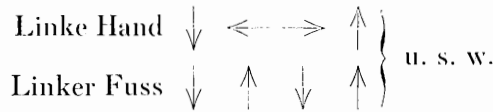


Fig. 55. — Uebung 10

Die nämliche Uebung mit dem rechten Fuss und der rechten Hand.

*Uebung 11.* — Die Fussspitze wird abwechselnd nach innen und nach aussen geführt. Die eine Hand schlägt im selben Tempo den vierteiligen Takt (den ersten Taktteil in die andere ausgestreckte Hand). (Fig. 56.)

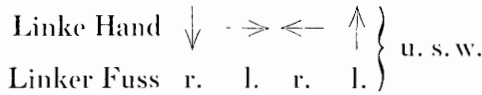
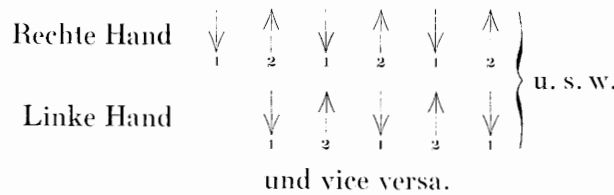


Fig. 56. — Uebung 11

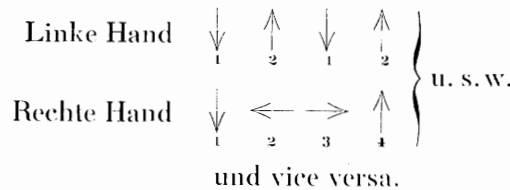
Die nämliche Uebung mit der rechten Hand und dem rechten Fuss.

*Uebung 12.* — Die beiden Hände schlagen den zweiteiligen Takt; aber die linke Hand fängt erst auf den zweiten Taktteil der rechten Hand an.

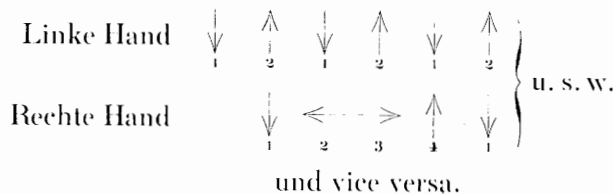


*Allgemeine Regel.* Während die eine Hand den schweren Taktteil hervorhebt, muss die andere sich neutral verhalten.

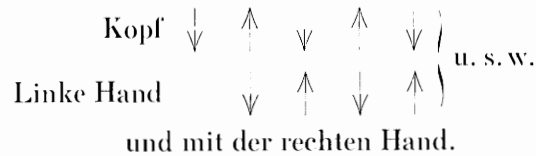
*Uebung 13.* — Die linke Hand schlägt den zweiteiligen, die rechte den vierteiligen Takt.



*Uebung 14.* — Dieselbe Uebung nach folgender Anweisung:



*Uebung 15.* — Der Kopf schlägt den zweiteiligen Takt (herunter, herauf). Die Hand schlägt den dreiteiligen Takt in der der Kopfbewegung entgegengesetzten Richtung.



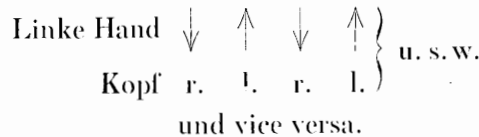
*Uebung 16.* — Der Kopf schlägt den zweiteiligen Takt.

Der Fuss (das Knie ist gehoben) schlägt den zweiteiligen Takt in der der Kopfbewegung entgegengesetzten Richtung.



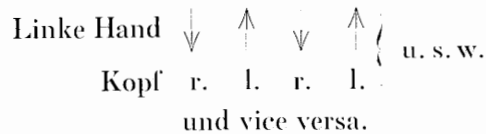
Dieselbe Uebung mit dem rechten Fuss.

*Uebung 17.* — Der Kopf *dreht* sich nach links und nach rechts. Die Hand schlägt dazu den zweiteiligen Takt.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

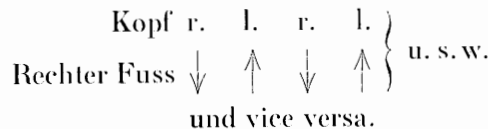
*Uebung 18.* — Der Kopf *neigt* sich nach links und nach rechts. Die Hand schlägt dazu den zweiteiligen Takt.



Die nämliche Uebung mit der rechten Hand.

*Uebung 19.* — Der Kopf *dreht* sich nach links und nach rechts.

Der Fuss (das Knie wird gehoben) schlägt den zweiteiligen Takt (die Fussspitze abwärts und aufwärts).

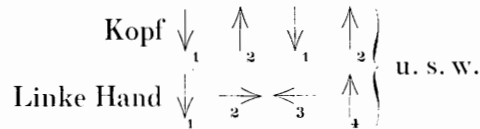


Dieselbe Uebung mit dem linken Fuss.

*Uebung 20.* — Die nämliche Uebung, aber der Kopf *neigt* sich nach links und nach rechts.

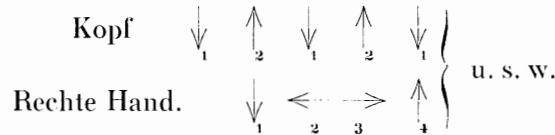


*Uebung 21.* — Der Kopf schlägt den zweiteiligen, die Hand den vierteiligen Takt.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

*Uebung 22.* — Dieselbe Uebung nach folgender Anweisung:



## VI

### Uebungen zur Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

*Uebung 16.* — Die linke Hand schlägt den vierteiligen Takt.

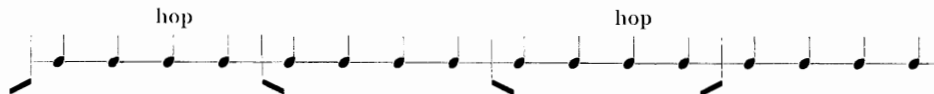
Nach Verlauf einiger Takte gibt der Lehrer das Kommando «hop» auf einen dritten Taktteil. Auf den ersten Taktteil des folgenden Taktes fängt der Schüler sodann an mit der *rechten* anstatt mit der linken Hand Takt zu schlagen.



Beim folgenden Kommando löst die linke wiederum die rechte Hand ab.

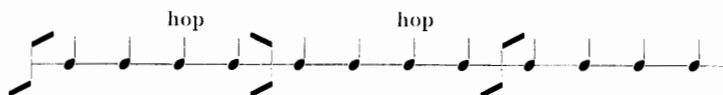
*Uebung 17.* — Die Schüler marschieren im vierteiligen Takt am Platze.

Der Lehrer gibt das Kommando «hop» auf einen dritten Taktteil; derselbe Fuss, der diesen vierten Taktteil ausführt, macht auch den Schritt des ersten (schweren) Taktteils des folgenden Taktes, u. s. w.

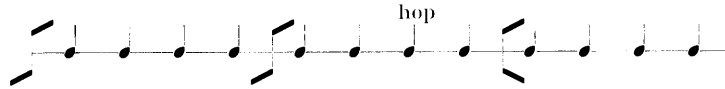


Es ist empfehlenswert, diese Uebung zuerst in langsamem Tempo ausführen zu lassen.

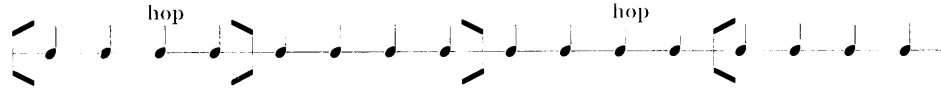
*Uebung 18.* — Marsch am Platze im vierteiligen Takt; die rechte Hand schlägt den Takt. Beim Kommando «hop» (Taktteil 3) löst die linke die rechte Hand ab (von Taktteil 1 des folgenden Taktes an), u. s. w.



*Uebung 19.* — Dieselbe Uebung; beim Kommando «hop» (Taktteil 3) führt derselbe Fuss sowohl den vierten als auch den darauffolgenden ersten (schweren) Taktteil aus. Die nämliche Uebung, indem die andere Hand den Takt schlägt.



*Uebung 20.* — Dieselbe Uebung; beim Kommando «hop» macht derselbe Fuss den vierten sowohl als den darauffolgenden ersten (schweren) Schritt, und die rechte löst die linke Hand ab oder umgekehrt.

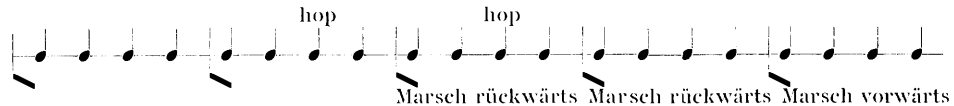


*Uebung 21.* — Marsch im vierteiligen Takt; die Hand schlägt den Takt.

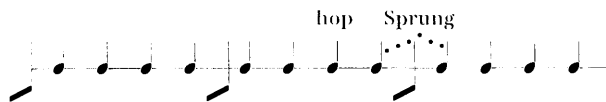
Der Lehrer gibt das Kommando «hop» auf einen dritten Taktteil. Vom ersten Taktteil des folgenden Taktes an marschieren die Schüler *einen* Takt rückwärts, danach aber wieder vorwärts. Der erste Schritt rückwärts wird mit demjenigen Fuss ausgeführt, der sich rückwärts befindet, und der erste Schritt vorwärts mit demjenigen, der sich vorwärts befindet.



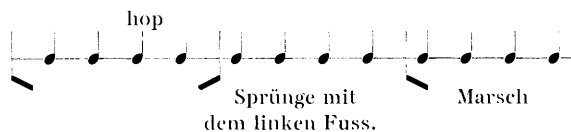
*Uebung 22.* — Dieselbe Uebung; jedesmal wenn der Lehrer das Kommando auf den dritten Taktteil eines Taktes gibt, der nach rückwärts ausgeführt wird, fügen die Schüler noch *einen* Takt hinzu, während dessen sie rückwärts marschieren; wenn der Lehrer auf den dritten Teil eines nach rückwärts ausgeführten Taktes schweigt, nehmen die Schüler den Marsch nach vorwärts wieder auf.



*Uebung 23.* — Marsch im vierteiligen Takt; die Hände auf den Hüften. Der Lehrer gibt das Kommando «hop» auf einen dritten Taktteil. Auf den darauffolgenden vierten Taktteil nimmt der Schüler einen Sprung in die Höhe und vorwärts, um auf Taktteil 1 des folgenden Taktes den Boden mit dem *anderen* Fuss zu berühren.



*Uebung 24.* — Marsch im vierteiligen Takt auf den Fussspitzen, die Hände auf den Hüften; in lebhaftem Tempo. Kommando «hop» auf einen dritten Taktteil. Die Schüler hüpfen die vier Taktteile des folgenden Taktes mit demselben Fuss, der den Schritt auf Taktteil 4 nach dem Kommando ausführt.



VII

**Marschunterbrechungsübungen**

*Uebung 9.* — Die Schüler marschieren *einen* vierteiligen Takt, und stehen *einen* vierteiligen Takt regungslos, u. s. w.



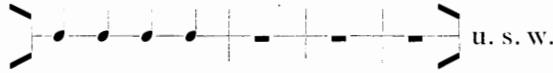
*Uebung 10.* — Die Schüler marschieren *zwei* vierteilige Takte, und stehen *zwei* vierteilige Takte still.



*Uebung 11.* — Die Schüler marschieren *einen* vierteiligen Takt und stehen *zwei* vierteilige Takte still.



*Uebung 12.* — Die Schüler marschieren *einen* vierteiligen Takt und stehen *drei* vierteilige Takte still.



*Uebung 13.* — Die Schüler marschieren *zwei* vierteilige Takte und stehen *vier* vierteilige Takte still.



Während der Marschunterbrechung bleiben die Schüler in der Stellung und in der Haltung des zuletzt ausgeführten Takteiles stehen und setzen sich erst wieder in Bewegung beim ersten auf die Pause folgenden Schritt.

VIII

**Übungen mit abwechselnden Taktarten**

*Uebung 15.* — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine öfters wiederholte Reihenfolge von acht Takten, deren sieben erste dreiteilig sind; der achte ist vierteilig.


*Uebung 16.* — Dieselbe Uebung, aber die sieben ersten Takte sind vierteilig; der achte ist dreiteilig.




drei zu wiederholende Takte.



zwei zu wiederholende Takte.

*Uebung 19.*   
fünf zu wiederholende Takte.

*Uebung 20.*   
vier zu wiederholende Takte.

*Uebung 21.*   
vier zu wiederholende Takte.

*Uebung 22.*   
sechs zu wiederholende Takte.

*Uebung 23.*   
sechs zu wiederholende Takte.

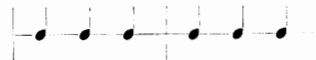
*Uebung 24.*   
fünf zu wiederholende Takte.

IX

**Gehörübungen**


Es soll keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem daran anschliessenden Marsch der Schüler.

*Uebung 4.* — Der Lehrer spielt die zwei folgenden Takte am Klavier.




Die Schüler marschieren die nämlichen Takte



Der Lehrer spielt : 

Die Schüler marschieren : 

Der Lehrer spielt : 

Die Schüler marschieren : 

*Uebung 5.* Der Lehrer schreibt drei Takte an die Tafel. Die erste Gruppe der Schüler steht der Tafel gegenüber und führt die geschriebenen Takte am Platze aus.

Die anderen haben der Tafel den Rücken gewendet; sie hören den Schritten zu und wiederholen dieselben mit der von ihnen wahrgenommenen Betonung.

X

**Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung**

N<sup>os</sup> 8—16.



LEKTION IV

I


**Allgemeine Uebungen**

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*.)

II

**Marschübungen**

a) und b). Bisher wurde jede Note durch eine einzige Bewegung verbildlicht, denn wir haben nur die Dauer eines *einzelnen* Takteiles studiert. Wenn aber ein Schritt *zwei* Takteile dauert, so sind *zwei* Fussbewegungen erforderlich, um ihn auszuführen :

Die halbe Note 

*Erster Takteil.* Ein Fuss (sagen wir der linke) macht einen Schritt vorwärts.

*Zweiter Takteil.* — Der rechte Fuss wird nachgezogen bis dessen Spitze sich hinter dem Absatze des linken Fusses befindet. In diesem Augenblick macht man eine halbe Kniebeugung. (Die Hüften sollen nicht nach rückwärts bewegt werden, ebenso wenig soll der Oberkörper sich nach vorne überneigen.) Siehe weiter unten Fig. 57 und 58 a, Kap. IV.

Der nächste Schritt wird vom rechten Fuss ausgeführt.


**Vorbereitende Uebung am Platze**

Man zählt *zwei, eins*.

*Haltung* : Die Hände hinter dem Genick ; der Körper auf dem linken Fuss gestützt ; die rechte Fussspitze hinter dem linken Absatz.

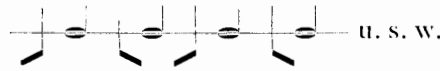
Auf *zwei* : leichte Kniebeugung.

Auf *eins* : die Knie wiederum gestreckt.

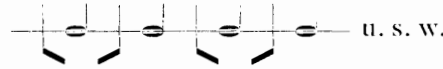
Ein Schritt, welcher zwei Takteile dauert, wird folgendermassen geschrieben: 

Dieses Zeichen heisst : *halbe Note*.

*Uebung 4a.* — Die beiden Hände hinter dem Genick; die Schultern zurückgezogen, gewölbte Brust.



*Uebung 4b.* — Die nämliche Haltung.



Wenn die Taktteile sehr genau abgemessen und die «zweiten Taktteile» sehr leicht ausgeführt worden sind, nimmt der Lehrer folgende Uebungen mit den Schülern vor, indem er auf jede halbe Note *eins, zwei* zählt.

*Uebung 4c.* — *Haltung:* Die Arme in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt.

Drei Takte: Die inneren Handflächen nach unten gekehrt.

Drei Takte: Die inneren Handflächen nach innen gekehrt.

*Uebung 4d.* — *Haltung:* Die Arme in vertikaler Richtung aufwärts gestreckt.

Drei Takte: Handflächen nach innen.

Drei Takte: Handflächen nach vorne.

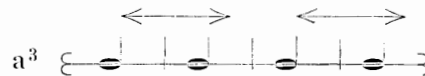
*Uebung 4e.* — Die beiden vorigen Uebungen an einander gereiht.

### III

#### Rhythmische Atemübungen

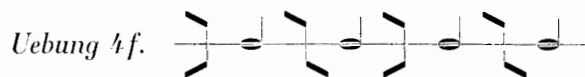
a <sup>1</sup>		b	
a <sup>2</sup>		c	
a <sup>3</sup>		d	
a <sup>4</sup>		e	

Diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :



### IV

#### Marschübungen



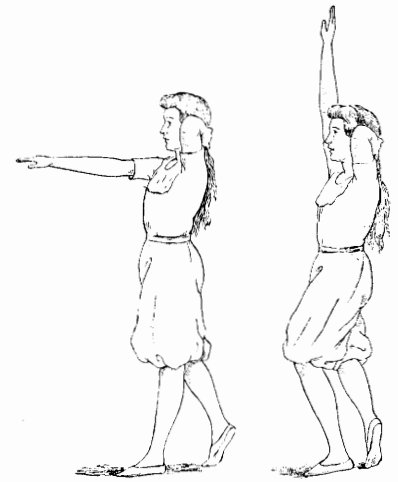
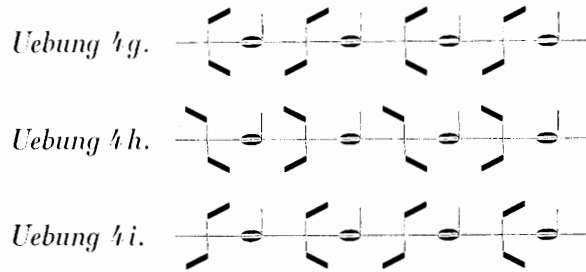
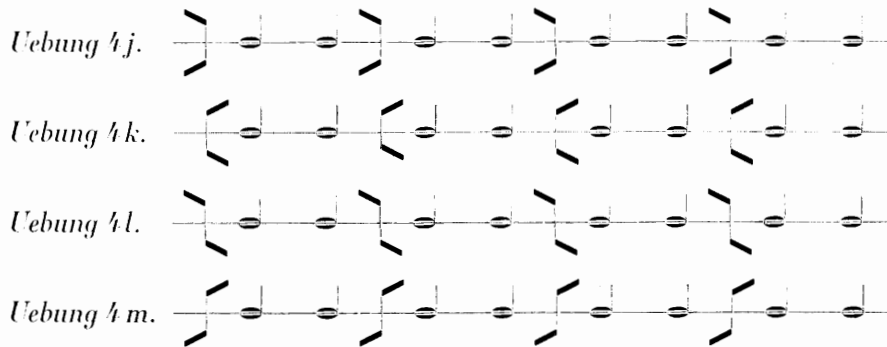


Fig. 57  
Die halbe Note  
Vergl. Kap. VII, Fig. 58 b

Wenn zwei auf einander folgende halbe Noten nicht durch einen Taktstrich getrennt sind, so bilden sie zusammen einen *vierteiligen* Takt: | ♩ ♩ | Die zweite der beiden halben Noten wird deswegen weniger betont als die erste.

*Jede neue halbe Note wird mit dem anderen Fuss ausgeführt.*



V

## Übungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Vergl. allgemeine Regel Lektion I. Kap. V.

*Uebung 23.* — *Aufrechte Haltung*, die Absätze geschlossen.

Auf *eins* stellt sich der linke Fuss auf die Spitze und der rechte auf den Absatz (die Zehen und die Sohle gehoben).

Auf *zwei* stellt der rechte Fuss sich auf die Spitze und der linke auf den Absatz.

Der Arm schlägt den zweiteiligen, nachher den drei- und auch den vierteiligen Takt.

*Uebung 24.* — Dieselbe Uebung was die Bewegung der Füße anbelangt. Aber auf *eins* sind die Arme und Hände in horizontaler Linie vorwärts gestreckt, auf *zwei* Biegung der beiden Handgelenke, die Fingerspitzen nach unten gerichtet; und vice versa.

*Uebung 25.* — *Liegende Haltung*; die Hände unter dem Kopf, das linke Bein ausgestreckt, der rechte Oberschenkel gehoben, das rechte Knie gebogen, die Fussspitze in die Höhe.

Auf *eins* wird das rechte Bein gestreckt.

Auf *zwei* wird das rechte Knie gebogen.



Fig. 59. — Uebung 23

Der Fuss und das Bein bilden zusammen eine gerade Linie.  
Dieselbe Uebung für das linke Bein. (Fig. 60 und 61.)



Fig. 60



Fig. 61

Uebung 25

*Uebung 26.* — Dieselbe Uebung; während das rechte Bein sich abwechselnd streckt und biegt, führt das linke Bein eine *Kreisbewegung* aus, indem es zuerst das Knie biegt, sich dann von oben nach unten und vorn bewegt und wieder zum Ausgangspunkt zurückkehrt, wobei der Absatz der Längslinie des Körpers folgt. Und vice-versa.

*Uebung 27.* — Dieselbe Uebung, aber auf *eins* biegt sich das Knie und auf *zwei* wird das Bein gestreckt.

*Uebung 28.* — Dieselbe Uebung, aber man zählt *eins, zwei, drei*.

Auf *eins*: Das Knie wird kräftig gestreckt.

Auf *zwei*: Das Knie gebogen.

Auf *drei*: Das Knie gestreckt (ohne besondere Kraftanstrengung).

Auf *eins*: Das Knie kräftig gebogen.

Auf *zwei*: Das Knie gestreckt.

Auf *drei*: Das Knie gebogen (ohne besonderen Kraftaufwand) u. s. w.


*Uebung 29.* — Dieselbe Uebung indem man *eins, zwei, drei, vier* zählt.


## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Der Lehrer lässt die Uebungen Lektion I, Kap. VI, wiederholen, mit dem Unterschied, dass er das Kommando «hop» für den schnellen Wechsel der Bewegungen auf **Taktteil 2** erteilt. Die Schüler führen den Bewegungswechsel auf **Taktteil 1** des folgenden Taktes aus.

Eine halbe Note, welche einer Pause (einer Marschunterbrechung) vorangeht, wird folgendermassen ausgeführt:

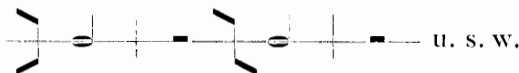
Erster zur  gehörender Taktteil: Ein Schritt vorwärts mit gleichzeitiger Kniebeugung.

Zweiter zur  gehörender Taktteil: Das Knie wiederum gestreckt, indem die Fussspitze des freien Fusses dem Absatz desjenigen Fusses sich nähert, der den Schritt ausgeführt hat. Fig. 58 b.

## VII

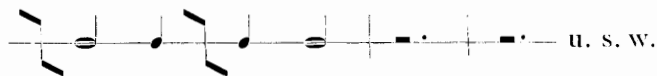
### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 14.* — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt regungslos.





Uebung 15. — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



Uebung 16. — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



Uebung 17. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 18. — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



Fig. 58 b

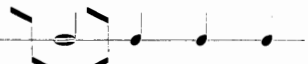
### VIII

## Uebungen mit abwechselnden Taktarten

Uebung 25. — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen marschieren die Schüler eine öfters wiederholte Reihenfolge von acht Takten, deren sieben erste zweiteilig sind; der achte ist vierteilig.

Takteil 1 muss energisch hervorgehoben werden.

Uebung 26. — Dieselbe Uebung, aber die sieben ersten Takte sind vierteilig und der achte ist zweiteilig.

Uebung 27. 


Uebung 28. 

Uebung 29. 

Uebung 30. 

Uebung 31. 

Uebung 32. 

Uebung 33. 

*Uebung 34.*  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 35.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

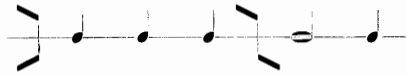
IX

**Gehörübungen**

*Uebung 6.* — Der Lehrer spielt folgende zwei Takte am Klavier.




Die Schüler setzen dieselben in folgenden Marsch um.




*Uebung 7.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

*Uebung 8.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


*Uebung 9.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 10.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 11.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

X

**Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung**



Es soll keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem daran anschließenden Marsch der Schüler.

## LEKTION V

### I

#### Allgemeine Uebungen


a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*).

### II

#### Marschübungen

a) Ein Schritt, welcher drei Taktteile dauert, wird wie folgt ausgeführt:

Ein Fuss (sagen wir der linke) macht auf den ersten Taktteil einen Schritt vorwärts. Das rechte Bein kreuzt das linke auf den zweiten Taktteil, indem die Fussspitze (die kleine Zehe) den Boden berührt; der rechte Fuss stellt sich auf den dritten Taktteil neben den linken, indem er mit der Sohle den Boden berührt; der Körper ruht aber lediglich auf dem linken Fuss. Siehe weiter unten Fig. 62, 63, 64, Kap. IV.

Dreiteiliger Takt.  
Die 

*Anmerkung.* — Auf den zweiten Taktteil ist der Fuss etwas mehr nach vorn gestellt als der Fuss der gekreuzt wird; das Knie gestreckt.

#### Vorbereitende Uebungen am Platze

1. Man zählt *eins, zwei*.

*Haltung:* Der gebogene linke Arm hinter dem Rücken. Der rechte Arm in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt, die innere Handfläche nach unten. Der Körper ruht fest auf dem linken Fuss; das linke Knie durchgedrückt.

Auf *eins*: Die rechte Fussspitze berührt leicht den Boden, in der Entfernung von einem Schritt nach rückwärts; der Körper bleibt auf dem linken Fuss gestützt.

Auf *zwei*: Das rechte Bein kreuzt das linke (das Knie gestreckt) und berührt den Boden mit der kleinen Zehe; der Kopf nach rechts geneigt.

Eine gerade Linie von dem rechten Schulterblatt (der rechten Brust) bis zur rechten Fussspitze.

2. Man zählt *zwei, drei*.

*Haltung:* Der gebogene linke Arm hinter dem Rücken. Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; innere Handfläche nach vorn. Der Körper stützt sich auf den linken Fuss; das linke Knie durchgedrückt.


Auf *zwei*: Das rechte Bein kreuzt das linke (das Knie gestreckt) und berührt den Boden mit der kleinen Zehe; der Kopf nach rechts geneigt. Eine gerade Linie von dem rechten Schulterblatt (der rechten Brust) bis zur rechten Fussspitze.

Auf *drei*: Der rechte Fuss stellt sich neben den linken; der Körper ruht ausschliesslich auf dem linken Fuss.

Gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen.

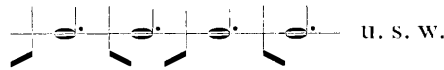
Diese beiden Uebungen sind auch mit dem linken Bein vorzunehmen.

\* \* \*

Zeichen für einen Schritt, welcher drei Taktteile dauert: .

Dieses Zeichen heisst: *punktierte halbe Note*.

*Uebung 5a.* — Beide Arme hinter dem Rücken gekreuzt.



Wenn die Schüler gelernt haben die Füße zu kreuzen und die Absätze wiederum zu schliessen ohne das Gleichgewicht zu verlieren und ohne sich auf denjenigen Fuss zu stützen, der die Bewegungen ausführt; wenn sie die Gewohnheit sich angeeignet haben, den Kopf und den Rumpf in ungezwungener Weise in der der Kreuzungsbewegung entgegengesetzten Richtung überzuneigen, werden folgende Uebungen in Angriff genommen:

*Uebung 5a.* — Die Arme in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt.

Vier Takte: Die inneren Handflächen nach unten.

Vier Takte: Die inneren Handflächen nach innen.

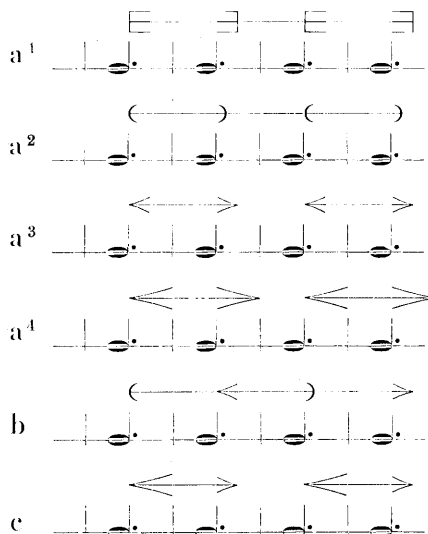
Die Arme in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt.

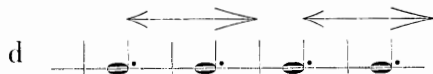
Vier Takte: Die inneren Handflächen nach vorn.

Vier Takte: Die inneren Handflächen nach unten, u. s. w.

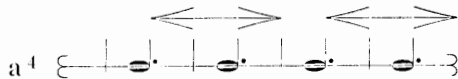
### III

## Rhythmische Atemübungen





Diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen.



IV

**Marschübungen**



(Fig. 62, 63 u. 64.)

Anmerkung. — Die rechte oder die linke Hand schlägt den dreiteiligen Takt, wie in Kapitel II beschrieben.

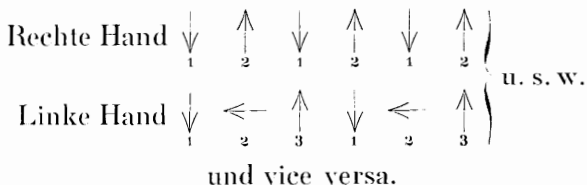
V

**Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen**

*Uebung 30.* — Der gestreckte linke Arm beschreibt einen grossen Kreis in der Richtung nach rückwärts, aufwärts, nach vorne, abwärts u. s. w. Nach einigen Kreisführungen fängt der rechte Arm an den dreiteiligen Takt zu schlagen. Die beiden Arme befinden sich im selben Augenblick unten. Und vice versa.

*Uebung 31.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in der entgegengesetzten Richtung ausgeführt: nach vorn, aufwärts, rückwärts, abwärts.

*Uebung 32.* — Die rechte Hand schlägt den zweiteiligen, die linke den dreiteiligen Takt.



*Uebung 33.* — Die beiden Hände schlagen den dreiteiligen Takt, aber die linke Hand fängt erst auf den zweiten Taktteil der rechten Hand an.

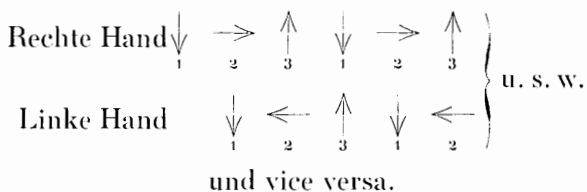


Fig. 62



Fig. 63

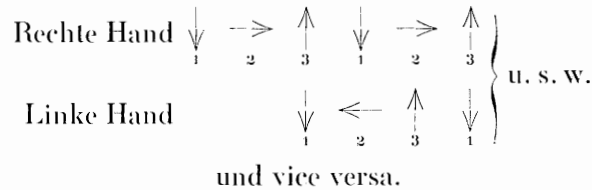
Vergl. allgemeine Regel Lektion I, Kap. V.

Vergl. die allgemeine Regel. Lekt. III. Kap V.



Fig. 64

*Uebung 34.* — Dieselbe Uebung nach folgender Anweisung:



Folgende Uebungen werden in liegender Haltung ausgeführt, eine Hand unter dem Kopf, der andere Arm unterstützt das gehobene Bein — oder aber in sitzender Haltung, wobei die Füße nicht bis an die Erde reichen.

*Anmerkung.* — Der Fuss (nicht das Bein) schlägt in folgender Weise den zweitheiligen Takt:

Auf *eins*, Fussspitze nach unten.

Auf *zwei*, Fussspitze nach oben.

Den dreitheiligen Takt:

Auf *eins*, Fussspitze nach unten.

Auf *zwei*, Fussspitze nach rechts (oder links).

Auf *drei*, Fussspitze nach oben.

Den vierteiligen Takt:

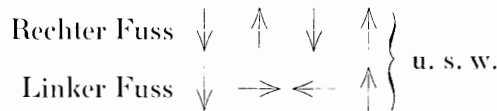
Auf *eins*, Fussspitze nach unten.

Auf *zwei*, Fussspitze nach links (oder rechts).

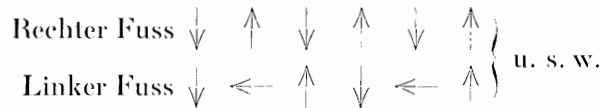
Auf *drei*, Fussspitze nach rechts (oder links).

Auf *vier*, Fussspitze nach oben.

*Uebung 35.* — Der rechte Fuss schlägt den zweitheiligen, der linke den vierteiligen Takt, und umgekehrt.



*Uebung 36.* — Der rechte Fuss schlägt den zweitheiligen, der linke den dreitheiligen Takt, und umgekehrt.



*Uebung 37.* — Der rechte Fuss schlägt den dreitheiligen, der linke den vierteiligen Takt, und umgekehrt.



*Uebung 38.* — Das linke Knie führt den zweitheiligen Takt aus, indem es sich biegt und streckt. Zu gleicher Zeit schlägt der rechte Fuss den vierteiligen, nachher auch den dreitheiligen Takt. (Jeder Taktteil hat dieselbe Dauer). Und vice versa.

*Uebung 39.* — Kreisbewegung des rechten Fusses: nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts u. s. w. Zu gleicher Zeit schlägt der linke Fuss den zweiteiligen, später den vierteiligen und auch den dreiteiligen Takt.

Dieselbe Uebung, der rechte Fuss führt die Kreisbewegung aus und der linke schlägt den Takt.

*Uebung 40.* — Dieselben Uebungen, aber die Kreisbewegung wird im umgekehrten Sinne ausgeführt: nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts u. s. w.

VI

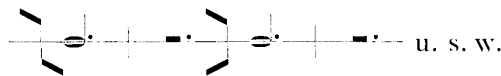
**Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit**

Der Lehrer lässt die Uebungen Lektion II, Kap. VI wiederholen mit dem Unterschied, dass er das Kommando für den schnellen Wechsel der Bewegungen auf **Taktteil 2** der zweiteiligen Takte, und auf **Taktteil 3** der dreiteiligen Takte ausruft. Die Schüler führen den Bewegungswechsel auf **Taktteil 1** des folgenden Taktes aus.

VII

**Marschunterbrechungsübungen**

*Uebung 19.* — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt regungslos.



Der Schüler bleibt regungslos stehen in der Haltung des letzten zur Note gehörenden Taktteiles und setzt sich erst wieder in Bewegung beim ersten auf die Pause folgenden Schritt.

*Uebung 20.* — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



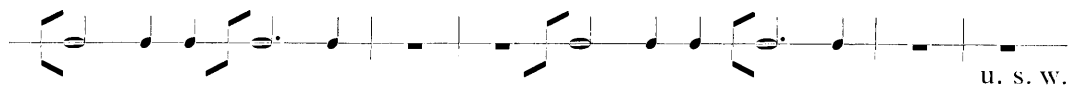
*Uebung 21.* — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



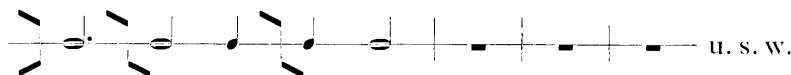
*Uebung 22.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 23.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 24.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 25. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



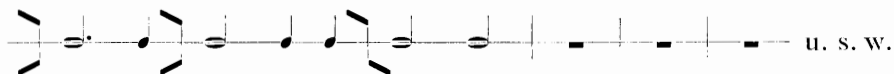
Uebung 26. — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



Uebung 27. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 28. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



### VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten

Taktteil *eins* muss energisch hervorgehoben werden.

Uebung 36. — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine öfters wiederholte Reihenfolge von acht Takten, deren zwei erste zweiteilig, und deren sechs letzte dreiteilig sind.

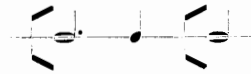
Uebung 37. — Dieselbe Uebung, aber die zwei ersten Takte sind dreiteilig und die sechs letzten zweiteilig.

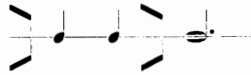
Uebung 38. — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind zweiteilig und die zwei letzten dreiteilig.

Uebung 39. — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten sind dreiteilig und die zwei letzten zweiteilig.


Uebung 40. —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Uebung 41. —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.


Uebung 42. —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.


Uebung 43. —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Uebung 44. —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Uebung 45. —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

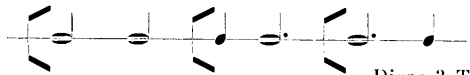



*Uebung 46.* —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 47.* —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 48.* —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 49.* —  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 50.* —  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 51.* —  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 52.* —  Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

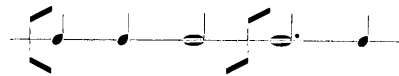
### IX


## Gehörübungen

*Uebung 12.* — Der Lehrer spielt folgende zwei Takte am Klavier.




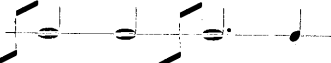
Die Schüler setzen dieselben in folgenden Marsch um.



*Uebung 13.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


*Uebung 14.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 


*Uebung 15.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Es soll keine Unterbrechung stattfinden zwischen dem letzten vom Lehrer gespielten Ton und dem daran anschließenden Marsch der Schüler.

*Uebung 16.* — Der Lehrer: 

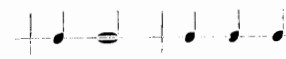
Die Schüler: 


*Uebung 17.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 18.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

*Uebung 19.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

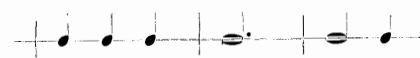
*Uebung 20.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 21.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


*Uebung 22.* — Der Lehrer spielt drei Takte:




Die Schüler: 


*Uebung 23.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 24.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 25.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

N<sup>os</sup> 23—26.

---

### LEKTION VI

#### I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*.)

#### II

### Marschübungen

a) und b). Ein Schritt, welcher vier Taktteile dauert, wird wie folgt ausgeführt:

Ein Fuss (sagen wir der rechte) macht auf den ersten Taktteil einen Schritt vorwärts. Der Körper ist auf diesem Fuss gestützt. Das linke Bein kreuzt das rechte auf den zweiten Taktteil, indem die Fussspitze (die kleine Zehe) den Boden berührt; der linke Fuss berührt auf den dritten Taktteil mit der Fussspitze (grossen Zehe) den Boden in einiger Entfernung links vom Körper, und stellt sich auf den vierten Taktteil neben den rechten Fuss, indem die Sohle den Boden leicht berührt; der Körper ruht aber ausschliesslich auf dem rechten Fuss. Siehe weiter unten Fig. 65, 66, 67, 68. Kap. IV.

Die  $\infty$

### Vorbereitende Uebungen am Platze

1) Man zählt *zwei, drei*.

*Haltung*: Der Körper ruht auf dem linken Fuss; das Knie durchgedrückt; — die linke Hand auf der Hüfte.

Auf *zwei*: Der gebogene rechte Arm gehoben; die Fingerspitzen berühren die linke Schulter. Das rechte Bein kreuzt das linke Bein, indem die Fussspitze (kleine Zehe) den Boden berührt.

Eine gerade Linie von dem rechten Schulterblatt (der rechten Brust) bis zur rechten Fussspitze.

Der Kopf nach rechts geneigt.

Auf *drei*: Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; innere Handfläche nach vorn. Der rechte Fuss berührt mit der Fussspitze (grossen Zehe) den Boden in einiger Entfernung rechts vom Körper.

Eine gerade Linie von dem linken Schulterblatt der linken Brust bis zur *rechten* Fussspitze. Der Kopf nach links geneigt.

2) Auf *zwei*: Ergänzende Haltung.

Auf *drei*: Bewegungen des rechten Fusses.

3) Auf *zwei*: Zuerst die erste, sodann die zweite der beiden Haltungen.

Auf *drei*: Bewegungen des linken Fusses.

4) Man zählt *drei, vier*. Dieselbe Haltung.

Auf *drei*: Der Körper ruht auf dem linken Fuss. Die rechte Fussspitze berührt den Boden in einiger Entfernung nach rechts (mit der grossen Zehe).

Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; die innere Handfläche nach vorn.

Auf *vier*: Der rechte Fuss stellt sich neben den linken, ohne dass der Körper jedoch auf dem ersteren ruht. Der rechte Arm in vertikaler Richtung aufwärts gestreckt; die innere Handfläche nach innen.

(Verbindung der beiden Takteile durch eine runde Bewegungslinie; gestreckter Ellbogen.)


5) Auf *drei*: Ergänzende Haltung.

Auf *vier*: Das rechte Bein führt die Bewegungen aus.

6) Auf *drei*: Zuerst die erste, sodann die zweite der beiden Haltungen.

Auf *vier*: Das linke Bein führt die Bewegungen aus.

\* \* \*

Zeichen für einen Schritt welcher vier Takteile dauert: 

Dieses Zeichen heisst: *ganze Note*.

*Uebung 6a.* — Die Hände auf den Hüften.



Wenn die Schüler gelernt haben diese Uebungen in gutem Gleichgewicht, sowie auch jeden Takteil in tadelloser Gleichmässigkeit auszuführen, werden folgende Uebungen in Angriff genommen:

*Uebung 6a.* — Die Arme in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt.

Drei Takte: Innere Handfläche nach vorne.

Drei Takte: Innere Handfläche nach oben.

Die gestreckten Arme vertikal gehoben.

Drei Takte: Die innere Handfläche nach innen.

Drei Takte: Die innere Handfläche nach vorne, u. s. w.

### III

## Rhythmische Atemübungen

A series of rhythmic breathing exercises labeled a<sup>1</sup> through d. Each exercise consists of a horizontal line with four vertical tick marks, and a series of notes or symbols below it. a<sup>1</sup> shows four square boxes above the line and four oval notes below. a<sup>2</sup> shows four pairs of parentheses above the line and four oval notes below. a<sup>3</sup> shows two double-headed arrows above the line and four oval notes below. a<sup>4</sup> shows two double-headed arrows above the line and four oval notes below. b shows a sequence of symbols: a pair of parentheses, a right-pointing arrow, a pair of parentheses, and a right-pointing arrow, with four oval notes below. c shows two double-headed arrows above the line and four oval notes below. d shows a sequence of symbols: a double-headed arrow, a left-pointing arrow, a double-headed arrow, and a right-pointing arrow, with four oval notes below.

Man wiederhole diese Übungen nach folgendem Beispiel :

An example of exercise c, showing two double-headed arrows above a horizontal line with four vertical tick marks, and four oval notes below. A small symbol resembling a cursive 'c' is positioned to the left of the first note.

### IV

## Marschübungen

Three marching exercises labeled 6c, 6d, and 6e. Each exercise shows a horizontal line with four vertical tick marks and four notes below. 6c shows four notes with diagonal slashes above and below them. 6d shows four notes with diagonal slashes above and below them. 6e shows four notes with diagonal slashes above and below them. Each exercise is followed by the text 'u. s. w.' (and so on).

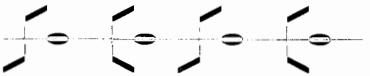
Uebung 6 f.  u. s. w. (Fig. 65, 66, 67, 68.)



Fig. 65



Fig. 66



Fig. 67



Fig. 68

V

## Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Aufrechte Haltung; ein Knie gehoben.

*Uebung 41.* — Langsame Kreisbewegung des Fusses: nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts. Zu gleicher Zeit schlägt der Schüler mit einer Hand den Takt (hernach mit der andern). Und vice versa.

*Uebung 42.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt: nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts, u. s. w.

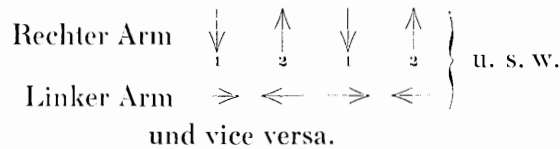
*Uebung 43.* — Dieselben Uebungen, aber der Schüler schlägt den vierteiligen Takt.

*Uebung 44.* — Dieselben Uebungen, aber der Schüler schlägt den dreiteiligen Takt.

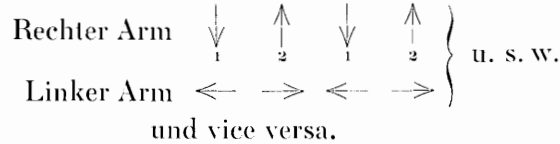
*Uebung 45.* — Auf Takteil 1 steht der Schüler auf den Fussspitzen, auf Takteil 2 auf der Sohle, auf drei kehren sich die Absätze nach aussen, der rechte nach rechts, der linke nach links, sodass die sich einander genäherten Fussspitzen einen Reckwinkel bilden; auf 4 Absätze geschlossen. Die Arme schlagen den vierteiligen Takt.

*Uebung 46.* — Auf 1 steht der Schüler auf den Fussspitzen indem er die Arme in horizontaler Richtung rückwärts streckt. Gewölbter Brustkorb. Auf 2 Absätze geschlossen. Auf 3 hält sich der Körper lediglich auf den Absätzen im Gleichgewicht, während die Zehen und die Sohlen sich heben und die Arme in horizontaler Richtung vorwärts geführt werden; die Finger gut gestreckt. Auf 4 ruht der Körper auf den Fusssohlen.

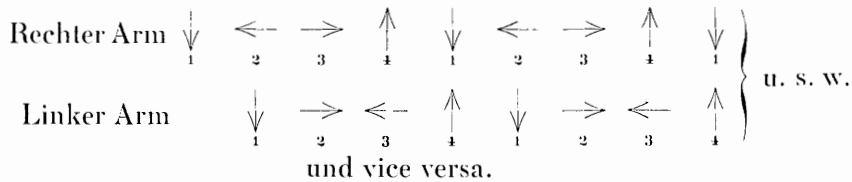
*Uebung 47.* — Der rechte Arm schlägt den zweiteiligen Takt von oben nach unten, und der linke Arm von links nach rechts.



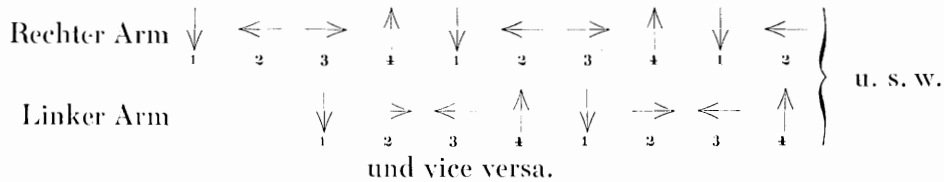
*Uebung 48.* — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe :



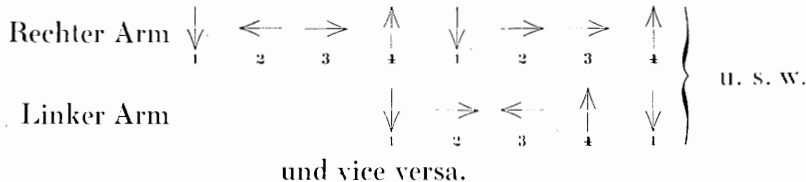
*Uebung 49.* — Die Arme schlagen den vierteiligen Takt, aber der linke fängt erst auf den zweiten Taktteil des rechten Armes an :



*Uebung 50.* — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe :



*Uebung 51.* — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe :



*Uebungen 52-56.* — Dieselben Uebungen wie Uebungen 47-51, aber die Hände schlagen den Takt; der Vorderarm ist horizontal vorwärts gestreckt und bleibt vollständig regungslos.

## VI

### Uebungen zur Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

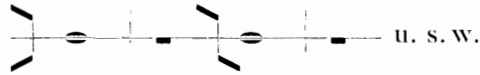
Der Lehrer lässt die Uebungen Lektion 3, Kap. VI wiederholen, aber er ruft das Kommando für den schnellen Wechsel der Bewegungen auf **Taktteil 2** der zweiteiligen, auf **Taktteil 3** der dreiteiligen und auf **Taktteil 4** der vierteiligen Takte. Die Schüler führen den Bewegungswechsel auf **Taktteil 1** des folgenden Taktes aus.

VII

**Marschunterbrechungsübungen**

Der Schüler bleibt regungslos stehen, in der Haltung des letzten zur Note gehörenden Takteiles, und setzt sich erst wieder in Bewegung beim ersten auf die Pause folgenden Schritt.

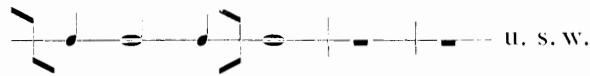
*Uebung 29.* — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt regungslos.



*Uebung 30.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



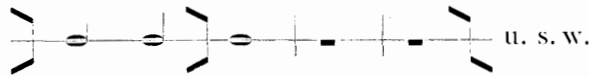
*Uebung 31.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



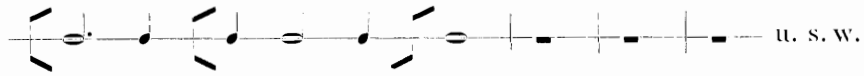
*Uebung 32.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 33.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 34.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



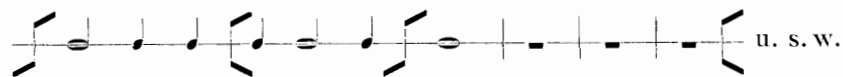
*Uebung 35.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 36.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 37.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.





Uebung 38. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 39. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 40. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 41. — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Uebung 42. — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



### VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten

Uebung 53. — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine mehrmals wiederholte Reihenfolge von acht Takten, deren zwei erste zweiteilig, und deren sechs letzte vierteilig sind.

Uebung 54. — Dieselbe Uebung, aber die zwei ersten Takte sind vierteilig und die sechs letzten zweiteilig.


Uebung 55. — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind zweiteilig und die zwei letzten vierteilig.


Uebung 56. — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind vierteilig und die zwei letzten zweiteilig.

Uebung 57. —  Diese 2 Takte werden wiederholt.

Takteil *eins* muss energisch hervorgehoben werden.

Uebung 58. —  Diese 2 Takte werden wiederholt.

Uebung 59. —  Diese 2 Takte werden wiederholt.

Übung 60. —  Diese 2 Takte werden wiederholt.

Übung 61. —  Diese 2 Takte werden wiederholt.

Übung 62. —  Diese 2 Takte werden wiederholt.

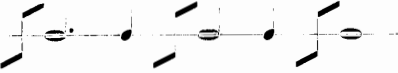
Übung 63. —  Diese 3 Takte werden wiederholt.

Übung 64. —  Diese 3 Takte werden wiederholt.

Übung 65. —  Diese 3 Takte werden wiederholt.

Übung 66. —  Diese 3 Takte werden wiederholt.

Übung 67. —  Diese 3 Takte werden wiederholt.

Übung 68. —  Diese 3 Takte werden wiederholt.

Übung 69. —  Diese 4 Takte werden wiederholt.

IX

**Gehörübungen**

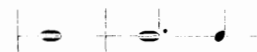
Es soll keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem daran anschliessenden Marsch der Schüler.

Übung 26. — Der Lehrer spielt folgende zwei Takte am Klavier :




Die Schüler setzen dieselben in folgenden Marsch um.




Übung 27. — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

*Uebung 28.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 


*Uebung 29.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

*Uebung 30.* — Der Lehrer: 

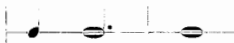
Die Schüler: 

*Uebung 31.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 32.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

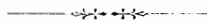
*Uebung 33.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

X

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

N<sup>os</sup> 27 — 41.



## LEKTION VII


I

### Allgemeine Uebungen

*a)* Für die Atmung. — *b)* Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — *c)* Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln.

II

### Marschübungen

**Die Synkopen.** — *a)* Die zwei in der « halben Note » enthaltenen Taktteile können sich in *zwei* auf einander folgenden Takten befinden. In dem Fall ist man genötigt die « halbe Note » anders zu schreiben, und zwar *einen* Taktteil (eine ♩) am Schluss des ersten Taktes, und *einen* Taktteil am Anfang des folgenden Taktes. Man verbindet diese beiden Viertelnoten mit dem Zeichen  in folgender Weise:




Dieses Zeichen heisst: *Bindebogen*.

Es ist dies nur eine andere Schreibart. *Die Bewegungen bleiben dieselben*; in-  
folgedessen gibt es keinen Niederschlag für den Fuss; aber für die Hand bleibt er  
bestehen. (Siehe weiter unten Fig. 69, 70, Kap. IV.)

Wenn der letzte der zwei in der halben Note enthaltenen Taktteile schwerer ist  
als der erste, so heisst sie: *synkopierte halbe Note* oder einfach *Synkope*.

*Übung 7a.* — Die Hände hinter dem Kopf.

Wenn man auf Takt-  
teil 1 keinen Schritt vor-  
wärts zu machen hat,  
so gibt das Zeichen für  
den Fuss  den ersten  
Schritt des Taktes an.



*b)* Es gibt auch *synkopierte* punktierte halbe Noten. Das ist der Fall, wenn der  
letzte Taktteil schwerer ist als die beiden ersten.



Die Ausführung ist dieselbe, als wenn kein Taktstrich geschrieben wäre.

*Übung 7b.* — Die Arme hinter den Rücken gelegt.

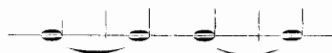


*c)* Die *synkopierten* « ganzen Noten »:

Dieser Fall kommt vor, wenn der letzte Taktteil schwerer ist als die drei  
vorhergehenden:



*d)* Oder aber wenn die letzte halbe Note schwerer ist als die beiden vorher-  
gehenden Taktteile:



Uebung 7c. — Die Hände auf den Hüften:



Uebung 7d. —

e) Bleibt noch übrig den Fall zu erwähnen, wo die letzte Viertelnote eines Taktes und die halbe Note des folgenden Taktes verbunden sind:



was eine darstellt, und den Fall, wo der letzte Taktteil eines Taktes mit der punktierten Note des folgenden Taktes verbunden ist:



was eine ganze Note darstellt.

Die Ausführung des einen wie des anderen bleibt dieselbe wie bei der und der .

Uebung 7e. — Die Arme hinter den Rücken gelegt.



Uebung 7f. — Die Hände auf den Hüften.

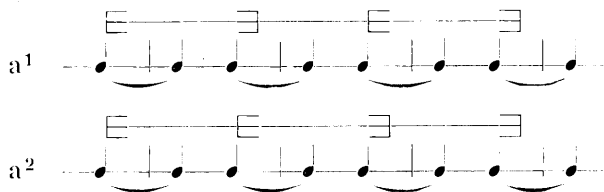


### III

## Rhythmische Atemübungen

Hier erst fangen die Uebungen an (a<sup>2</sup>, e<sup>2</sup>) wobei das Zusammenziehen des geraden Bauchmuskels in zwei Bewegungen zerlegt wird (welche aber immer von der Atmung unabhängig bleiben). Das Ziel dieser Uebungen ist, dem Gesangsschüler später zu ermöglichen, Töne, welche kräftig hervorgehoben werden müssen, sogar dann zu accentuieren, wenn sie nicht von einer Einatmung vorangegangen sind. Das Zusammenziehen des geraden Bauchmuskels tritt dann an Stelle der Einatmung.

Man wiederhole diese Uebungen nach folgenden Beispielen.



a<sup>3</sup>

a<sup>4</sup>

b<sup>1</sup>

b<sup>2</sup>

b<sup>3</sup>

b<sup>4</sup>

c<sup>1</sup>

c<sup>2</sup>

c<sup>3</sup>

c<sup>4</sup>

d<sup>1</sup>

d<sup>2</sup>

d<sup>3</sup>

d<sup>4</sup>

Man wiederhole diese Uebungen nach folgendem Beispiel :

IV

**Marschübungen**

Uebung 7 g.

Uebung 7 i<sup>1</sup>.

Uebung 7 h.

Uebung 7 i<sup>2</sup>.

(Fig. 69 et 70.)

**Vorbereitende Uebungen am Platze.**

1. Man zählt *zwei, drei*.

*Haltung:* Der Körper ruht auf dem linken Fuss. — Der linke Arm hinter den Rücken gelegt.

*j<sup>1</sup>.* Auf *zwei:* Der rechte Fuss steht in Entfernung eines Schrittes hinter dem linken. Der rechte Arm ist in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt; innere Handfläche nach vorn.

Auf *drei:* Das rechte Bein kreuzt das linke, indem die Fussspitze den Fussboden mit der kleinen Zehe berührt (runde Bewegungslinie, beinahe  $\frac{3}{4}$  eines Kreises; das Knie gestreckt).

Der rechte Arm aufwärts gestreckt, die innere Handfläche nach innen (runde Bewegungslinie; gestreckter Ellbogen).



Fig. 69  
Uebung 7 g, h.



Fig. 70  
Uebung 7 g, h.

- j*<sup>2</sup>. Auf *zwei*: { Dieselbe Uebung, aber der *linke* Arm führt die Bewegungen aus.  
 Auf *drei*: }
- k*<sup>1</sup>. Auf *zwei*: } Dieselbe Uebung wie *j*, aber der *rechte* Fuss steht vorwärts und  
 Auf *drei*: \ der *linke* Arm führt die Bewegungen aus.
- k*<sup>2</sup>. Auf *zwei*: } Dieselbe Uebung, der *rechte* Fuss steht vorwärts und der *rechte*  
 Auf *drei*: \ Arm führt die Bewegungen aus.

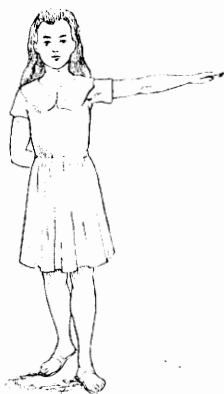
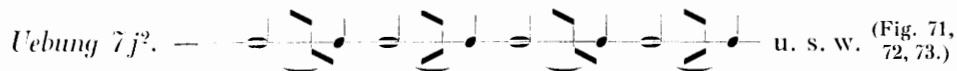


Fig. 71  
Uebung 7 *j*<sup>2</sup>



Fig. 72  
Uebung 7 *j*<sup>2</sup>



Fig. 73  
Uebung 7 *j*<sup>2</sup>



*Anmerkung.* Auf den ersten Takteil nimmt der Fuss, welcher die Bewegungen ausgeführt hat, seinen Platz neben dem andern Fuss wieder ein, aber ohne dass der Körper auf demselben ruht.

### Vorbereitende Uebungen am Platze

2. Man zählt *drei, eins*.

*Haltung:* Der Körper ruht auf dem linken Fuss. Der linke Arm liegt hinter dem Rücken.

*1*<sup>1</sup>. Auf *drei*: Der linke Fuss steht vorwärts, einen Schritt vom rechten entfernt.  
 Der rechte Arm aufwärts gestreckt; innere Handfläche nach innen.



Auf eins: Das rechte Bein kreuzt das linke, indem die Fussspitze mit der kleinen Zehe den Fussboden berührt (runde Bewegungslinie, beinahe  $\frac{3}{4}$  eines Kreises; das Knie gestreckt).


Der Arm in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt; innere Handfläche nach unten.

- l<sup>2</sup>. Auf drei: ) Dieselbe Uebung wie l<sup>1</sup>, aber der linke Arm führt die Bewegungen  
Auf eins: \ aus.  
l<sup>3</sup>. Auf drei: ) Dieselbe Uebung wie l<sup>1</sup>, aber der rechte Fuss steht vorwärts, der  
Auf eins: \ linke Arm macht die Bewegungen.  
l<sup>4</sup>. Auf drei: ) Die nämliche Uebung, der rechte Fuss steht vorwärts und der  
Auf eins: \ rechte Arm macht die Bewegungen.

Uebung 7 l<sup>1</sup>. —  u. s. w. (Fig. 74, 75, 76.)

Uebung 7 l<sup>2</sup>. —  u. s. w.

Uebung 7 l<sup>3</sup>. —  u. s. w.

Uebung 7 l<sup>4</sup>. —  u. s. w.

Anmerkung. Auf Taktteil 2 nimmt der Fuss, welcher die Bewegungen ausgeführt hat, seinen Platz neben dem anderen Fuss wieder ein, aber ohne dass der Körper auf ihm ruht.

### Vorbereitende Uebungen am Platze

3. Man zählt zwei, drei.

Haltung: Der Körper ruht auf dem rechten Fuss. Die linke Hand auf der Hüfte.

- m. Auf zwei: Der rechte Fuss steht vorwärts, einen Schritt vom linken entfernt.  
Der gebogene rechte Arm ist gehoben, die Fingerspitzen berühren die linke Schulter.

Auf drei: Das linke Bein kreuzt das rechte, indem die Fussspitze den Boden leicht mit der kleinen Zehe berührt (runde Bewegungslinie,  $\frac{3}{4}$  Kreis, das Knie gestreckt). Der Arm in horizontaler Richtung seitwärts gehoben, die innere Handfläche nach vorn.

Dieselbe Uebung ist in folgender Weise auszuführen:

- n. 1<sup>o</sup> der rechte Fuss vorwärts, der linke Arm macht die Bewegungen.  
o. 2<sup>o</sup> der linke Fuss vorwärts, der rechte Arm macht die Bewegungen.  
p. 3<sup>o</sup> der linke Fuss vorwärts, der linke Arm macht die Bewegungen.

4. Man zählt drei, vier.

Haltung: Der Körper ruht auf dem rechten Fuss. Die linke Hand auf der Hüfte.

Fortsetzung von m.



Fig. 74  
Uebung 7 l<sup>1</sup>



Fig. 75  
Uebung 7 l<sup>2</sup>

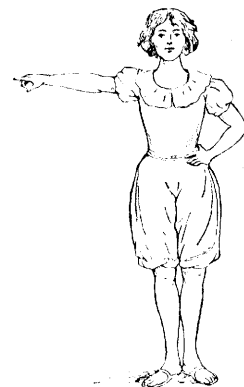


Fig. 76  
Uebung 7 l<sup>3</sup>

Auf *drei*: Der linke Fuss ist nach rechts geführt, und die Fussspitze berührt den Boden mit der kleinen Zehe.

Der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt.

Auf *vier*: Der linke Fuss ist nach links geführt, und die Fussspitze berührt den Boden mit der grossen Zehe.

Der rechte Arm aufwärts gestreckt. (Runde Bewegungslinie).

Dieselbe Uebung ist in folgender Weise zu wiederholen :

- n. 1° der *linke* Fuss und der *linke* Arm führen die Bewegungen aus.
- o. 2° der *rechte* Fuss und der *rechte* Arm führen die Bewegungen aus.
- p. 3° der *rechte* Fuss und der *linke* Arm führen die Bewegungen aus.

Uebung 7 m. —  u. s. w.

Uebung 7 n. —  u. s. w.

Uebung 7 o. —  u. s. w.

Uebung 7 p. —  u. s. w. (Fig. 77, 78, 79, 80.)



Fig. 77



Fig. 78



Fig. 79



Fig. 80

### Vorbereitende Uebungen am Platze.

5. Man zählt *vier, eins*.

*Haltung*: Der Körper ruht auf dem linken Fuss. Die linke Hand auf der Hüfte.

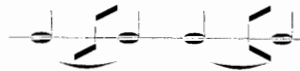
- r. Auf *vier*: Das rechte Bein ist nach links geführt, indem die Fussspitze den Boden mit der kleinen Zehe berührt.


Der rechte Arm aufwärts gestreckt; innere Handfläche nach innen.

Auf *eins*: Das rechte Bein ist nach rechts geführt, indem die Fussspitze den Boden mit der grossen Zehe berührt.

Der rechte Arm in horizontaler Richtung vorwärts gestreckt, die innere Handfläche nach unten.

- s. Dieselbe Uebung, aber der *linke* Arm führt die Bewegungen aus.
- t. Idem, aber das *linke* Bein und der *linke* Arm führen die Bewegungen aus.
- u. Idem, aber das *linke* Bein und der *rechte* Arm führen die Bewegungen aus.

Uebung 7 r. —  u. s. w.

Uebung 7 s. —  u. s. w.

Uebung 7 t. —  u. s. w.

Uebung 7 u. —  u. s. w. (Fig. 81, 82, 83, 84.)



Fig. 81



Fig. 82




Fig. 83



Fig. 84

Uebung 7 v. —  u. s. w.

Uebung 7 w. —  u. s. w.

Uebung 7 x. —  u. s. w. (Fig. 85, 86, 87, 88.)


Uebung 7 y. —  u. s. w.



Fig. 85



Fig. 86



Fig. 87

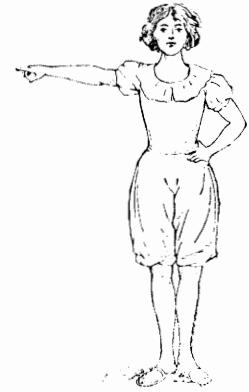


Fig. 88

V

### Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Vergl. die allgemeine Regel Lektion I, Kap. V.

*Uebung 57.* — Die beiden gestreckten Arme führen eine Kreisbewegung aus, der rechte Arm in der Richtung nach vorn, aufwärts, rückwärts, abwärts und der linke Arm in der Richtung rückwärts, aufwärts, nach vorn, abwärts. Der eine Arm befindet sich *unten* im Augenblick wo der andere Arm sich *oben* befindet. (Fig. 89.)

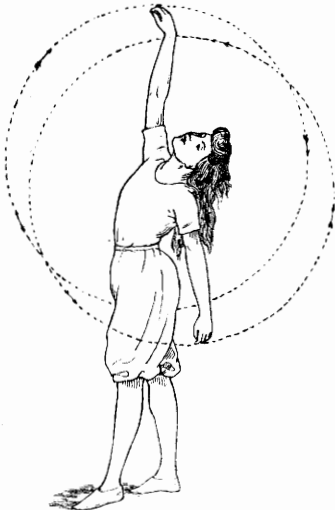
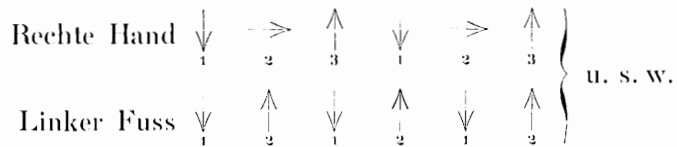


Fig. 89. — Uebung 57

*Uebung 58.* Die rechte Fussspitze wird abwechselnd nach unten und nach oben gerichtet. Zu gleicher Zeit schlägt die eine Hand (hernach die andere) im selben Tempo den dreiteiligen Takt.

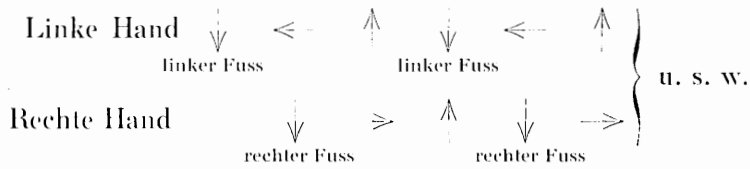


*Uebung 59.* — Dieselbe Uebung mit dem *linken* Fuss. Bald schlägt die linke, bald die rechte Hand den Takt.

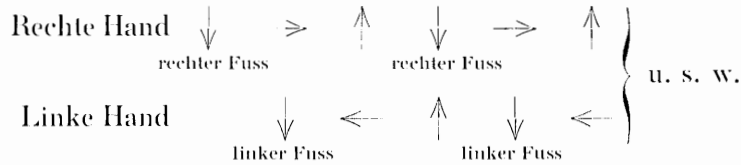
*Uebung 60.* — Die beiden Hände schlagen den dreiteiligen Takt, aber die rechte Hand fängt erst auf den zweiten Takteil der linken Hand an. Jedesmal wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

Jedesmal wenn die linke Hand den Niederschlag ausführt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

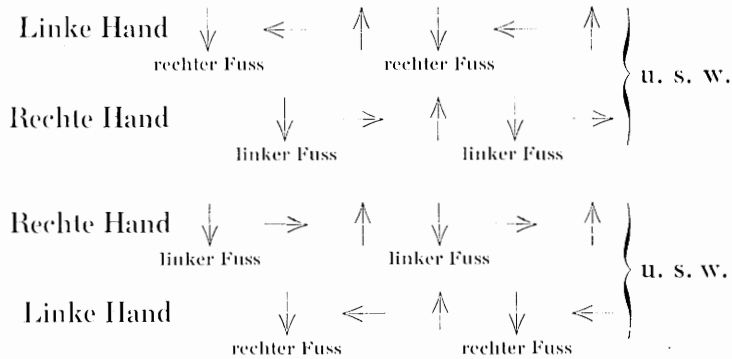
Auf die anderen Takteile bleiben die Füße untätig.



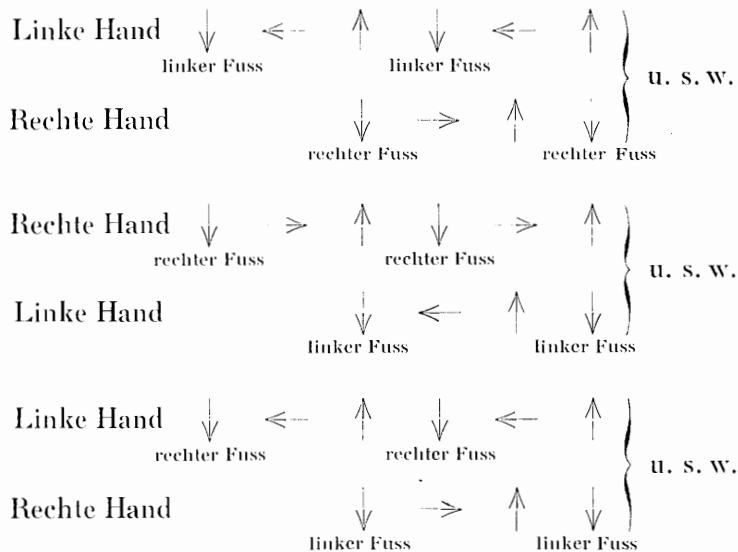
Uebung 61. — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe:

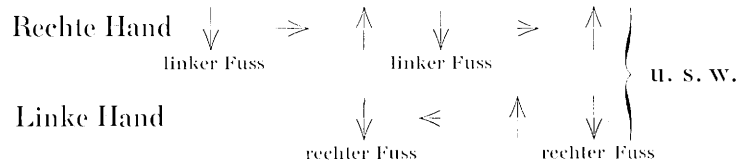


Uebung 62. — Die nämlichen Uebungen, aber der linke Fuss stampft auf den Boden, wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt, und der rechte Fuss stampft auf den Boden, wenn die linke Hand den Niederschlag ausführt.



Uebungen 63-65. — Dieselben Uebungen wie Uebungen 60-62 nach folgender Angabe:



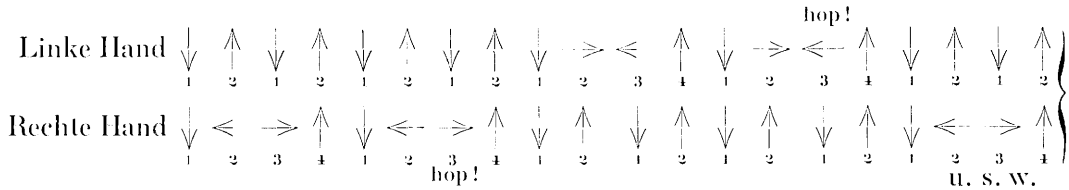


VI

**Übungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit**

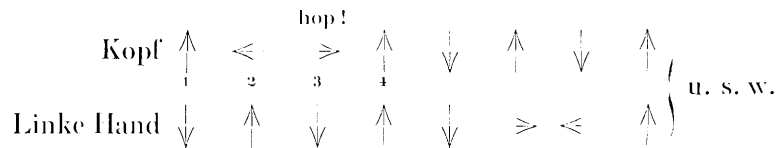
*Übung 25.* — Die linke Hand schlägt den zweiteiligen Takt, die rechte den vierteiligen.

Nach Verlauf einiger Takte gibt der Lehrer das Kommando «hop» auf Taktteil 3 eines vierteiligen Taktes. Von Taktteil 1 des folgenden Taktes an wird dann die rechte Hand den zweiteiligen, und die linke den vierteiligen Takt schlagen, u. s. w.



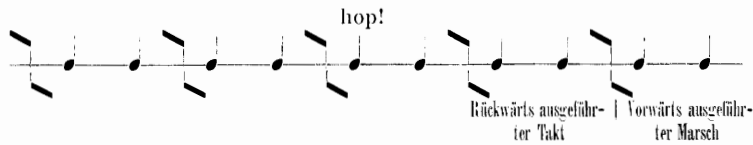
*Übung 26.* — Marsch am Platze im vierteiligen Takt. Die eine Hand (später die andere) schlägt den zweiteiligen Takt. Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 3 eines vierteiligen Taktes erteilt. Von Taktteil 1 des folgenden Taktes an werden dann die Füße den zweiteiligen Takt, und die Hand den vierteiligen Takt ausführen, u. s. w.

*Übung 27.* — Der Kopf schlägt den vierteiligen Takt (abwärts, nach links oder rechts, nach rechts oder links, aufwärts) und die Hand schlägt den zweiteiligen Takt. Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 3 eines vierteiligen Taktes gegeben. Von Taktteil 1 des folgenden Taktes an wird dann die Hand den vierteiligen und der Kopf den zweiteiligen Takt schlagen, u. s. w.

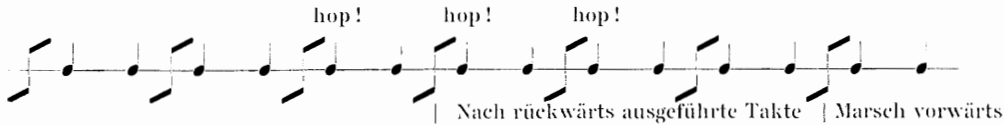


*Übung 28.* — Marsch im zweiteiligen Takte; die Hand schlägt den Takt.

Der Lehrer ruft das Kommando «hop» auf einen Taktteil 1. Von dem ersten Taktteil des folgenden Taktes an, marschieren die Schüler *einen* Takt nach rückwärts und darauf wieder vorwärts. Der erste Schritt nach rückwärts wird mit demjenigen Fuss ausgeführt der sich rückwärts befindet, und wenn darauf der Marsch vorwärts wieder aufgenommen wird, so wird der erste Schritt vorwärts mit demjenigen Fuss ausgeführt der sich vorwärts befindet.



*Uebung 29.* — Dieselbe Uebung; jedesmal wenn der Lehrer das Kommando auf Takteil 1 eines nach rückwärts ausgeführten Taktes ruft, setzen die Schüler ihren Marsch nach rückwärts noch um *einen* Takt länger fort; wenn aber der Lehrer schweigt auf Takteil 1 eines nach rückwärts ausgeführten Taktes, so nehmen sie vom folgenden Takte an, ihren Marsch vorwärts wieder auf.

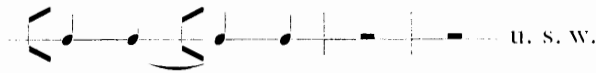


*Uebung 30.* — Die Schüler bilden einen Kreis, indem sie sich einander die Hand reichen. Sie marschieren im zweiteiligen Takte nach links, und fangen mit dem linken Fuss an. Das Kommando wird auf einen ersten Takteil gegeben. Darauf macht der rechte Fuss keinen Schritt vorwärts auf Takteil 2, sondern nähert sich nur leicht dem linken Fusse, um sich dann nach *rechts* wendend den ersten (schweren) Takteil des folgenden Taktes auszuführen. Der Marsch wird nun in der Richtung nach rechts fortgesetzt bis zum nächsten Kommando, worauf der Kreis sich wieder nach links wendet.

## VII

### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 43.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



Der Schüler bleibt regungslos stehen in der Haltung des letzten zur Note gehörenden Takteiles und setzt sich erst wieder in Bewegung beim ersten auf die Pause folgenden Schritt.

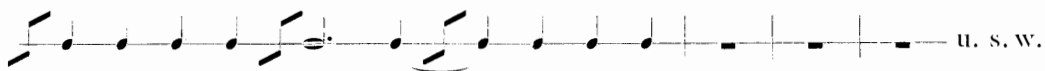
*Uebung 44.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 45.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



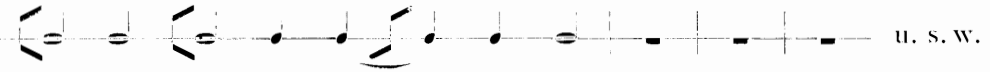
*Uebung 46.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 47.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 48.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 49.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 50.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



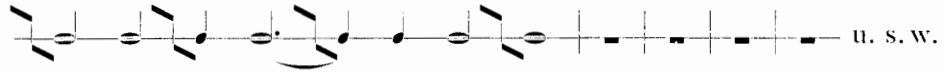
*Uebung 51.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



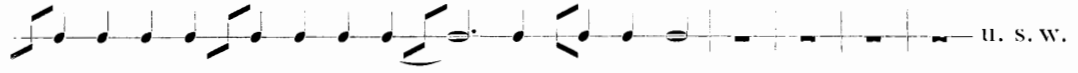
*Uebung 52.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 53.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 54.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 55.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



## VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten


*Uebung 70.* — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine mehrmals wiederholte Reihenfolge von acht Takten, deren zwei erste dreiteilig, und deren sechs letzte vierteilig sind.




*Uebung 71.* — Dieselbe Uebung, aber die zwei ersten Takte sind vierteilig und die sechs letzten sind dreiteilig.

*Uebung 72.* — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind dreiteilig und die zwei letzten vierteilig.

*Uebung 73.* — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind vierteilig und die zwei letzten dreiteilig.


*Uebung 74.*  3 Takte, welche zu wiederholen sind.

Taktteil 1 muss energisch hervorgehoben werden.

*Uebung 75.*  3 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 76.*  2 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 77.*  3 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 78.*  4 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 79.*  4 Takte, welche zu wiederholen sind.

IX

**Gehörübungen**

*Uebung 34.* — Der Lehrer spielt *drei* Takte am Klavier (nachdem er zuerst verabredet hat, dass er nur in *einer* Taktart spielen wird).


Es soll keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem daran anschliessenden Marsch der Schüler.





Die Schüler setzen dieselben in folgende Marschbewegungen um:




*Uebung 35.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 36.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 37. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 38. — Der Lehrer: 


Die Schüler: 


Uebung 39. — Der Lehrer: 

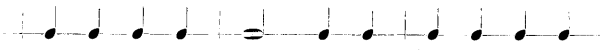
Die Schüler: 

Uebung 40. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


Uebung 41. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 42. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 43. — Der Lehrer: 


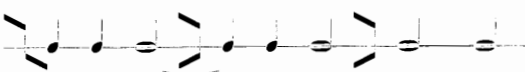
Die Schüler: 



Uebung 44. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


Uebung 45. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 



*Uebung 46.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 



*Uebung 47.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 48.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 49.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 50.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 51.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 52.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 53.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 54.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

Nos. 42—47.



Fig. 90

### LEKTION VIII

#### I

#### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung (Fig. 90.). — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*.)

#### II

#### Marschübungen

**Die Pausen.** — Es kommt häufig vor, dass eine rhythmische Reihenfolge während kürzerer oder längerer Zeit unterbrochen wird. In dem Augenblick entsteht eine sogenannte *Pause*.

Die Art und Weise die Pausen zum Ausdruck zu bringen ist sehr einfach.

REGEL. — Während einer «*Pause*» bleiben die Füße am Platze; die anderen Glieder bleiben regungslos.

Dessenungeachtet werden die Arme *vorläufig* fortfahren den Takt zu schlagen. Dieses System wird dann in den Kapiteln IV der Lektionen 8, 9 und 10 endgültig aufgegeben.

**Die Viertelpause.** — Eine Marschunterbrechung, welche *einen* Taktteil dauert, wird folgendermassen geschrieben: ♩

Dieses Zeichen heisst: *Viertelpause*.

#### Art und Weise wie die Füße die Viertelpause ausführen

Die Füße bleiben für die Dauer eines Taktteiles stehen in der Stellung, welche sie einnahmen beim zuletzt ausgeführten Schritt.

1° Nach einer ♩ (Fig. 91.)

Der Körper bleibt auf demjenigen Fuss gestützt, der soeben den Schritt ausgeführt hat.

Der andere Fuss bleibt zurück, den Fussboden leicht mit der Spitze berührend; dieser Fuss ist es, welcher den ersten Schritt nach der Pause ausführen wird.



Fig. 91

2° Nach einer  $\underline{\text{—}} \downarrow$  (Fig. 92.)

Der wiederaufgerichtete Körper bleibt auf demjenigen Fuss gestützt, der den Schritt vorwärts ausgeführt hat.

Der andere Fuss (der sich zuerst dem vorwärts stehenden Fuss genähert hat) bleibt, den Boden leicht berührend, auf der Fussspitze stehen; dieser Fuss ist es, welcher den ersten Schritt nach der Pause ausführen wird.

3° Nach einer  $\underline{\text{—}} \downarrow$ . (Fig. 93.)

Der Körper bleibt auf demjenigen Fuss gestützt, der den Schritt vorwärts ausgeführt hat.

Der andere Fuss (der sich neben den als Stützpunkt dienenden Fuss gestellt hat) berührt den Fussboden nur leicht mit der ganzen Sohle; dieser Fuss ist es, welcher den ersten Schritt nach der Pause ausführen wird.

1° Nach einer  $\text{—}$

Dieselbe Ausführung wie nach einer  $\text{—}$ .

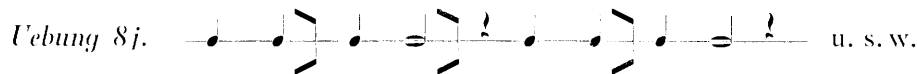
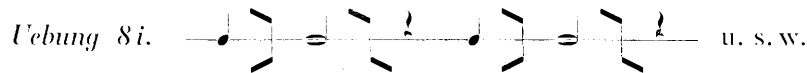
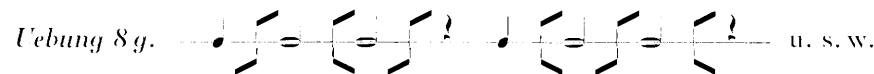
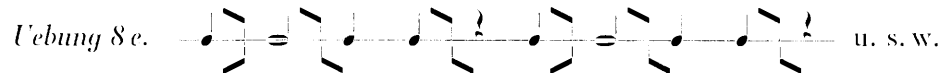
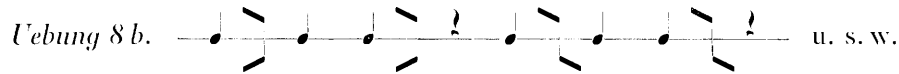
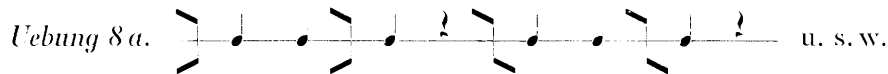


Fig. 92

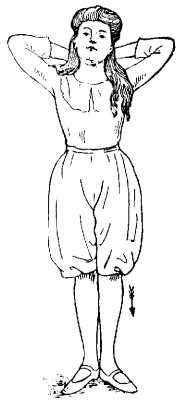


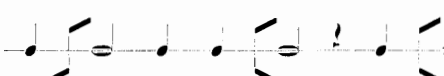
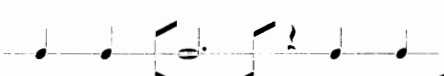



Fig. 93

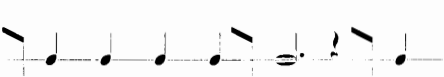
*Uebung 8l.*  u. s. w.


*Uebung 8m.*  u. s. w.

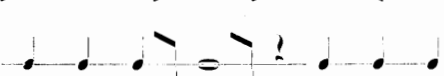
*Uebung 8n.*  u. s. w.

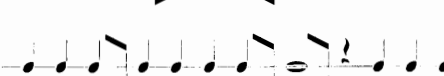
*Uebung 8o.*  u. s. w.

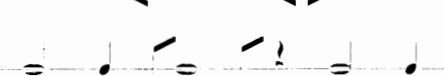
*Uebung 8p.*  u. s. w.

*Uebung 8q.*  u. s. w.

*Uebung 8r.*  u. s. w.


*Uebung 8s.*  u. s. w.


*Uebung 8t.*  u. s. w.


*Uebung 8u.*  u. s. w.

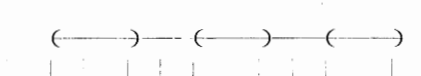
III


**Rhythmische Atemübungen**

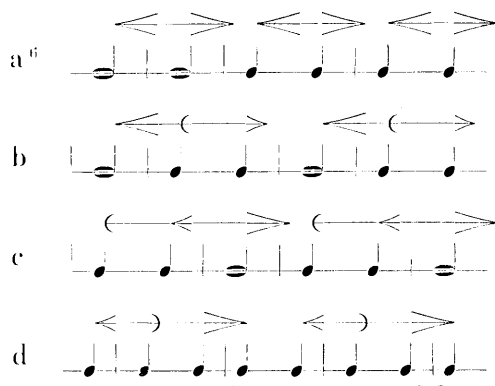
a<sup>1</sup> 

a<sup>2</sup> 

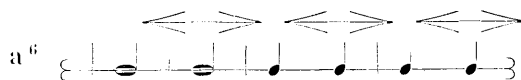
a<sup>3</sup> 

a<sup>4</sup> 

a<sup>5</sup> 



Alle diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :



#### IV

### Marschübungen

Der Lehrer lässt folgende Uebungen wiederholen :

- 1° *Uebungen 8a. und 8b.*, mit den Händen hinter dem Genick.
- 2° *Uebung 8g.*, die Hände hinter dem Genick.  
*Uebung 8j.*, die Arme hinter dem Rücken liegend.  
*Uebung 8k.*, die Hände auf den Hüften.  
*Uebung 8l.*, die Arme hinter dem Rücken.
- 3° *Uebung 8n.*, die Hände auf den Hüften  
*Uebung 8o.*, die Arme hinter dem Rücken.  
*Uebung 8r.*, die Hände auf den Hüften.  
*Uebung 8u.*, die Hände auf den Hüften.

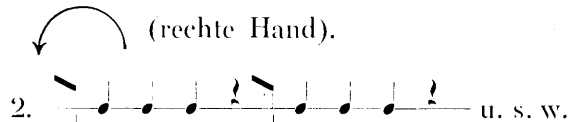
#### Vorbereitende Uebungen am Platze

Endgültige Art und Weise, die Viertelpause auszuführen, *ohne* Takt zu schlagen :

Die Hand bleibt unbeweglich in der Haltung des der Viertelpause vorangegangenen Takteiles, und führt, nach der Viertelpause, die Bewegung des daran anschließenden Takteiles aus :



Takteil 3 und Takteil 1 des folgenden Taktes werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (rechte Hand).



Taktteil 3 und Taktteil 1 des folgenden Taktes werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (linke Hand).



Taktteil 2 und Taktteil 4 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (rechte Hand).



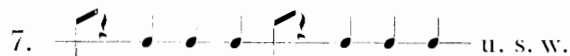
Taktteil 2 und Taktteil 4 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (linke Hand).



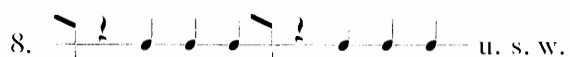
Taktteil 1 und Taktteil 3 werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden (rechte Hand).



Taktteil 1 und Taktteil 3 werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden (linke Hand).



Taktteil 4 und Taktteil 2 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (rechte Hand).



Taktteil 4 und Taktteil 2 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (linke Hand).



Taktteil 2 und Taktteil 1 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (rechte Hand).



Taktteil 2 und Taktteil 1 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (linke Hand).





Taktteil 1 und Taktteil 3 werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden (rechte und linke Hand). ↑



Taktteil 3 und Taktteil 2 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (rechte Hand). ↪



Taktteil 3 und Taktteil 2 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (linke Hand). ↪



Die Handbewegung des Taktteils 1 wird auf den nächsten Taktteil 1 wiederholt.



Die Handbewegung des Taktteils 2 wird auf den nächsten Taktteil 2 wiederholt.

\* \* \*

*Der Lehrer nimmt nun die Uebungen 8a — 8u noch einmal mit den Schülern vor. Alle Gliedmassen (die Beine, die Arme, sowohl wie der Kopf) bleiben regungslos während der ganzen Dauer der Viertelpause, und zwar in der Haltung des zuletzt ausgeführten Taktteils.*

\* \* \*

Zeichen für den Schluss einer Uebung: || Dieses Zeichen heisst *Doppelstrich* oder *Schlusszeichen*.



Zeichen um anzudeuten, dass dieselbe Uebung zweimal hintereinander ausgeführt werden soll: ||

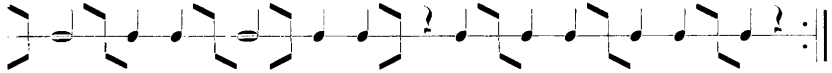
Dieses Zeichen heisst: *Wiederholungsstrich*, oder *Wiederholungszeichen*.

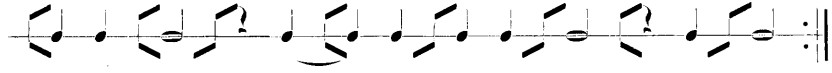
Derjenige Fuss, welcher den letzten Schritt einer Uebung auszuführen hat (sei es eine Viertel- oder eine halbe Note) wird, anstatt sich vorwärts zu begeben, sich neben den Fuss stellen, der den vorletzten Schritt machte.

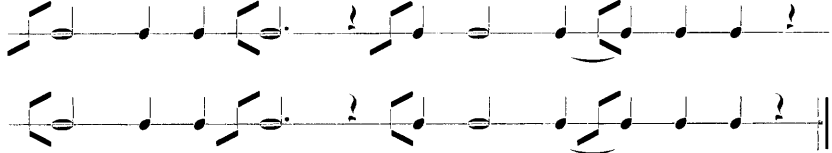
Wenn dieser letzte Schritt eine halbe Note ist, muss er folgenderweise ausgeführt werden: Im Augenblick, wo der eine Fuss sich neben den andern stellt (erster zum Schritt gehörender Taktteil) wird eine leichte Kniebeugung gemacht; auf den zweiten Taktteil richtet sich der Körper wieder auf. — (Die letzte Handbewegung wird ausgeführt im Augenblick, wo der eine Fuss sich neben den andern stellt.)

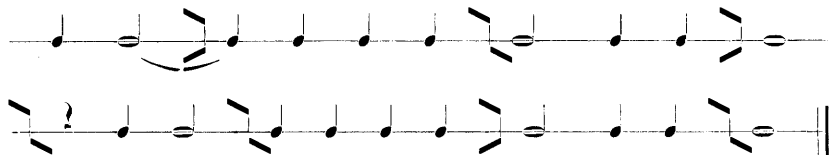
*Anmerkung.* — Der letzte Schritt vor einem Wiederholungszeichen wird wie sonst immer ausgeführt; erst wenn die Wiederholung einer Uebung stattgefunden hat, wird er als letzter Schritt dieser Uebung betrachtet. Bei der Wiederholung einer Uebung wird es oft vorkommen, dass man das Zeichen für den linken Fuss an Stelle des Zeichens für den rechten Fuss setzen muss, und umgekehrt.


In Ermangelung eines Schrittes auf den Niederschlag, deutet das Zeichen  oder  den ersten Schritt des Taktes an.

*Uebung 8v.* 

*Uebung 8w.* 

*Uebung 8x.* 

*Uebung 8y.* 

*Uebung 8z.* 

V

**Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen**

*Uebung 66.* — Die gestreckten Arme führen eine Kreisbewegung aus, der rechte Arm in der Richtung nach rückwärts, aufwärts, nach vorne, abwärts, und der linke Arm in der Richtung nach vorne, aufwärts, rückwärts, abwärts. Die beiden Arme befinden sich im selben Augenblick *vorwärts*, sowie im selben Augenblick *rückwärts*.

Und vice versa.

*Uebung 67.* — Die beiden Hände schlagen den vierteiligen Takt, aber die linke

Vergl. die allgemeine Regel, Lekt. 1, Kap. V.

Vergl. die allgemeine Regel, Lekt. 3, Kap. V.

Hand fängt erst auf den zweiten Taktteil der rechten Hand an. Jedesmal, wenn die linke Hand den Taktteil 1 ausführt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

Jedesmal, wenn die rechte Hand den Taktteil 1 ausführt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

Auf die anderen Taktteile verhalten sich die Füße passiv.

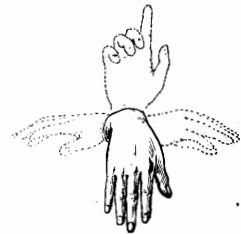
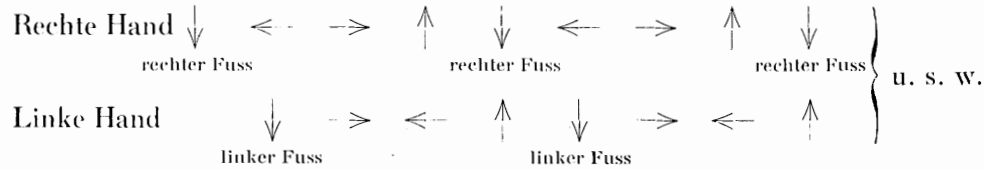
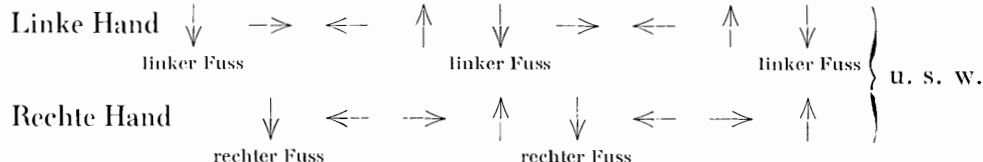
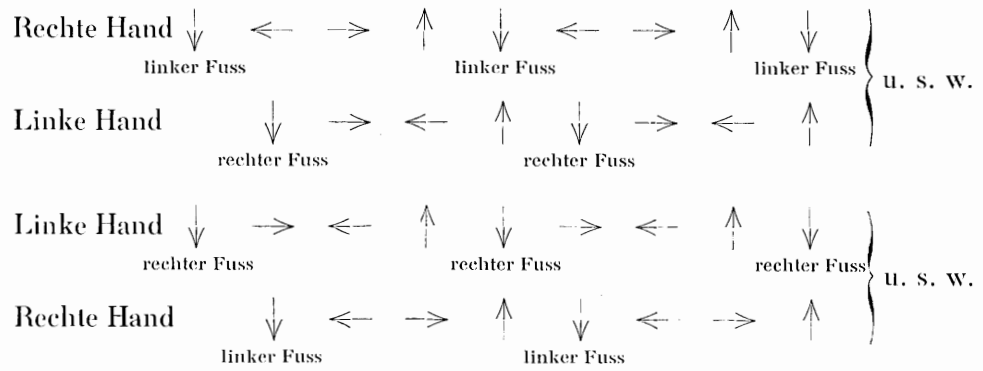


Fig. 94

Uebung 68. — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe :



Uebung 69. — Dieselben Uebungen, aber der linke Fuss stampft auf den Boden, wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt, und der rechte Fuss stampft auf den Boden, wenn die linke Hand den Niederschlag ausführt.



VI

Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Uebung 31. — Der linke Arm beschreibt einen grossen Kreis: nach rückwärts, aufwärts, nach vorne, abwärts, und der rechte Arm schlägt den zweiteiligen Takt. Die beiden Hände befinden sich im gleichen Augenblick unten, sowie auch im gleichen Augenblick oben.

Das Kommando « hop » wird auf Taktteil 1 erteilt. Von dem folgenden Takte an wird der rechte Arm den Kreis beschreiben und der linke Arm den Takt schlagen.

Vergl. die allgemeine Regel, Lekt. 1, Kap. V, sowie die allgemeine Regel für das Taktschlagen in der Einleitung.

*Uebung 32.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt.

*Uebung 33.* — Dieselben Uebungen, im vierteiligen Takt; die beiden Hände befinden sich im selben Augenblick unten, sowie im selben Augenblick oben.

*Uebung 34.* — Dieselben Uebungen, im dreiteiligen Takt. Die beiden Hände befinden sich im selben Augenblick unten.



Fig. 95

\* \* \*

Die folgenden Uebungen werden in liegender Haltung ausgeführt, eine Hand unter dem Kopf, ein Arm unterstützt den Oberschenkel, — oder aber in sitzender Haltung, die Füße reichen nicht bis zum Boden.

*Uebung 35.* — Kreisbewegung des rechten Fusses: nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts u. s. w. Zu gleicher Zeit führt der linke Fuss die Bewegungen des zweiteiligen Taktes aus, von oben nach unten. Die beiden Füße befinden sich im selben Augenblick oben, sowie im selben Augenblick unten.

Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 1 gegeben. Von dem folgenden Takte an wird der linke Fuss die Kreisbewegung ausführen und der rechte den Takt schlagen, u. s. w.

*Uebung 36.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird im entgegengesetzten Sinne ausgeführt: nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts, u. s. w.

*Uebung 37.* — Dieselben Uebungen, indem der Fuss den vierteiligen Takt schlägt. Die beiden Füße befinden sich im selben Augenblick oben, sowie im selben Augenblick unten.

*Uebung 38.* — Dieselben Uebungen, indem der Fuss den dreiteiligen Takt schlägt. Die beiden Füße befinden sich im selben Augenblick unten.

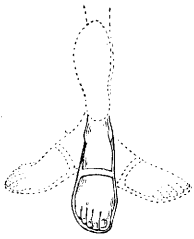


Fig. 96

## VII

### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 56.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 57.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 58.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



Der Schüler bleibt regungslos stehen in der Haltung des zuletzt ausgeführten Takteils und setzt sich erst wieder in Bewegung beim ersten auf die Pause folgenden Schritt.

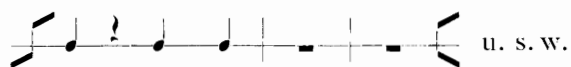
*Uebung 59.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 60.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 61.* — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *zwei* Takte still.



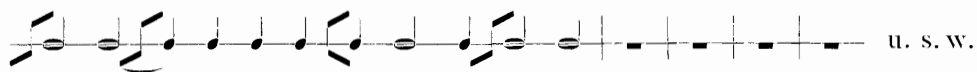
*Uebung 62.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 63.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 84.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 65.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



## VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten


*Uebung 80.* — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine mehrmals wiederholte Reihenfolge von neun Takten, deren drei erste zweiteilig und deren sechs letzte dreiteilig sind.

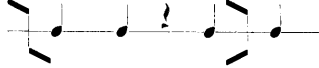
*Uebung 81.* — Dieselbe Uebung, aber die drei ersten Takte sind dreiteilig, und die sechs letzten sind zweiteilig.

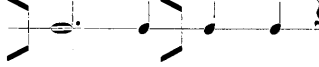
*Uebung 82.* — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind zweiteilig, und die drei letzten sind dreiteilig.


*Uebung 83.* — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten Takte sind dreiteilig, und die drei letzten sind zweiteilig.


Takteil 1 muss energisch hervorgehoben werden.


*Uebung 84.*  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 85.*  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 86.*  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

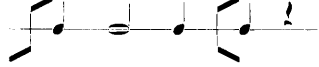
*Uebung 87.*  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 88.*  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 89.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 90.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 91.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 92.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 93.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 94.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 95.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.


*Uebung 96.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

*Uebung 97.*  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

IX

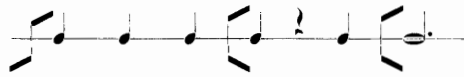
Gehörübungen

*Uebung 55.* — Der Lehrer spielt drei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.



Wenn die Grösse des Saales es den Schülern erschwert, den genauen Anfang der Viertel-pause zu unterscheiden, wird der Lehrer gut tun, die am Klavier gespielte Melodie mit-zusingen.

Die Schüler setzen diese Takte in folgende Marschbewegungen um.



Uebung 56. — Der Lehrer:

Die Schüler:

Uebung 57. — Der Lehrer:

Die Schüler:

Uebung 58. — Der Lehrer:

Die Schüler:

Uebung 59. — Der Lehrer:

Die Schüler:

Uebung 60. — Der Lehrer:

Die Schüler:

Uebung 61. — Der Lehrer:


Die Schüler:

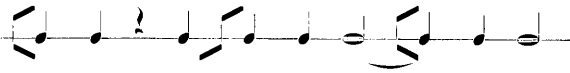
Uebung 62. — Der Lehrer:


Die Schüler:


Uebung 63. — Der Lehrer:


Die Schüler:


*Uebung 64.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

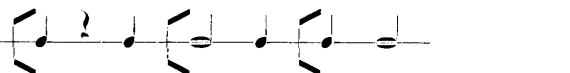
*Uebung 65.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 66.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 67.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

X

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

N<sup>os</sup> 48—49.

### LEKTION IX

I

#### Allgemeine Uebungen

*a)* Für die Atmung (Fig. 97, 98). — *b)* Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — *c)* Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln.

II

#### Marschübungen

**Die halbe Pause (oder Zweiviertelpause).** — Eine Marschunterbrechung, welche zwei Takteile dauert, wird folgenderweise geschrieben: - - -

Ausgenommen:

1<sup>o</sup> wenn diese beiden Takteile die Takteile 2 und 3 eines Taktes sind;

2<sup>o</sup> wenn diese beiden Takteile den letzten und den ersten Takteil zweier aufeinander folgenden Takte bilden.

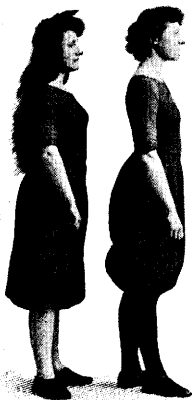


Fig. 97

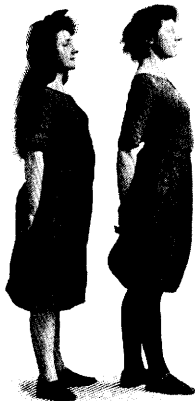


Fig. 98







In diesen beiden Fällen wird das Zeichen in zwei verteilt und wie folgt geschrieben ♪ ♪

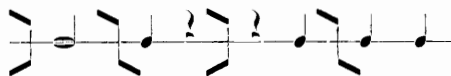
Das Zeichen — heisst *halbe* (oder *Zweiviertel-*) *Pause*.

**Art und Weise, die halbe Pause im Laufe eines Marsches mit den Füßen zum Ausdruck zu bringen**

Die Füße beharren während der Dauer *zweier* Taktteile in der Stellung, welche sie beim zuletzt ausgeführten Schritt einnahmen.

- 1° nach einer 
  - 2° nach einer 
  - 3° nach einer 
  - 4° nach einer 
- } Vergl. die Fig. Lektion 1, Kap. II.

(Vorläufig schlägt der Arm den Takt.)

Uebung 9a.  u. s. w.


Uebung 9b.  u. s. w.

Uebung 9c.  u. s. w.

Uebung 9d.  u. s. w.

Uebung 9e.  u. s. w.

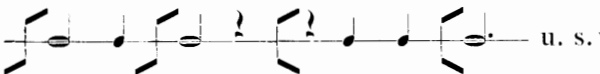
Uebung 9f.  u. s. w.


Uebung 9g.  u. s. w.

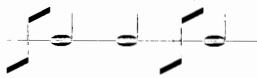
Uebung 9h.  u. s. w.

Uebung 9i.  u. s. w.

Uebung 9j.  u. s. w.

Uebung 9k.  u. s. w.

Uebung 9l.  u. s. w.

Uebung 9m.  u. s. w.

Uebung 9n.  u. s. w.

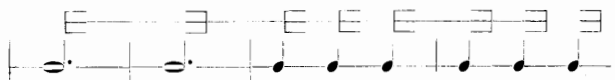
Uebung 9o.  u. s. w.


Uebung 9p.  u. s. w.


### III

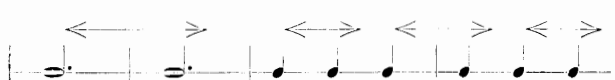
## Rhythmische Atemübungen


a<sup>1</sup> 


a<sup>2</sup> 

a<sup>3</sup> 

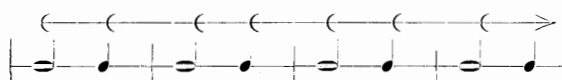
a<sup>4</sup> 

a<sup>5</sup> 

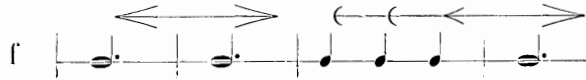
a<sup>6</sup> 

b 

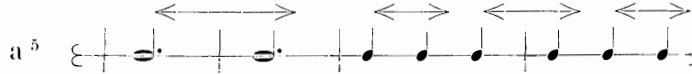
c 

d 

e 



Diese Uebungen sind nach folgendem Muster zu wiederholen:



#### IV

### Marschübungen

Der Lehrer lässt folgende Uebungen wiederholen:

1° *Uebungen 9a und 9b.* — Die Hände hinter dem Nacken.

*Uebungen 9c-9e.* — Die Arme hinter dem Rücken liegend.

*Uebungen 9f-9i.* — Die Hände auf den Hüften.

2° *Uebung 9j.* — Die Hände hinter dem Kopf.

*Uebung 9k.* — Die Arme hinter dem Rücken liegend.

*Uebungen 9l und 9m.* — Die Hände auf den Hüften.

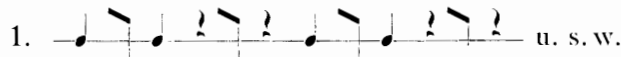
3° *Uebungen 9n und 9o.* — Die Arme hinter dem Rücken liegend.

*Uebung 9p.* — Die Hände auf den Hüften.

#### Vorbereitende Uebungen am Platze

*Endgültige* Art und Weise die halbe Pause auszuführen *ohne* Takt zu schlagen.

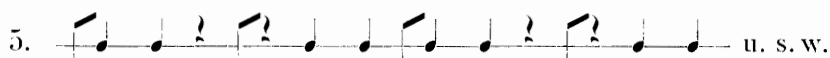
Die Hand bleibt regungslos in der Haltung des letzten der halben Pause vorangegangenen Taktteiles; darauf führt sie, nach der halben Pause, die Bewegung des folgenden Taktteiles aus.



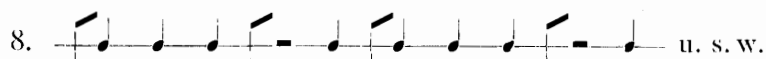
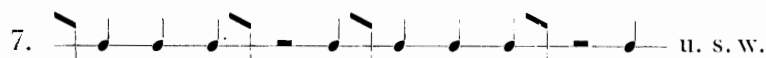
Taktteil 1 und Taktteil 2 des folgenden Taktes werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden  $\uparrow$  (rechte und linke Hand).



Taktteil 2 und Taktteil 1 (nach der halben Pause) werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden  $\downarrow$  (linke und rechte Hand).



Die Bewegung von Taktteil 2 wird auf Taktteil 2 des folgenden Taktes wiederholt (linke und rechte Hand).



Die Bewegung von Taktteil 3 wird auf Taktteil 3 des folgenden Taktes wiederholt (linke und rechte Hand).



Die Bewegung des Taktteiles 1 wird auf Taktteil 1 des folgenden Taktes wiederholt (linke und rechte Hand).



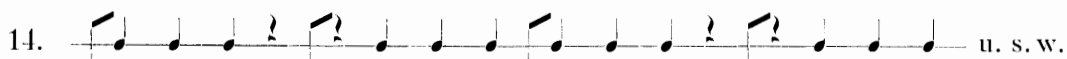
Taktteil 2 und Taktteil 1 des folgenden Taktes werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (linke Hand).



Taktteil 2 und Taktteil 1 des folgenden Taktes werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden (rechte Hand).




Taktteil 3 und Taktteil 2 werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden → (linke Hand).

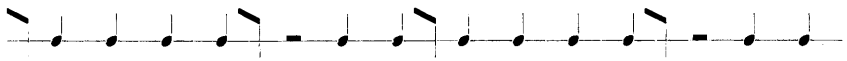


Taktteil 3 und Taktteil 2 werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden ← (rechte Hand).

15.  u. s. w.

16.  u. s. w.

Taktteil 1 und Taktteil 4 werden durch eine gerade Bewegungslinie verbunden  
↑ (linke und rechte Hand).

17.  u. s. w.

Taktteil 4 und Taktteil 3 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden  
↪ (linke Hand).


18.  u. s. w.

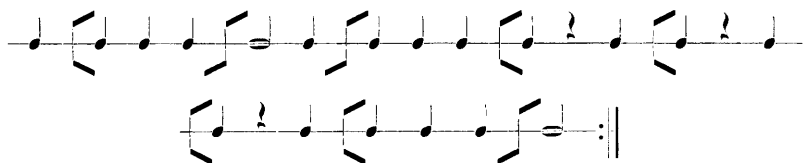
Taktteil 4 und Taktteil 3 werden durch eine runde Bewegungslinie verbunden  
↪ (rechte Hand).

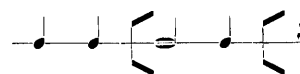
*Der Lehrer lässt die Uebungen 9a-9p wiederholen. Alle Gliedmassen (die Beine, die Arme, sowie der Kopf) bleiben regungslos während der Dauer der halben Pause, in der Haltung des zuletzt ausgeführten Taktteils.*

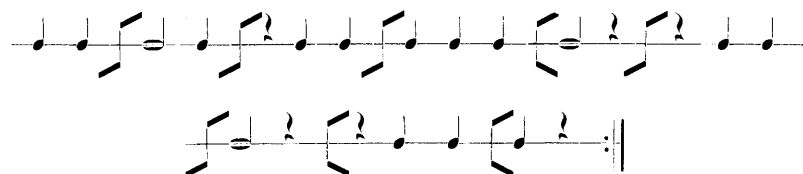
Uebung 9 q.  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Uebung 9 r. 

Uebung 9 s.  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Uebung 9 t. 

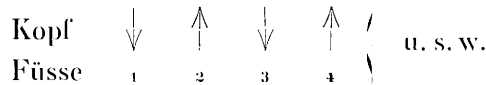
Uebung 9 u.  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Uebung 9 v. 

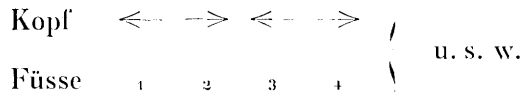
## Übungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Vergl. die allgemeine Regel Lektion 1, Kap.V.

*Übung 70.* — Der Kopf führt den zweiteiligen Takt aus, von oben nach unten, die Füße marschieren den vierteiligen Takt (am Platze).



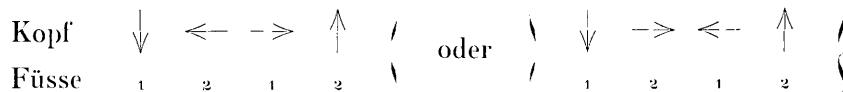
*Übung 71.* — Dieselbe Übung, aber der Kopf *dreht* sich nach links und nach rechts, um den zweiteiligen Takt auszuführen.



*Übung 72.* — Dieselbe Übung, aber der Kopf *neigt* sich nach links und nach rechts.

*Übung 73.* — Dieselben Übungen, aber es ist der andere Fuss, welcher den schweren Taktteil ausführt.

*Übung 74.* — Dieselben Übungen, aber der Kopf schlägt den vierteiligen Takt und die Füße markieren den zweiteiligen Takt.

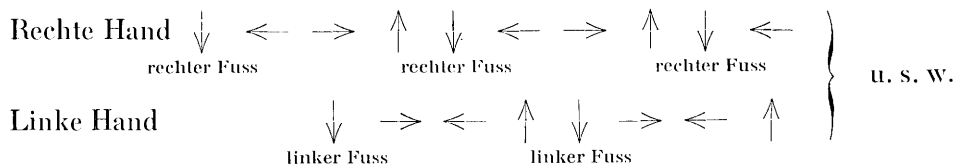


Vergl. die allgemeine Regel Lektion 3, Kap.V.

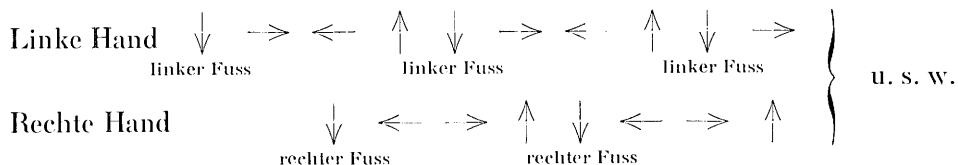
*Übung 75.* — Die beiden Hände schlagen den vierteiligen Takt, aber die linke Hand fängt auf Taktteil 3 der rechten Hand an. Jedesmal, wenn die linke Hand Taktteil 1 schlägt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

Jedesmal, wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

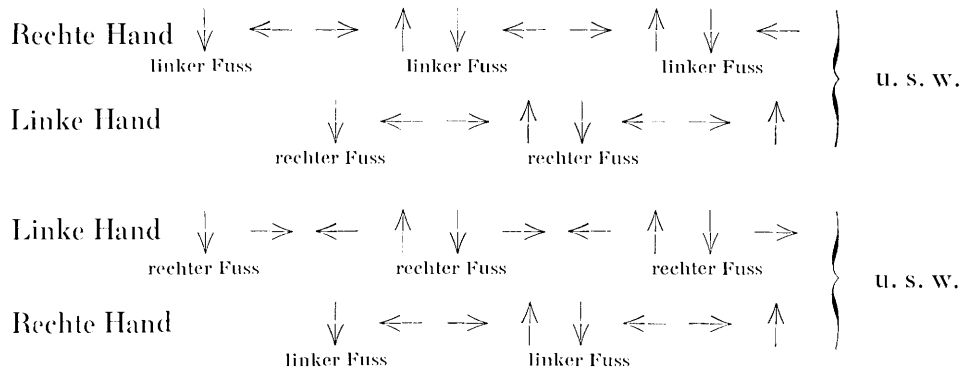
Auf die anderen Taktteile sind die Füße untätig.



*Übung 76.* — Dieselbe Übung nach folgender Angabe:



*Uebung 77.* — Dieselben Uebungen, aber der linke Fuss stampft auf, wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt, und der rechte Fuss stampft auf, wenn die linke Hand den Niederschlag ausführt.



IV

**Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit**

*Uebung 39.* — Der rechte Arm schlägt den zweiteiligen Takt, indem er sich auf 1 seitwärts ausstreckt und auf 2 vor die Brust legt. — Zu gleicher Zeit führt der gestreckte linke Arm eine Kreisbewegung aus in der Richtung nach vorne, aufwärts, rückwärts, abwärts. Das Kommando «hop» wird auf 1 gegeben. Von dem nächsten Takte an wird nun der linke Arm den Takt schlagen, und der rechte die Kreisbewegung ausführen.

Vergl. die allgemeine Regel Lekt. 1, Kap. V.

*Uebung 40.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt.

*Uebung 41.* — Dieselben Uebungen, aber der Arm legt sich auf 1 vor die Brust und streckt sich auf 2 seitwärts aus.

*Uebung 42.* — Eine erste Reihenfolge von vier zweiteiligen Takten: Auf 1 hebt sich der Körper auf die Fussspitzen, auf 2 Absätze am Boden; darauf eine zweite Reihenfolge von vier zweiteiligen Takten: Auf 1 Absätze am Boden, auf 2 hebt sich der Körper auf die Fussspitzen. (Taktteil 1 des ersten zu dieser Reihenfolge gehörenden Taktes wird durch eine leichte Kniebeugung angegeben); hierauf folgt wieder die erste Reihenfolge von vier Takten (auf Taktteil 1 des ersten zu dieser Reihenfolge gehörenden Taktes hebt sich der Körper noch etwas höher auf die Fussspitzen); u. s. w.

Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 1 des letzten zu einer Reihenfolge gehörenden Taktes gegeben; darauf *wiederholt* der Schüler die Reihenfolge, welche er eben ausgeführt hat.

*Uebung 43.* — Dieselbe Uebung mit zwei Reihenfolgen von *drei* Takten.

*Uebung 44.* — Dieselbe Uebung mit zwei Reihenfolgen von *zwei* Takten.

VII

### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 66.* — Die Schüler marschieren *drei* zweiteilige Takte. Auf Taktteil 2 des dritten Taktes springt der Schüler in die Höhe und vorwärts, um auf Taktteil 1 des folgenden Taktes wieder auf dem anderen Fuss am Boden zu stehen. Wenn dies der linke Fuss ist, so bleibt der rechte Fuss zurück ohne den Boden zu berühren (und vice versa). Der Schüler steht während *eines* Taktes in dieser Haltung still.

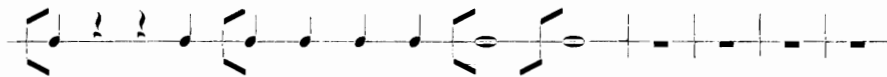
*Uebung 67.* — Dieselbe Uebung: Die Schüler marschieren *drei* dreiteilige Takte; auf Taktteil 3 des dritten Taktes nimmt er den Sprung. *Ein* Takt Marschunterbrechung.

*Uebung 68.* — Dieselbe Uebung: Der Schüler marschiert *drei* vierteilige Takte; auf Taktteil 4 des dritten Taktes nimmt er den Sprung. *Ein* Takt Marschunterbrechung.

*Uebung 69.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 70.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 71.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



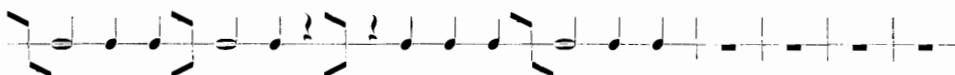
*Uebung 72.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 73.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 74.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



Der Schüler bleibt regungslos stehen in der Haltung des zuletzt ausgeführten Taktteiles und setzt sich wieder in Bewegung beim ersten auf die Pause folgenden Schritt.



VIII

Übungen mit abwechselnden Taktarten

Übung 98. — Indem sie die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren die Schüler eine mehrmals wiederholte Reihenfolge von neun Takten, deren drei erste zweiteilig und deren sechs letzte vierteilig sind.

Übung 99. — Dieselbe Übung, aber die drei ersten Takte sind vierteilig und die sechs letzten sind zweiteilig.

Übung 100. — Dieselbe Übung, aber die sechs ersten sind zweiteilig und die drei letzten sind vierteilig.

Übung 101. — Dieselbe Übung, aber die sechs ersten sind vierteilig und die drei letzten sind zweiteilig.


Übung 102.  Diese 2 Takte sind zu wiederholen.

Takteil 1 muss energisch hervorgehoben werden.

Übung 103.  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.


Übung 104.  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

Übung 105.  Diese 4 Takte sind zu wiederholen.

Übung 106.  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

Übung 107.  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

Übung 108.  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

Übung 109.  Diese 3 Takte sind zu wiederholen.

IX

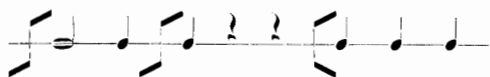
Gehörübungen

Übung 68. — Der Lehrer spielt drei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.



Wenn die Grösse des Saales es den Schülern erschwert den genauen Anfang der halben Pause zu unterscheiden, so wird der Lehrer gut tun, die am Klavier gespielte Melodie mitzusingen.

Die Schüler setzen diese Takte in folgende Marschbewegungen um.



*Uebung 69.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 70.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 71.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 72.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 73.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 74.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

X

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

Nos 50—52.



# LEKTION X

## I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln.

## II

### Marschübungen





**Die punktierte halbe Pause (oder Dreiviertelpause).** — Eine Marschunterbrechung, welche drei Takteile dauert, wird folgenderweise geschrieben —■— oder —■— $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{1}{2}$ —■—

Diese Pause hat kein besonderes Zeichen. Man nennt sie *punktierte halbe Pause*, oder aber *Dreiviertelpause*.


*Anmerkung.* Es ist daran zu erinnern, dass das Zeichen —■— nur für die Takteile 1, 2, oder 3, 4, aber niemals für die Takteile 2, 3 verwendet wird.


#### Art und Weise die punktierte halbe Pause im Laufe des Marsches mit den Füßen auszuführen

Die Füße bleiben drei Takteile lang regungslos stehen in der Stellung, welche sie beim zuletzt ausgeführten Takteil einnehmen.

- 1° nach einer 
  - 2° nach einer 
  - 3° nach einer 
  - 4° nach einer 
- } Vergl. die Fig. Lektion 8, Kap. II.

(Vorläufig schlägt der Arm den Takt.)

*Uebung 10a.*  2 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 10b.* 

*Uebung 10c.*  2 Takte, welche zu wiederholen sind.



Uebung 101.

III

Rhythmische Atemübungen

f

g

Diese Übungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :

a<sup>5</sup>

#### IV

### Marschübungen

Der Lehrer lässt folgende Übungen wiederholen:

1° Die Übungen 10a — 10f,

2° Die Übungen 10g — 10l,

die Hände bald auf den Hüften, bald hinter dem Kopf.

#### Vorbereitende Übungen am Platze







Endgültige Art und Weise die punktierte halbe Pause auszuführen, *ohne* den Takt zu schlagen :

Die Hand bleibt regungslos in der Haltung des zuletzt, vor der Unterbrechung ausgeführten Taktteils, um darauf (nach der Pause) die Bewegung des erstfolgenden Taktteiles auszuführen.

1. 4 Takte, welche wiederholt werden.
2. 4 Takte, welche wiederholt werden.
3. 3 Takte, welche wiederholt werden.
4. 3 Takte, welche wiederholt werden.




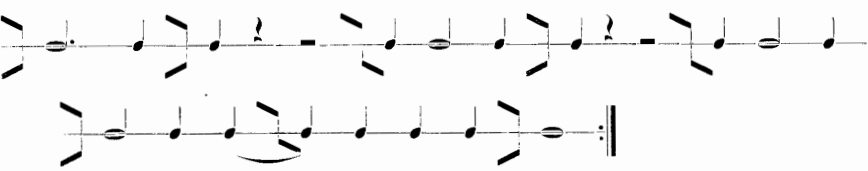



Die Bewegung des letzten, der Pause vorangehenden Taktteiles wiederholt sich auf den ersten Taktteil nach der Pause.


5. 2 Takte, welche wiederholt werden.
6. 2 Takte, welche wiederholt werden.


7.  2 Takte, welche wiederholt werden.
8.  2 Takte, welche wiederholt werden.
9.  2 Takte, welche wiederholt werden.
10.  2 Takte, welche wiederholt werden.
11.  2 Takte, welche wiederholt werden.
12.  2 Takte, welche wiederholt werden.

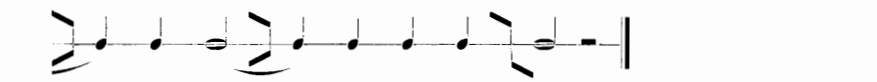
Die Bewegung des letzten der Pause vorangehenden Taktteiles wird auf den ersten Taktteil nach der Pause wiederholt.

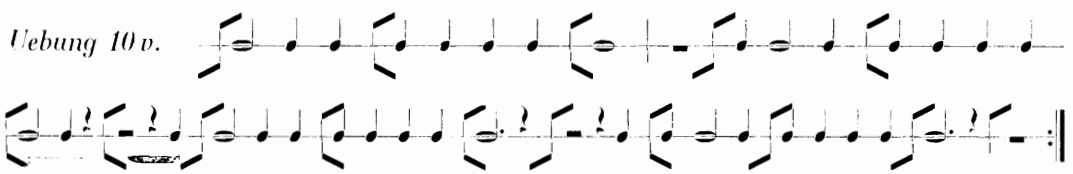
*Der Lehrer nimmt die Uebungen 10a—10l noch einmal mit den Schülern vor. Alle Gliedmassen (die Beine, die Arme, sowie der Kopf) bleiben während der ganzen Dauer der Pause regungslos, in der Haltung des zuletzt ausgeführten Taktteils.*

- Uebung 10 m.  3 Takte, welche wiederholt werden.
- Uebung 10 n. 
- Uebung 10 o. 
- Uebung 10 p. 
- Uebung 10 q.  3 Takte, welche wiederholt werden.
- Uebung 10 r. 
- Uebung 10 s.  3 Takte, welche wiederholt werden.

Uebung 10 t. 

Uebung 10 u. 

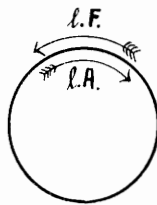
Uebung 10 v. 



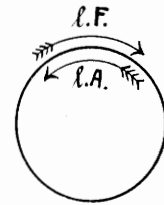
V

### Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

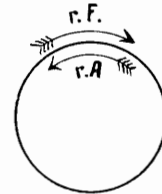
Uebung 78. — Aufrechte Haltung; das linke Knie gehoben. Der linke Arm zeichnet einen horizontalen Kreis, *vor* dem Körper: vorwärts, nach links u. s. w.; der linke Fuss beschreibt einen horizontalen Kreis in entgegengesetzter Richtung: vorwärts, nach rechts, u. s. w.



und in entgegengesetzter Richtung



Uebung 79. — Dieselben Uebungen mit dem rechten Arm und dem rechten Fuss.



Uebung 80. — Dieselben Uebungen 1° mit dem rechten Fuss und dem linken Arm; 2° mit dem linken Fuss und dem rechten Arm.

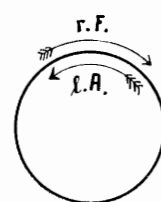
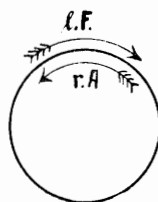
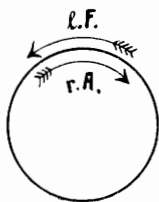


Fig. 99

Vergl. die Allgemeine Regel, Lektion I, Kap. V.



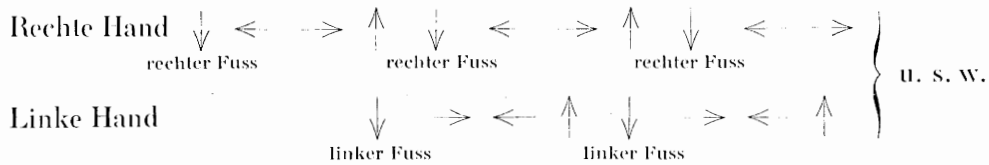
*Uebung 81.* — Die beiden Hände schlagen den vierteiligen Takt, aber die linke Hand fängt erst auf den vierten Taktteil der rechten Hand an.

Vergl. die allgemeine Regel, Lekt. 3, Kap. V

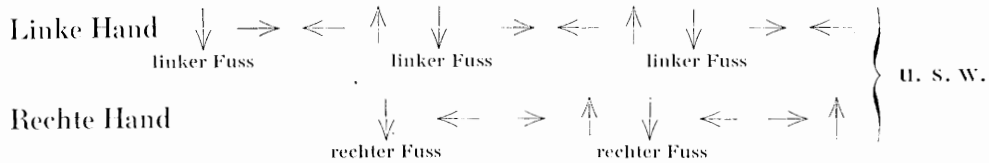
Jedesmal, wenn die linke Hand den Niederschlag ausführt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

Jedesmal, wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

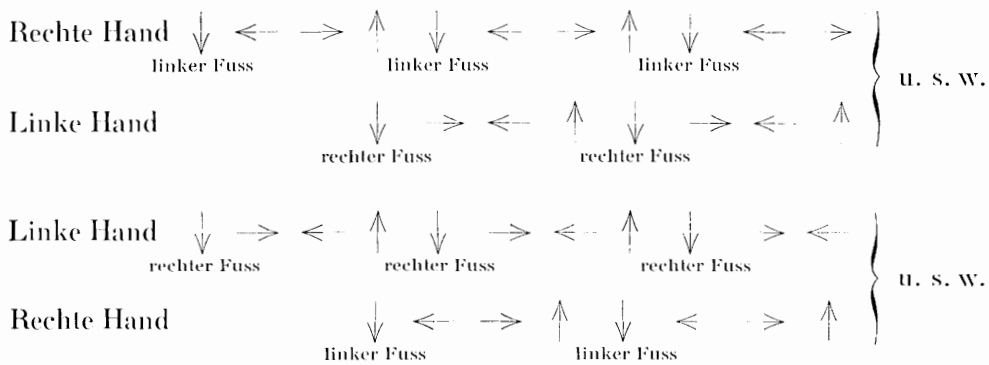
Auf die anderen Taktteile verhalten die Füße sich passiv.



*Uebung 82.* — Dieselbe Uebung nach folgendem Muster :



*Uebung 83.* — Dieselben Uebungen, aber der rechte Fuss stampft auf, wenn die linke Hand den Niederschlag ausführt, und der linke stampft auf den Boden, wenn die rechte Hand den Niederschlag ausführt.

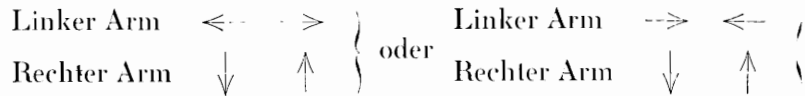


VI

**Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit**

*Uebung 45.* — Der rechte Arm schlägt den zweiteiligen Takt von oben nach unten; der linke Arm aber, indem er sich nach links ausstreckt und darauf vor die Brust legt.

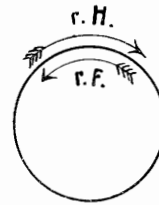
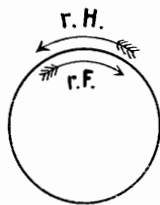
Vergl. die allgemeine Regel, Lekt. 1, Kap. V.



Das Kommando « hop » wird auf Taktteil 1 gegeben. Von dem folgenden Takte an wird nun der linke Arm den Takt von oben nach unten schlagen, und der rechte Arm wird sich abwechselnd nach rechts ausstrecken und vor die Brust legen.

*Uebung 46.* — Der Lehrer zählt 1, 2. Der Schüler steht in aufrechter Haltung, das rechte Knie gehoben; zu jedem Takte macht er eine Kreisbewegung mit dem rechten Fuss: nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts; zu gleicher Zeit macht die Hand (der Arm bleibt still) eine Kreisbewegung in umgekehrter Richtung: nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts.

Das Kommando « hop » wird auf Taktteil 1 gegeben. Von dem folgenden Takte an führt der Fuss die Kreisbewegung nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts und die Hand: nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts, u. s. w. aus.



*Uebung 47.* — Dieselbe Uebung mit dem linken Fuss und der linken Hand.

*Uebung 48.* — Dieselbe Uebung mit dem linken Fuss und der rechten Hand.

*Uebung 49.* — Dieselbe Uebung mit dem rechten Fuss und der linken Hand.

## VII

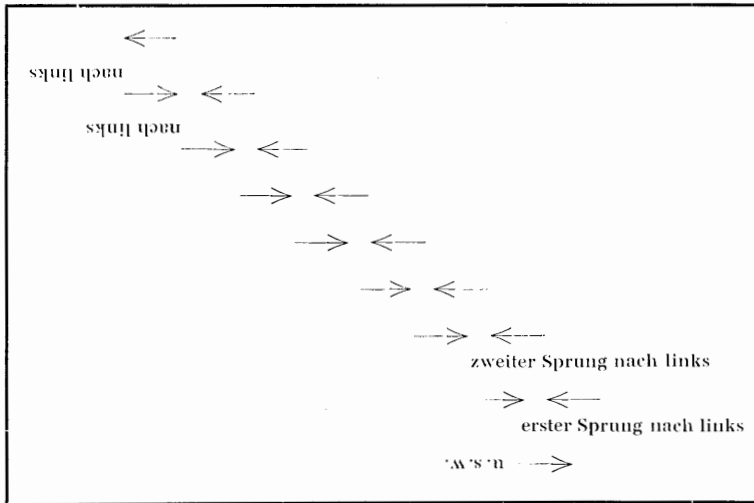
### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 75.* — Der Schüler marschirt drei zweiteilige Takte. Auf Taktteil 2 des dritten Taktes macht er einen Sprung in die Höhe und *seitwärts*. Wenn es der linke Fuss ist, mit welchem er sich abstösst, so wird er den Sprung nach *rechts* mit dem *rechten* Fuss ausführen; stösst er sich aber mit dem rechten Fuss ab, so springt er mit dem *linken* Fuss nach *links*.

Der Schüler steht *einen* Takt still, auf *einem* Fuss.

*Uebung 76.* — Dieselbe Uebung, aber wenn der Schüler sich mit dem linken Fuss abstösst, so springt er auch mit dem *linken* Fuss nach *links* und vice versa.

Diese Uebung kann nicht in Form eines Kreises ausgeführt werden; die Schüler marschieren in gerader Linie vorwärts.



Übung 77. — Dieselbe Übung wie die vorige: drei dreiteilige Takte, darauf ein Takt Marschunterbrechung; da der Sprung umschichtig nach links und nach rechts ausgeführt wird, kann diese Übung in Form eines Kreises ausgeführt werden.

Übung 78. — Die Schüler marschieren drei zweiteilige Takte. Auf Taktteil 2 des dritten Taktes springt der Schüler in die Höhe und rückwärts. Wenn er sich mit dem linken Fuss abstösst, so wird er mit dem rechten Fuss springen (und auf demselben stehen bleiben; der linke bleibt vorwärts gehoben, Fig. 100) und vice versa. Der Schüler steht während eines Taktes auf einem Fuss.



Fig. 100

Übung 79. — Dieselbe Übung, aber der Schüler springt mit demselben Fuss, mit welchem er sich abstösst.

Der Lehrer lässt die Übungen mit folgenden Varianten wiederholen:

- a) Zweitaktiger Marsch, zwei Takte Unterbrechung im zweiteiligen, darauf im dreiteiligen, darauf im vierteiligen Takt.
- b) Eintaktiger Marsch, drei Takte Unterbrechung im zweiteiligen, darauf im dreiteiligen, darauf im vierteiligen Takt.
- c) Zweitaktiger Marsch, vier Takte Unterbrechung im zweiteiligen, darauf im dreiteiligen, darauf im vierteiligen Takt.
- d) Viertaktiger Marsch, vier Takte Unterbrechung im zweiteiligen, darauf im dreiteiligen, darauf im vierteiligen Takt.

## VIII

### Übungen mit abwechselnden Taktarten


Übung 110. — Indem sie die Takte in Gedanken zählen, marschieren die Schüler eine mehrmals wiederholte Reihenfolge von neun Takten, deren drei erste dreiteilig und deren sechs letzte vierteilig sind.

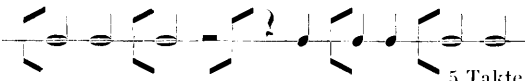
*Uebung 111.* — Dieselbe Uebung, aber die drei ersten Takte sind vierteilig und die sechs letzten sind dreiteilig.


*Uebung 112.* — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten sind dreiteilig und die drei letzten sind dreiteilig.

*Uebung 113.* — Dieselbe Uebung, aber die sechs ersten sind vierteilig und die drei letzten sind dreiteilig.


*Uebung 114.*  3 Takte, welche wiederholt werden.


*Uebung 115.*  3 Takte, welche wiederholt werden.

*Uebung 116.*  5 Takte, welche wiederholt werden.

*Uebung 117.*  3 Takte, welche wiederholt werden.

*Uebung 118.*  3 Takte, welche wiederholt werden.

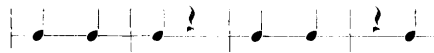
*Uebung 119.*  2 Takte, welche wiederholt werden.

*Uebung 120.*  4 Takte, welche wiederholt werden.

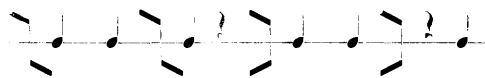
## IX

### Gehörübungen


*Uebung 75.* — Der Lehrer spielt vier Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.



Die Schüler setzen dieselben in folgende Marschbewegungen um :




*Uebung 76.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Wenn die Grösse des Saales es den Schülern erschwert, den genauen Anfang der Pausen zu unterscheiden, so wird der Lehrer gut tun, die am Klavier gespielte Melodie mitzusingen.


*Uebung 77.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

*Uebung 78.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 


*Uebung 79.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 80.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 81.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


*Uebung 82.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 83.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 84.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 85.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

# Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

Nos 53—54.

## LEKTION XI

I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung (Fig. 101 und 102). — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe Einleitung.)

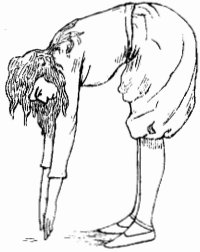


Fig. 101



Fig. 102

II

### Marschübungen

Der Lehrer lässt, bevor er einen neuen Übungsstoff vornimmt, die Uebung



folgenderweise ausführen:

Drei Takte: Die linke Hand auf der Hüfte; der rechte Arm in horizontaler Richtung seitwärts gestreckt, die innere Handfläche nach oben. Drei Takte in ergänzender Haltung, u. s. w. (Der Haltungsverwechsel findet auf Taktteil 3 jedes dritten Taktes statt.)

Anmerkung. Der Schüler achte darauf, dass der Haltungsverwechsel die Energie des folgenden Niederschlags (Taktteil 1) nicht verringert.

Die Uebung



in folgender Weise:

Vier Takte: Die linke Hand hinter dem Nacken, der gekrümmte rechte Arm liegt hinter dem Rücken. Vier Takte in ergänzender Haltung u. s. w. (Der Haltungsverwechsel findet auf Taktteil 2 jedes vierten Taktes statt.)

Die Uebung



in folgender Weise:

Der Haltungsverwechsel muss schnell ausgeführt werden, so dass er im selben Augenblick vollführt ist, wo der in der Uebung angegebene Taktteil anfängt.

Vergl. die letzte Randbemerkung.


Drei Takte: Der gekrümmte linke Arm liegt hinter dem Rücken, der gestreckte rechte Arm ist in vertikaler Richtung gehoben, die innere Handfläche nach innen. Drei Takte in ergänzender Haltung u. s. w. (Der Handlungswechsel findet auf Taktteil 2 jedes dritten Taktes statt.)


Vergl. die letzte Bandbemerkung.

\* \* \*

**Die Kraftschattierungen.** — Die Muskeln können mit mehr oder weniger Kraft tätig sein. Die Unterschiede in der Kraft, die Stärkegrade heissen: *Schattierungen*. Wenn die Kraft zunimmt, so nennt man dieses ein *crescendo*; wenn die Kraft abnimmt, so nennt man dieses ein *diminuendo* (oder *decrecendo*).

*Crescendo* und *diminuendo* (oder *decrecendo*).

Zeichen für das *crescendo* 

Zeichen für das *decrecendo* 

Die Abkürzungen werden folgenderweise geschrieben: *cresc. dim. decresc.*

*Piano* und *forte*.

Wenn eine Bewegung mit wenig Kraft (mit Weichheit) ausgeführt wird, so sagt man, dass sie *piano* ist; wenn sie mit viel Kraft ausgeführt wird, so sagt man dass sie *forte* ist. Die Abkürzung für *piano* wird *p* geschrieben und für *forte* *f*.

Von dieser Lektion an werden die Schüler Uebungen mit Schattierungen machen.

### Grundstellung

*Uebung 11a.* — Der Schüler schlägt den zweitheiligen Takt.

Auf 1 schlägt die eine Hand klatschend in die andere.

Vier Takte, deren erster Taktteil *piano* ausgeführt wird.

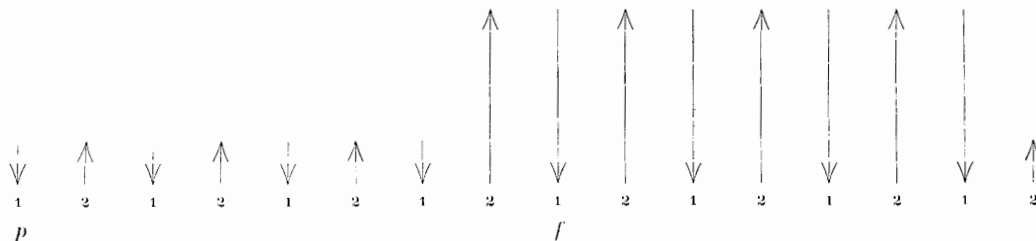
Vier Takte, deren erster Taktteil *forte* ausgeführt wird, u. s. w.

Siehe Einleitung, allgemeine Regel.



Die Bewegungen der ersten vier Takte sind klein; wenig Spannung in den Armmuskeln, sowohl während der Bewegung, als während der Zeitdauer des Taktteils 1.

Die Bewegungen der letzten vier Takte sind gross; energische Spannung in den Muskeln des Armes, sowohl während der Bewegung, als während der ganzen Dauer des Taktteils 1.

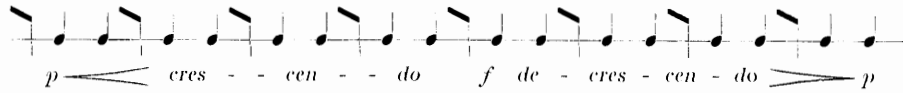


*Anmerkung.* Es ist zu bemerken, dass die Aufwärtsbewegung (der Auftakt), welche der neuen Schattierung voran geht, jedesmal die grössere oder die kleinere Bewegung des folgenden Niederschlags einleitet.

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

*Uebung 11b.* — Der Schüler schlägt den zweiteiligen Takt.

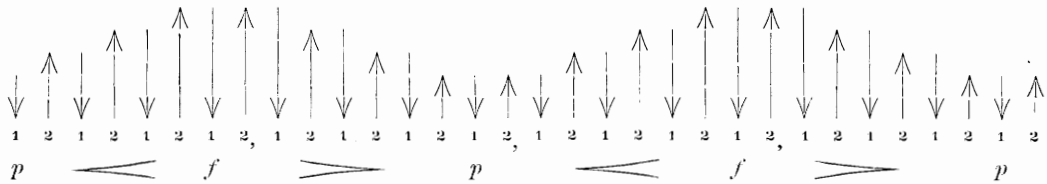
Vier Takte, deren Niederschläge *crescendo* ausgeführt werden (vom *piano* bis zum *forte*). Vier Takte, deren Niederschläge *diminuendo* ausgeführt werden (vom *forte* bis zum *piano*) u. s. w.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

Die Bewegungen werden allmählich grösser, darauf allmählich kleiner.

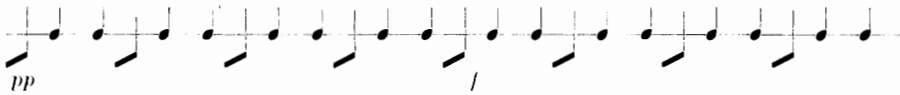
Die Spannung der Armmuskeln nimmt zu und darauf ab, sowohl während der Bewegung als während der Dauer des Taktteils 1.



Vergl. die Anmerkung der vorigen Uebung.

*Uebung 11c.* — Marsch am Platze im zweiteiligen Takt.

Vier Takte, deren Niederschlag *piano* ausgeführt wird. Vier Takte, deren Niederschlag *forte* ausgeführt wird, u. s. w.

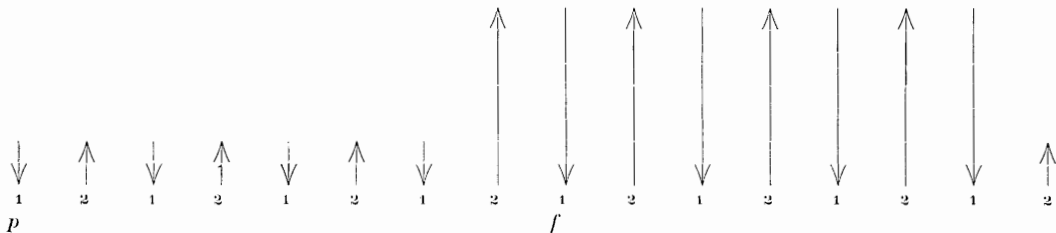


Dieselbe Uebung; der rechte Fuss führt Taktteil 1 aus.

Die Bewegungen desjenigen Fusses, der Taktteil 1 ausführt, sind klein während der ersten vier Takte; während der folgenden vier Takte sind sie gross, u. s. w.

Die Spannung der Muskeln des Fusses, des Unter- wie des Oberschenkels ist sehr mässig, sowohl während der Bewegung, als während der Dauer der Taktteile 1 der vier ersten Takte.

Die Spannung dieser Muskeln ist energisch während der Bewegung und während der Dauer der Taktteile 1 der folgenden vier Takte, u. s. w.



Vergl. die Anmerkung der Uebung 11a.

Wenn der erste Taktteil *piano* ausgeführt wird, so sind die anderen Schritte noch weicher auszuführen. Man schreibt dann *pp*. Dieses Zeichen heisst: *pianissimo*.



*Uebung 11d.* — Marsch am Platze im zweiteiligen Takt.

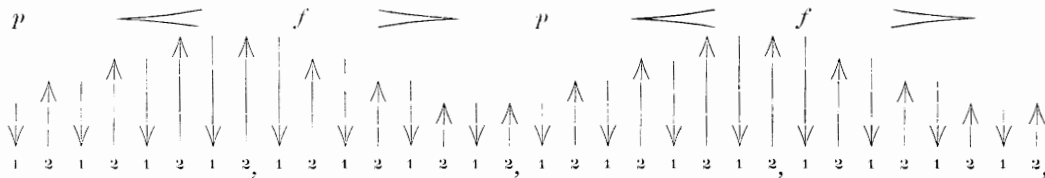
Vier Takte, deren Niederschläge *crescendo* ausgeführt werden. Vier Takte, deren Niederschläge *diminuendo* ausgeführt werden, u. s. w.



Dieselbe Uebung; der rechte Fuss führt Taktteil 1 aus.

Die Bewegungen desjenigen Fusses, der Taktteil 1 ausführt, werden allmählich grösser und darauf allmählich kleiner.

Die Spannung der Muskeln des Fusses, des Unter- sowie des Oberschenkels nimmt *zu* und darauf *ab* während der Bewegung und während der Zeitdauer der Taktteile 1.

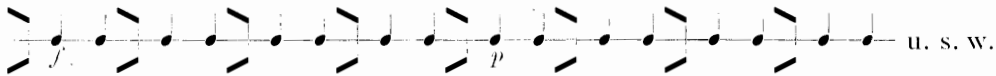


Vergl. die *Anmerkung* der Uebung 11a.

*Uebung 11e.* — Marschbewegung am Platze; eine Hand schlägt den zweiteiligen Takt.

Die *linke* Hand schlägt den Takt, der linke Fuss führt Taktteil 1 aus.

Vier Takte, deren Niederschläge *forto* ausgeführt werden. Vier Takte, deren Niederschläge *piano* ausgeführt werden.



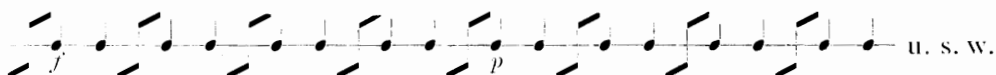
*Uebung 11f.* — Dieselbe Uebung, aber die *rechte* Hand schlägt den Takt, und der *rechte* Fuss führt Taktteil 1 aus.



*Uebung 11g.* — Dieselbe Uebung, aber die *linke* Hand schlägt den Takt und der *rechte* Fuss führt Taktteil 1 aus.



*Uebung 11h.* — Dieselbe Uebung, aber die *rechte* Hand schlägt den Takt und der *linke* Fuss führt Taktteil 1 aus.



*Uebung 11 i.* — Dieselben Uebungen nach folgenden Anweisungen; die Schüler marschieren langsam vorwärts.

*f* de - cres - cen - do  $\gg$  *p*  $\ll$  cres - cen - do *f*

*f* de - cres - cen - do  $\gg$  *p*  $\ll$  cres - cen - do *f*

*f* de - cres - cen - do  $\gg$  *p*  $\ll$  cres - cen - do *f*

*f* de - cres - cen - do  $\gg$  *p*  $\ll$  cres - cen - do *f*

*Uebung 11 j.*

*f* de - cres - cen - do  $\gg$  *p*  $\ll$  cres - cen - do *f*

*Uebung 11 k.*

*f* de - cres - cen - do  $\gg$  *p*  $\ll$  cres - cen - do *f*

*Die Achtel.*

**Die Achtel.** — Ein Taktteil kann in zwei gleiche Zeitabschnitte geteilt werden; diese heissen *Achtel*. Eine Viertelnote enthält also zwei Achtel. Das erste von einer Gruppe von zwei Achteln ist *schwer* im Vergleich zu dem zweiten.

Eine in zwei Achtel geteilte Viertelnote wird folgenderweise geschrieben:

Eine einzelne Achtelnote in dieser Weise:




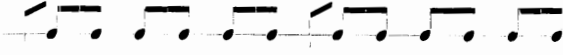

Eine Gruppe von zwei Achteln () wird wie folgt ausgeführt:

Die *Füsse* schreiten zwei mal so schnell, als wenn sie Viertelnoten marschieren. Im schnellen Marsch werden die Achtel auf der Fussspitze ausgeführt; in dem Fall führt man nur Taktteil 1 mit der Fusssohle aus; auch sind die Schritte kleiner in einem lebhaften Zeitmass.

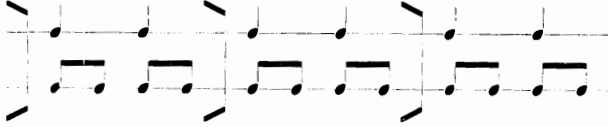
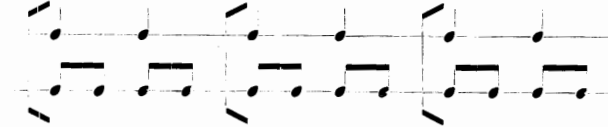
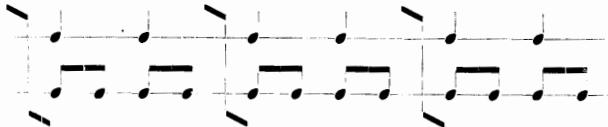
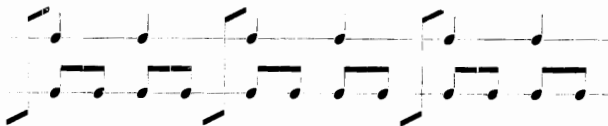


Was den *Arm* betrifft, er schlägt den Takt wie vorher, und die *Hand allein* wiederholt jede Bewegung, nachdem die Hälfte der Zeitdauer des betreffenden Taktteils verlaufen ist. — Demgemäss macht der Arm die Bewegung des Niederschlags auf das erste Achtel nachstehender Gruppe ; das zweite Achtel wird von der Hand ausgeführt, welche die gleiche Bewegung wiederholt. — Bei der Gruppe , hebt der Arm sich auf das dritte Achtel, und beim vierten Achtel wiederholt die Hand dieselbe Bewegung, u. s. w.


*Anmerkung.* Bisher hat die Hand immer die Viertelnoten geschlagen. Künftig wird sie die Achtel schlagen, wenn eine Uebung solche enthält.


### Vorbereitende Uebungen.

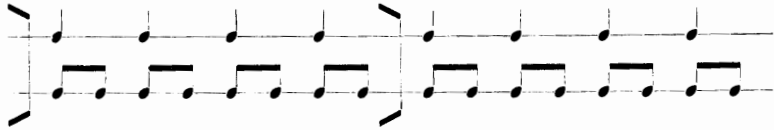
1.  u. s. w.
2.  u. s. w.
3.  u. s. w.
4.  u. s. w.
5.  u. s. w.
6.  u. s. w.


Die Hand schlägt die Viertelnoten. Die Füße marschieren die Achtel.


7.  u. s. w.
8.  u. s. w.
9.  u. s. w.
10.  u. s. w.
11.  u. s. w.
12.  u. s. w.


13.  u. s. w.

14.  u. s. w.

15.  u. s. w.


16.  u. s. w.


17.  u. s. w.


18.  u. s. w.


III


Rhythmische Atemübungen


a<sup>1</sup> 


a<sup>2</sup> 


a<sup>3</sup> 


a<sup>4</sup> 


a<sup>5</sup> 

a<sup>6</sup> 

b 

c 

d 

e 


Diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :


a<sup>1</sup> 


IV


**Marschübungen**


Vergl. die Ausführungsweise der Zweiachtelgruppen, Kap. II.


Uebung 11l.  u. s. w.


Uebung 11m.  u. s. w.


Uebung 11n.  u. s. w.

Uebung 11o.  u. s. w.

Uebung 11p.  u. s. w.

Uebung 11q.  u. s. w.

Uebung 11r.  u. s. w.

Uebung 11s.  u. s. w.

Uebung 11t.  u. s. w.

Uebung 11u.  u. s. w.

Uebung 11v.  u. s. w.

V

**Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen**

Vergleiche die allgemeine Regel, Lektion 3, Kap. V.

Uebung 84. — Der Kopf schlägt den zweiteiligen Takt; die rechte Hand aber den dreiteiligen.

Kopf	↓	↑	↓	↑	↓	↑	}	u. s. w.
Rechte Hand	↓	→	↑	↓	→	↑	}	

Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

Uebung 85. — Der Kopf schlägt den dreiteiligen Takt; die rechte Hand den zweiteiligen.

Kopf	↓	⇐	↑	↓	⇐	↑	}	u. s. w.
Rechte Hand	↓	↑	↓	↑	↓	↑	}	

Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

Uebung 86. — Marschbewegung am Platze, der Arm schlägt den dreiteiligen Takt, fängt aber erst auf Taktteil 2 der Marschbewegung an.

Die Beine	1	2	3	1	2	3	1	}	u. s. w.
Linker Arm		1	2	3	1	2	3	}	

Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.

Uebung 87. — Dieselbe Uebung, aber der Arm fängt erst auf Taktteil 3 der Marschbewegung an.

Die Beine	1	2	3	1	2	3	}	u. s. w.
Rechter Arm			1	2	3	1	}	

Dieselbe Uebung mit dem linken Arm.

### Liegende Haltung

*Uebung 88.* — Das rechte Bein beschreibt einen horizontalen Kreis vorwärts, nach links, gebeugtes Knie, nach rechts, u. s. w.

Zu gleicher Zeit schlägt der linke Fuss den zweiteiligen Takt.

*Uebung 89.* — Dieselbe Uebung, aber der Kreis wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt: vorwärts, nach rechts, gebeugtes Knie, nach links, u. s. w.

*Uebung 90.* — Die zwei vorigen Uebungen, aber das linke Bein beschreibt den Kreis und der rechte Fuss schlägt den Takt. (Fig. 103.)

*Uebung 91.* — Dieselben Uebungen, indem der Fuss den dreiteiligen Takt schlägt.

*Uebung 92.* — Dieselben Uebungen, indem der Fuss den vierteiligen Takt schlägt.



Fig. 103

### Grundstellung

*Uebung 93.* — Das rechte Bein streckt sich auf 1 nach rechts aus (der Fuss berührt den Boden) — auf 2 Rückkehr zur Grundstellung. Vgl. Allgemeine Regel  
Lektion 3, Kap. V.

Zu gleicher Zeit schlägt der linke Arm den dreiteiligen Takt.

Rechter Fuss	→	←	→	←	→	←	}	u. s. w.
Linker Arm	↓	←	↑	↓	←	↑		

*Uebung 94.* — Dieselbe Uebung nach folgenden Angaben :

Rechter Fuss	→	←	→	←	→	←	}	u. s. w.
Rechter Arm	↓	→	↑	↓	→	↑		

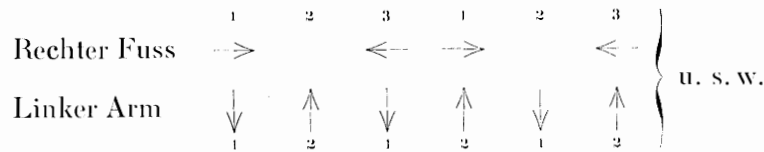
Linker Fuss	←	→	←	→	←	→	}	u. s. w.
Rechter Arm	↓	→	↑	↓	→	↑		

Linker Fuss	←	→	←	→	←	→	}	u. s. w.
Linker Arm	↓	←	↑	↓	←	↑		

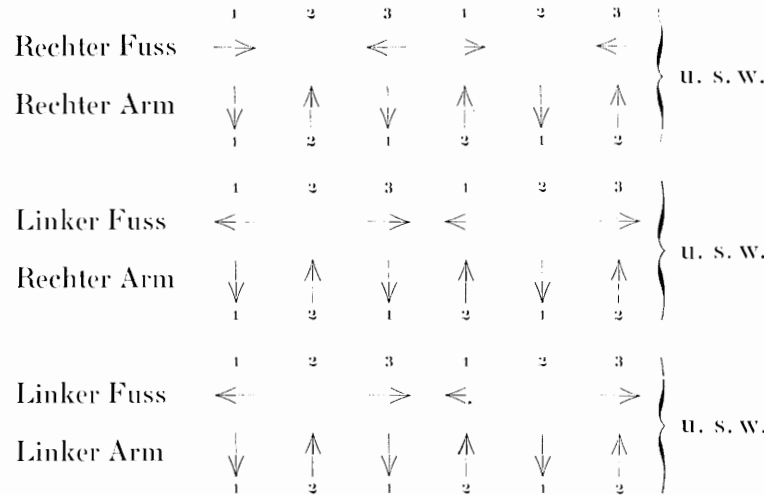
### Grundstellung

*Uebung 95.* — Das rechte Bein streckt sich auf 1 nach rechts aus (der Fuss berührt den Boden), verbleibt während 2 in dieser Stellung und kehrt auf 3 zur Grundstellung zurück.

Der linke Arm schlägt den zweiteiligen Takt.



*Uebung 96.* — Dieselbe Uebung nach folgenden Angaben :



*Uebung 97.* — Dieselben Uebungen, aber der Arm schlägt den vierteiligen Takt.

## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Der Lehrer lässt die Uebungen Lektion 7, Kapitel VI wiederholen, aber er gibt das Kommando « hop » für den plötzlichen Bewegungswechsel auf **Taktteil 2** der zweiteiligen, auf **Taktteil 3** der dreiteiligen und auf **Taktteil 4** der vierteiligen Takte. Die Schüler führen den plötzlichen Bewegungswechsel auf **Taktteil 1** des folgenden Taktes aus.

## VII

### Marschunterbrechungsübungen

Bisher fingen die zur Marschunterbrechung gehörenden Takte stets auf Taktteil 1 an. Infolgedessen nahm der Schüler den Marsch ebenfalls wieder auf 1 auf. Künftig aber wird er eine Marschunterbrechung ebenso gut auf Taktteil 1 wie auf Taktteil 2, 3 oder 4 anfangen können.

Wenn der Takt (oder die Takte) der Unterbrechung auf 2 anfängt, so wird der Marsch auf 2 wieder aufgenommen; wenn der Takt der Unterbrechung auf Taktteil 3 anfängt, so wird der Marsch wieder auf 3 fortgesetzt; wenn endlich die Unterbrechung auf Taktteil 4 anfängt, so fängt der Marsch wiederum auf 4 an.



*Anmerkung.* — Es ist zu bemerken, dass:

- 1<sup>o</sup> ein zweiteiliger Takt nur *einen* Takteil 1 und *einen* Takteil 2 enthält (d. h. zwei Takteile);
- 2<sup>o</sup> ein dreiteiliger Takt nur *einen* Takteil 1, *einen* Takteil 2 und *einen* Takteil 3 enthält (d. h. drei Takteile);
- 3<sup>o</sup> ein vierteiliger Takt nur *einen* Takteil 1, *einen* Takteil 2, *einen* Takteil 3 und *einen* Takteil 4 enthält (d. h. vier Takteile).

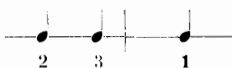
a) Infolgedessen wird ein zweiteiliger Takt, der auf 2 anfängt, folgenderweise ausgeführt:



b) Ein Takt der Marschunterbrechung, der auf 2 anfängt:



c) Ein dreiteiliger Takt, der auf 2 anfängt:



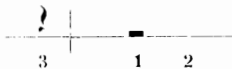
d) der auf 3 anfängt:



e) Ein Takt der Marschunterbrechung, der auf 2 anfängt:



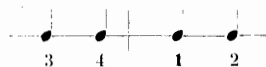
f) der auf 3 anfängt:



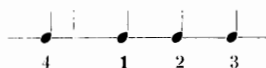
g) Ein vierteiliger Takt, der auf 2 anfängt:



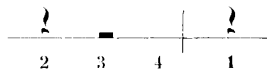
h) der auf 3 anfängt:



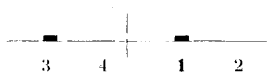
i) der auf 4 anfängt:



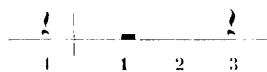
j) Ein Takt der Marschunterbrechung, der auf 2 anfängt:



k) der auf 3 anfängt:

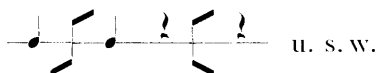


l) der auf 4 anfängt:



Der Schüler steht regungslos in der Haltung des letzten vor der Unterbrechung ausgeführten Taktteils.

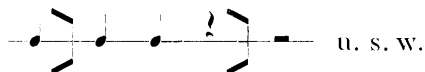
Uebung 80. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 81. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 82. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 83. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 84. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 85. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



VIII

Uebungen mit abwechselnden Taktarten

Uebung 121. — Indem die Schüler die Takte *in Gedanken* abmessen, marschieren sie eine öfters wiederholte Reihenfolge von zwölf Takten; die drei ersten Takte sind zweiteilig und die neun letzten dreiteilig.

Der Taktteil 1 muss mit besonderer Kraft hervorgehoben werden.

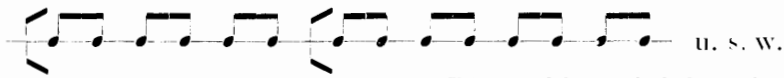
Uebung 122. — Dieselbe Uebung, aber die drei ersten Takte sind dreiteilig, die neun letzten zweiteilig.


Uebung 123. — Dieselbe Uebung, aber die neun ersten Takte sind zweiteilig, die drei letzten dreiteilig.

Uebung 124. — Dieselbe Uebung, aber die neun ersten Takte sind dreiteilig, die drei letzten zweiteilig.

Uebung 125.  u. s. w.  
2 Takte, welche wiederholt werden.

Uebung 126.  u. s. w.  
2 Takte, welche wiederholt werden.

Uebung 127.  u. s. w.  
2 Takte, welche wiederholt werden.

Uebung 128.  u. s. w.  
3 Takte, welche wiederholt werden.

Uebung 129.  u. s. w.  
3 Takte, welche wiederholt werden.

Uebung 130.  u. s. w.  
3 Takte, welche wiederholt werden.

IX

Gehörübungen

Uebung 86. — Der Lehrer spielt zwei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.

Die vom Lehrer gespielten und die von den Schülern marschierten Takte wechseln einander ohne Unterbrechung ab.



Die Schüler setzen dieselben in folgende Marschbewegungen um:



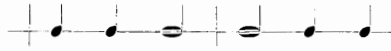
*Uebung 87.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



*Uebung 88.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



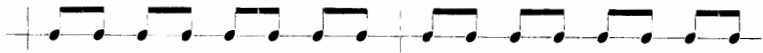
*Uebung 89.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



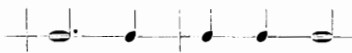
*Uebung 90.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



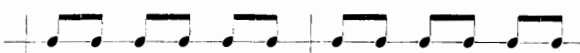
*Uebung 91.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



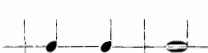
*Uebung 92.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



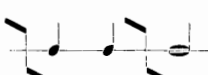
Die Schüler:



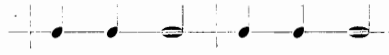
*Uebung 93.* — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



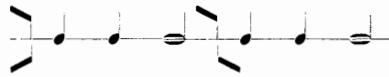
Die Schüler:



Uebung 94. — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



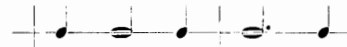
Uebung 95. — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



Uebung 96. — Der Lehrer fährt im selben Zeitmass fort:



Die Schüler:



X

### Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

N<sup>os</sup> 55—56 bis.

## LEKTION XII

I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung (Fig. 101 und 105). — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln. (Siehe *Einleitung*.)

II

### Marschübungen

Der Lehrer lässt, bevor er einen neuen Uebungsstoff vornimmt, nachstehende Uebung



folgenderweise ausführen:



Fig. 104



Fig. 105

Der Haltungswechsel muss schnell ausgeführt werden, so dass er im selben Augenblick vollführt ist, wo der in der Uebung angegebene Taktteil anfängt.

Zwei Takte: Die linke Hand auf der Hüfte, der gebogene rechte Arm gehoben, die Fingerspitzen berühren die linke Schulter. — Der Kopf nach rechts geneigt.

Zwei Takte in ergänzender Haltung, u. s. w. — (Der Haltungswechsel findet auf Taktteil 2 des zweiten Taktes statt.)

Siehe *Anmerkung* Lektion 11, Kapitel II.

### Vorbereitende Uebungen am Platze

*Fortissimo.*

Die höchste Stufe der Kraft wird *fortissimo* genannt; Zeichen für das *fortissimo*: *ff*.

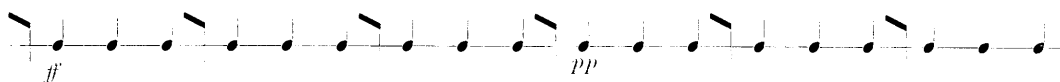
#### Grundstellung.

*Uebung 12a.* — Der Schüler schlägt den dreiteiligen Takt.

Auf 1 schlägt die eine Hand klatschend in die andere.

*Drei* Takte, deren erster Taktteil *fortissimo* ausgeführt wird.

*Drei* Takte, deren erster Taktteil *pianissimo* ausgeführt wird u. s. w.



Die Bewegungen der drei ersten Takte sind gross; energische Muskelanspannung des Armes, sowohl während der Bewegung als während der Zeitdauer des Taktteils 1. (*Vergl. Uebung 11 a und Anmerkung Lektion 11, Kap. II.*)

Die Bewegungen der drei folgenden Takte sind klein; mässige Muskelanspannung des Armes, sowohl während der Bewegung als während der Zeitdauer des Taktteils 1.

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.



Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

*Mezзоforte.*

*Uebung 12c.* — Ein mässiges forte heisst *mezzo forte*; Zeichen für das *mezzo forte*: *mf*.

*Mezzopiano.*

Ein mässiges piano heisst *mezzopiano*: *mp*.

Es gibt also sechs Stärkegrade, nämlich: *ff*, *f*, *mf*, *mp*, *p* und *pp*.

Der Schüler schlägt den zweiteiligen Takt.

Vier Takte *ff*  
vier Takte *f*  
vier Takte *mf*  
vier Takte *mp*  
vier Takte *p*  
vier Takte *pp* } zuerst mit der linken Hand, darauf mit der rechten.

Dieselbe Uebung im dreiteiligen Takt.

Dieselbe Uebung im vierteiligen Takt.

*Anmerkung.* Je weicher die Schattierungen werden, je kleiner werden die Bewegungen.

Uebung 12d. — Der Schüler schlägt den vierteiligen Takt.

Drei Takte <i>pp</i>	}	zuerst mit der linken Hand, darauf mit der rechten.
drei Takte <i>p</i>		
drei Takte <i>mp</i>		
drei Takte <i>mf</i>		
drei Takte <i>f</i>		
drei Takte <i>ff</i>		

Dieselbe Uebung im dreiteiligen Takt.

Dieselbe Uebung im zweiteiligen Takt.

Uebung 12e. — Maschbewegung am Platze im dreiteiligen Takt.

Vier Takte, deren erster Taktteil *ff* ausgeführt wird.

vier Takte,	»	»	»	<i>f</i>	»	»
vier Takte,	»	»	»	<i>mf</i>	»	»
vier Takte,	»	»	»	<i>mp</i>	»	»
vier Takte,	»	»	»	<i>p</i>	»	»
vier Takte,	»	»	»	<i>pp</i>	»	»

Uebung 12f.

Drei Takte, deren erster Taktteil *pp* ausgeführt wird.

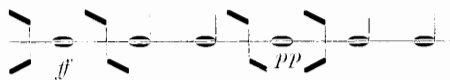
drei Takte,	»	»	»	<i>p</i>	»	»
drei Takte,	»	»	»	<i>mp</i>	»	»
drei Takte,	»	»	»	<i>mf</i>	»	»
drei Takte,	»	»	»	<i>f</i>	»	»
drei Takte,	»	»	»	<i>ff</i>	»	»

Dieselben Uebungen wie Uebung 12e und f, aber im vierteiligen Takt. (Zuerst führt der linke Fuss den Niederschlag aus, darauf der rechte Fuss.)

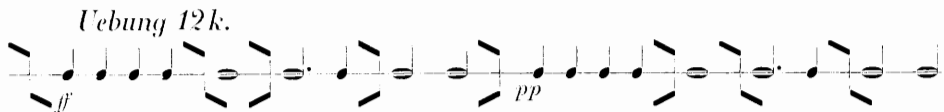
Nur die Taktteile 1 beteiligen sich an den Schattierungen: die Bewegungen der leichten Taktteile werden sämtlich weich ausgeführt. Für die Schattierungen, welche auf alle Taktteile ohne Unterschied ausgeführt werden, siehe Lektion 14 u. f.

Uebung 12g.  u. s. w.

Uebung 12h.  u. s. w.

Uebung 12i.  u. s. w.

Uebung 12j.  u. s. w.

Uebung 12k.  u. s. w.

*Uebung 12l.*

u. s. w.

*Uebung 12m.*

*p* *eres* *cen* *do*

*f* *di* *mi* *nu* *en* *do* *p*

u. s. w.

\* \* \*

**Die Achtelpause.** — Eine Pause, welche die Hälfte eines Taktteils dauert, d. h. welche denselben Zeitwert vergegenwärtigt wie *eine* Achtelnote, heisst *Achtelpause*.

Zeichen für diese Unterbrechung: ♪

**Art und Weise, wie die Achtelpause durch die Hand ausgeführt wird**

Die Hand schlägt unausgesetzt Achtel zu jeder Aufgabe, welche Achtel enthält. Wenn nun aber eine Achtelpause in der Uebung vorkommt, so unterbrechen der Arm und die Hand die Bewegung während der Dauer eines Achtels, indem sie regungslos in der Haltung des unmittelbar vor der Unterbrechung ausgeführten Zeitwertes verbleiben.

Infolgedessen:

- 1<sup>o</sup> wird die Hand die Bewegung des Armes *nicht* wiederholen, wenn die ♪ den Zeitwert des zweiten zu einem Taktteil gehörenden Achtels vergegenwärtigt;
- 2<sup>o</sup> werden der Arm und die Hand die Bewegung des in Frage kommenden Taktteils erst auf das zweite Achtel dieses Taktteils ausführen, wenn die ♪ das erste Achtel vergegenwärtigt.

*Uebung 12n.* 2 Takte, welche wiederholt werden.

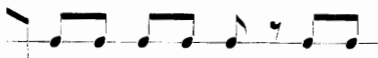
*Uebung 12o.* 2 Takte, welche wiederholt werden.


*Uebung 12p.* 2 Takte, welche wiederholt werden.


*Uebung 12q.* 3 Takte, welche wiederholt werden.

*Uebung 12r.* 1 Takt, welcher wiederholt wird.



*Uebung 12s.*  1 Takt, welcher wiederholt wird.

*Uebung 12l.*  1 Takt, welcher wiederholt wird.

*Uebung 12u.*  1 Takt, welcher wiederholt wird.

Dieselben Uebungen, indem die rechte Hand den Takt schlägt.

### Art und Weise, wie die Achtelpause mit dem Fuss ausgeführt wird

Der Schüler bleibt regungslos stehen in der Haltung des der Unterbrechung vorangehenden Zeitwertes; der Körper stützt sich auf den Fuss, der den letzten Schritt gemacht hat; der Fuss, welcher den folgenden Schritt ausführen wird, ist vorwärts gehoben (Fig. 106, 107, 108 und 109).

*Uebung 12v.*  u. s. w.

*Uebung 12w.*  u. s. w.


*Uebung 12x.*  u. s. w.

*Uebung 12y.*  u. s. w.

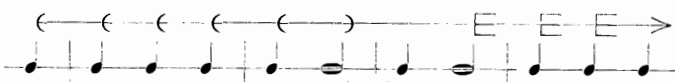
*Uebung 12z.*  u. s. w.


### III

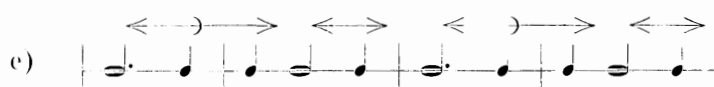
### Rhythmische Atemübungen

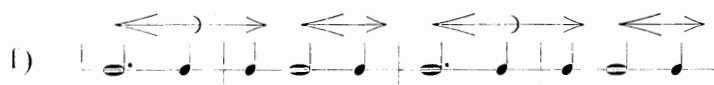
a) 

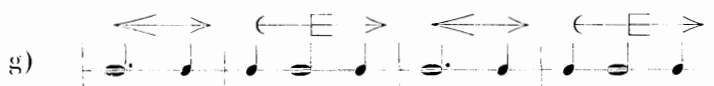
b) 


c) 

d) 

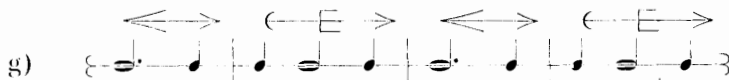
e) 

f) 

g) 

h) 

Diese Übungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :

g) 

IV

Marschübungen



Fig. 106


Marschunterbrechung  
in der Haltung des  
Takteils 1.

Übung 12 aa.  u. s. w.

Übung 12 bb.  u. s. w.

Übung 12 cc.  u. s. w.

Übung 12 dd.  u. s. w.

Übung 12 ee.  u. s. w.

Übung 12 ff.  u. s. w.



Fig. 107

Marschunterbrechung  
in der Haltung des  
Takteils 2 eines vier-  
teiligen Taktes.

Uebung 12 gg.



u. s. w.

Uebung 12 hh.



u. s. w.

Uebung 12 ii.



u. s. w.

Uebung 12 jj.



u. s. w.

Uebung 12 kk.



u. s. w.

Uebung 12 ll.



u. s. w.

Uebung 12 mm.



u. s. w.

Uebung 12 nn.



u. s. w.

V

### Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

Uebung 98. — Das rechte Bein streckt sich auf 1 nach rechts aus, bleibt auf 2 und 3 in dieser Haltung, und kehrt auf 4 zur Grundstellung zurück. Die rechte Hand schlägt den dreiteiligen Takt.

Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

Uebung 99. — Dieselben Uebungen mit dem linken Bein.

Uebung 100. — Der Kopf führt die Bewegungen des vierteiligen Taktes aus; die linke Hand schlägt den dreiteiligen Takt.



Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

Uebung 101. — Marschbewegung am Platze im zweiteiligen Takt. Die rechte Hand macht kleine Bewegungen, d. h. *piano*; die Füße *forte*.



Fig. 108

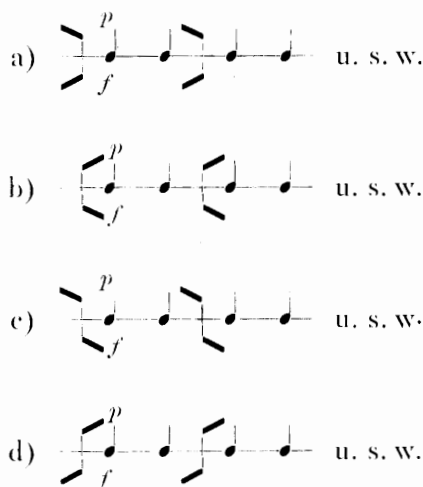
Marschunterbrechung in d Haltung des Taktteils 2 ein dreiteiligen, oder des Takte 3 eines vierteiligen Taktes.



Fig. 109

Marschunterbrechung d letzten Taktteils eines Taktes

Vergl. allgemeine Rege Lekt. 3, Kap. V.



Dieselben Uebungen, die Hand *forte*, die Füsse *piano*.

*Uebung 102.* — Marschbewegung am Platze, im zweiteiligen Takt.

Der Fuss, welcher den schweren Taktteil ausführt, immer *forte*.

Die Hand führt ein *crescendo* aus, *pp*  $\longleftarrow$  *ff*, welches 8 Takte dauert, darauf ein *decrescendo* von ebenfalls 8 Takten, u. s. w.

*Uebung 103.* — Marschbewegung am Platze, im zweiteiligen Takt.

Der Fuss, welcher den schweren Taktteil ausführt, immer *piano*.

Die Hand führt ein *decrescendo* aus, *ff*  $\longrightarrow$  *pp*, welches acht Takte dauert; darauf ein *crescendo* von ebenfalls acht Takten, u. s. w.

*Uebung 104.* — Marschbewegung am Platze, im zweiteiligen Takt.

Die Hand immer *forte*.

Der Fuss, welcher den schweren Taktteil ausführt, macht ein zwölftaktiges *crescendo*; *pp*  $\longleftarrow$  *ff*; darauf ein ebenfalls zwölftaktiges *decrescendo*, u. s. w.

*Uebung 105.* — Marschübung am Platze im zweiteiligen Takt.

Die Hand immer *piano*.

Der Fuss, welcher den schweren Taktteil ausführt, macht ein zwölftaktiges *decrescendo* *ff*  $\longrightarrow$  *pp*; darauf ein ebenfalls zwölftaktiges *crescendo*.

## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Der Lehrer lässt die Uebungen aus Lektion 8, Kap. VI wiederholen, mit dem Unterschiede, dass er das Kommando « hop » für den plötzlichen Bewegungswechsel einen Taktteil später gibt, nämlich auf **Taktteil 2** der zweiteiligen Takte, auf **Taktteil 3** der dreiteiligen und auf **Taktteil 4** der vierteiligen Takte. Die Schüler führen den plötzlichen Bewegungswechsel auf **Taktteil 1** des folgenden Taktes aus.

VII

### Marschunterbrechungsübungen

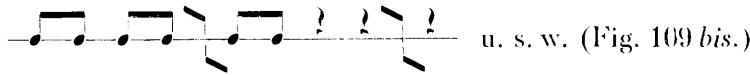
Der Schüler bleibt in der Haltung des der Unterbrechung vorangehenden Takteils stehen. Wenn der Marsch in schnellem Zeitmassausgeführt wurde, bleibt er infolgedessen auf der Fussspitze stehen.

Uebung 86. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



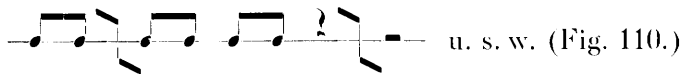
u. s. w. (Fig. 109 bis.)

Uebung 87. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



u. s. w. (Fig. 109 bis.)

Uebung 88. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



u. s. w. (Fig. 110.)

Uebung 89. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



u. s. w. (Fig. 111 et 112.)

Uebung 90. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



u. s. w. (Fig. 113.)

Uebung 91. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



u. s. w. (Fig. 114 et 115.)



Fig. 109 bis

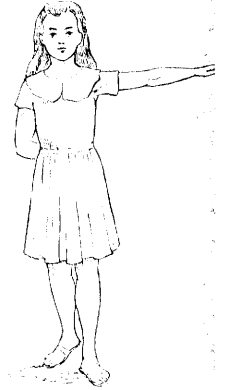


Fig. 110



Fig. 111

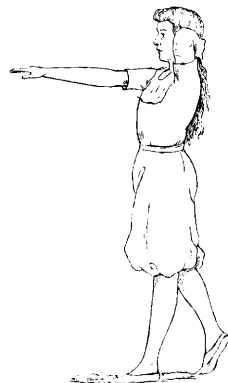


Fig. 112



Fig. 113



Fig. 114



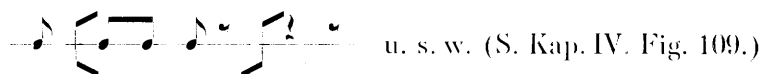
Fig. 115

Sowohl ein in Marschbewegungen umzusetzender Takt, als ein solcher währenddessen der Schüler regungslos stehen bleibt, kann mit dem zweiten zu einem Taktteil gehörenden Achtel (bezw. mit der zweiten Achtelpause) anfangen. Wenn der zu marschierende Takt auf das zweite zum Taktteil 4 gehörende Achtel anfängt, so fängt der Unterbrechungstakt ebenfalls auf die zweite Hälfte des vierten Taktteils an; wenn der zu marschierende Takt auf das zweite zum Taktteil 3 gehörende Achtel anfängt, so fängt der Unterbrechungstakt ebenfalls auf die zweite Hälfte des dritten Taktteils an; wenn der zu marschierende Takt auf das zweite zum Taktteil 2 gehörende Achtel anfängt, so fängt der Unterbrechungstakt ebenfalls auf die zweite Hälfte des zweiten Taktteils an; wenn endlich der zu marschierende Takt auf das zweite zum ersten Taktteil gehörende Achtel anfängt, so fängt auch der Unterbrechungstakt auf die zweite Hälfte des ersten Taktteils an.

*Anmerkung.* Es ist folgendes zu bemerken:

- 1<sup>o</sup> Ein zweiteiliger Takt enthält vier Achtel, oder vier Achtelpausen;
- 2<sup>o</sup> ein dreiteiliger Takt enthält sechs Achtel, oder sechs Achtelpausen;
- 3<sup>o</sup> ein vierteiliger Takt enthält acht Achtel, oder acht Achtelpausen, sowohl wenn er auf 1, 2, 3, 4 oder auf die zweite Hälfte eines dieser Taktteile anfängt.

*Uebung 92.* — Der Schüler marschirt *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



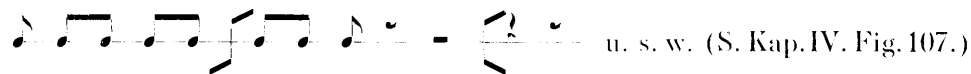
*Uebung 93.* — Der Schüler marschirt *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



*Uebung 94.* — Der Schüler marschirt *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



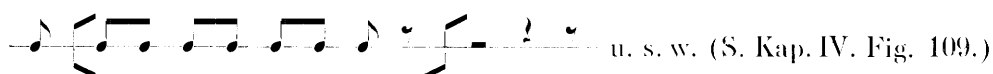
*Uebung 95.* — Der Schüler marschirt *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



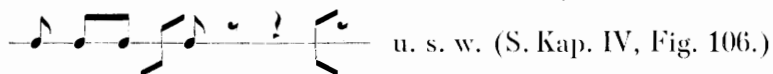
*Uebung 96.* — Der Schüler marschirt *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



*Uebung 97.* — Der Schüler marschirt *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



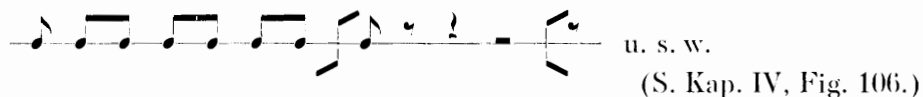
Uebung 98. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 99. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



Uebung 100. — Der Schüler marschiert *einen* Takt und steht *einen* Takt still.



### VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten

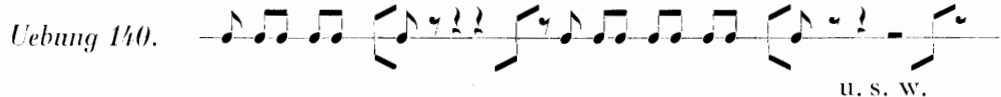
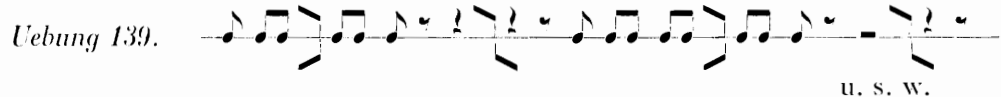
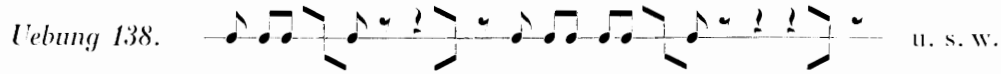
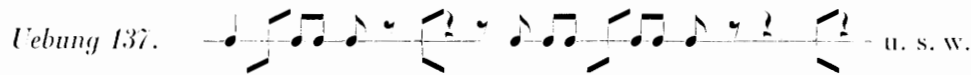
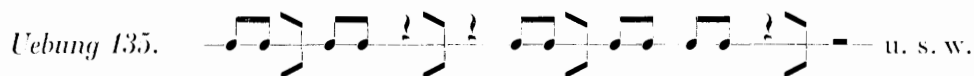
Uebung 131. — Indem die Schüler die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren sie eine öfters wiederholte Reihenfolge von zwölf Takten; die drei ersten Takte sind dreiteilig, und die neun letzten vierteilig.

Die Takteile 1 müssen mit grosser Energie hervorgehoben werden.

Uebung 132. — Dieselbe Uebung, aber die drei ersten Takte sind vierteilig, und die neun letzten sind dreiteilig.

Uebung 133. — Dieselbe Uebung, aber die neun ersten Takte sind dreiteilig, und die drei letzten sind vierteilig.

Uebung 134. — Dieselbe Uebung, aber die neun ersten Takte sind vierteilig, und die drei letzten sind dreiteilig.



IX

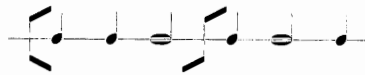
**Gehörübungen**

Es darf keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem ersten vom Schüler ausgeführten Schritt.

*Uebung 97.* — Der Lehrer spielt zwei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.



Die Schüler setzen diese Takte in folgende Marschbewegungen um:



*Uebung 98.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 99.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 100.* — Der Lehrer:

Die Schüler:

*Uebung 101.* — Der Lehrer:

Die Schüler:


*Uebung 102.* — Der Lehrer:

Die Schüler:


*Uebung 103.* — Der Lehrer:

Die Schüler:



Uebung 104. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 105. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 106. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 107. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

X

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

Die Schüler wiederholen die Märsche aus Kap. X der vorigen Lektion.

---

## LEKTION XIII

I

### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln (Siehe *Einleitung*).

II

### Marschübungen

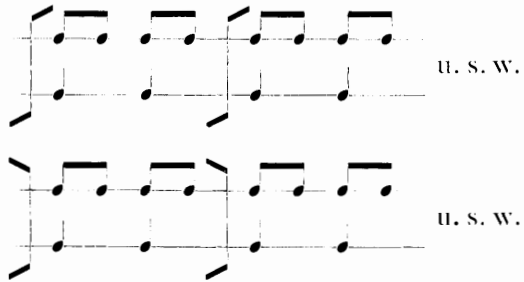
Uebung 13a. — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße schreiten in Viertelbewegung.



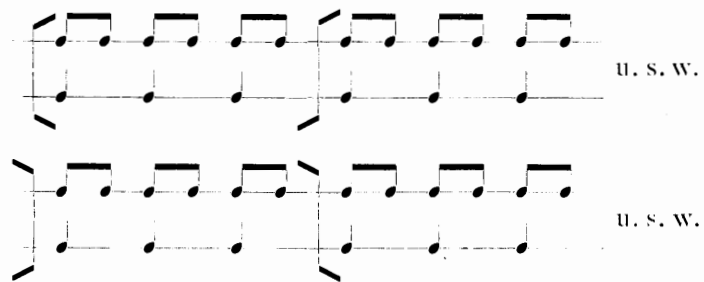
Dieselbe Übung mit der rechten Hand.



Dieselben Übungen mit dem linken Fuss.



Übung 13 b. — Dieselben Übungen im dreiteiligen Takt.



Übung 13 c. — Dieselben Übungen im vierteiligen Takt.



*Uebung 13d.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der halben Noten ausführen.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.



*Uebung 13e.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der punktierten halben Noten ausführen.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.






*Uebung 13f.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der ganzen Noten markieren.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

\* \* \*

**Die synkopierte Viertelnote.** — Eine Viertelnote hat den gleichen Zeitwert wie zwei Achtel. Wenn die Zeitdauer einer Viertelnote ein Achtel enthält, welches die zweite Hälfte eines Taktteiles darstellt, und ein zweites Achtel, welches die erste Hälfte des folgenden Taktteiles bildet, so nennt man dieselbe eine synkopierte Viertelnote.

Die synkopierte Viertelnote wird folgenderweise geschrieben :  oder  oder aber wie eine Viertelnote | 

### Vorbereitende Übungen

Der Schüler macht eine leichte Kniebeugung auf das zweite zur synkopierten Viertelnote gehörende Achtel. Nach kurzer oder längerer Übungszeit wird diese Kniebeugung beinahe unmerklich ausgeführt.

*Übung 13g.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.

Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der synkopierten Viertelnoten ausführen.



Dieselben Übungen mit der rechten Hand.



*Übung 13h.* — Dieselben Übungen im dreiteiligen Takt.



*Übung 13i.* — Dieselben Übungen im vierteiligen Takt.



Three systems of musical notation, each consisting of two staves. The top staff of each system contains eighth notes with stems pointing up, and the bottom staff contains eighth notes with stems pointing down. A vertical bar line is placed after the fourth measure in each system. The text "u. s. w." is written to the right of each system.

*Uebung 13j.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der synkopierten halben  
Noten ausführen :

im zweiteiligen Takt :

Two systems of musical notation, each consisting of two staves. The top staff of each system contains eighth notes with stems pointing up, and the bottom staff contains eighth notes with stems pointing down. A vertical bar line is placed after the fourth measure in each system. The text "u. s. w." is written to the right of each system.

im dreiteiligen Takt :

Two systems of musical notation, each consisting of two staves. The top staff of each system contains eighth notes with stems pointing up, and the bottom staff contains eighth notes with stems pointing down. A vertical bar line is placed after the fourth measure in each system. The text "u. s. w." is written to the right of each system.

im vierteiligen Takt :

Two systems of musical notation, each consisting of two staves. The top staff of each system contains eighth notes with stems pointing up, and the bottom staff contains eighth notes with stems pointing down. A vertical bar line is placed after the fourth measure in each system. The text "u. s. w." is written to the right of each system.

Two systems of musical notation. Each system consists of two staves. The upper staff of each system contains a sequence of eighth notes with stems alternating up and down. The lower staff contains a sequence of notes with stems alternating up and down, including dotted notes and notes with beams. To the right of each system is the text "u. s. w.".

*Uebung 13k.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der synkopierten punktierten halben Noten ausführen.

Four systems of musical notation. Each system consists of two staves. The upper staff of each system contains a sequence of eighth notes with stems alternating up and down. The lower staff contains a sequence of notes with stems alternating up and down, including dotted notes and notes with beams. To the right of each system is the text "u. s. w.".

*Uebung 13l.* — Die Hand schlägt den Takt, indem sie die Achtel markiert.  
Die Füße marschieren, indem sie die Bewegungen der synkopierten ganzen Noten ausführen.

Two systems of musical notation. Each system consists of two staves. The upper staff of each system contains a sequence of eighth notes with stems alternating up and down. The lower staff contains a sequence of notes with stems alternating up and down, including dotted notes and notes with beams. To the right of each system is the text "u. s. w.".

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

*Uebung 13 m.*

u. s. w.

Acht Takte, deren erster Taktteil *crescendo* ausgeführt wird  
 Vier Takte, » » » *ff* »  
 Acht Takte, » » » *decrescendo* »  
 Vier Takte, » » » *pp* »

Dieselbe Uebung nach folgenden Beispielen :

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

Uebung 13 n.

u. s. w.

Acht Takte, deren erster Taktteil *piano* ausgeführt wird  
 Vier Takte, » » » *crescendo* »  
 Vier Takte, » » » *diminuendo* »

Dieselbe Uebung nach folgenden Beispielen :

u. s. w.  
 u. s. w.  
 u. s. w.

Uebung 13 o.

u. s. w.

Acht Takte, deren erster Taktteil *forte* ausgeführt wird  
 Vier Takte, » » » *decrecendo* »  
 Vier Takte, » » » *crescendo* »

Dieselben Uebungen nach folgenden Zeichen: und

**Ausführungsweise einiger besonderen Zeitwerte**

Dieser Zeitwert wird oft geschrieben und heißt *punktierte Viertelnote*, ebenso wie der Zeitwert oft geschrieben und *punktierte halbe Note* genannt wird.

Wenn eine Viertelnote noch um die erste Hälfte des folgenden Taktteiles verlängert wird, so führt der Schüler dieselbe wie eine halbe Note aus, deren zweiter Taktteil in zwei Achtel verteilt ist.

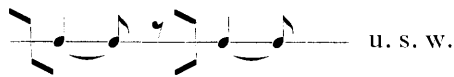
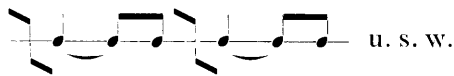
Das heisst: Man macht einen Schritt vorwärts auf den ersten im Zeitwert enthaltenen Taktteil und eine Kniebeugung auf das erste Achtel des folgenden Taktteiles:



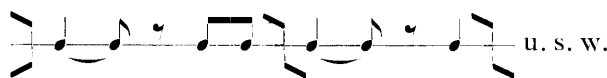
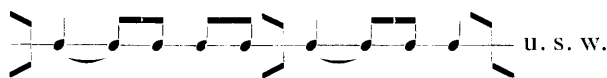
das zweite Achtel dieses Taktteiles wird dann durch einen Schritt vorwärts mit dem sich rückwärts befindenden Fusse zur Ausführung gebracht.

Wenn die zweite Hälfte dieses Taktteils durch eine Achtelpause dargestellt wird, so hebt sich der rückwärts stehende Fuss im Augenblick der Kniebeugung, mit gestrecktem Knie vorwärts.

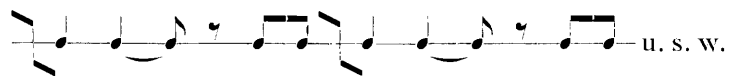
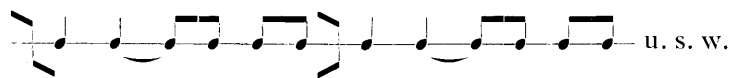
*Uebung 13 p. :*



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

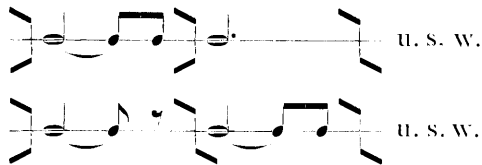


Wenn eine halbe Note um die Hälfte des folgenden Taktteiles verlängert ist, so führt der Schüler dieselbe wie eine punktierte halbe Note aus, deren dritter Taktteil in zwei Achtel eingeteilt ist.

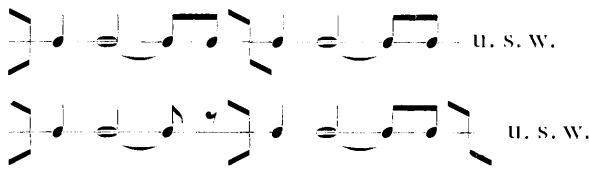
*Das heisst: Man macht einen Schritt vorwärts auf den ersten im Zeitwert enthaltenen Taktteil, kreuzt das als Stützpunkt dienende Bein mit dem anderen unbelasteten auf den zweiten zum Zeitwert gehörenden Taktteil, und man schliesst die Absätze auf das erste Achtel des folgenden Taktteils; das zweite Achtel dieses Taktteils wird durch einen Schritt vorwärts mit dem sich rückwärts befindenden Fuss zur Ausführung gebracht.*

Wenn die zweite Hälfte dieses Taktteils durch eine Achtelpause dargestellt wird, so wird der freie Fuss nicht neben den anderen gestellt, sondern auf das erste Achtel des dritten im Zeitwert enthaltenen Taktteils mit gestrecktem Knie vorwärts gehoben. (Fig. 106, 107, 108 und 109.)

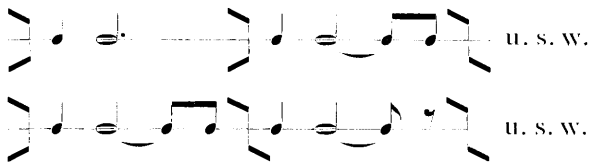
*Uebung 13 q.*



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Wenn eine punktierte halbe Note um das erste Achtel des folgenden Taktteiles verlängert wird, so führt der Schüler dieselbe wie eine ganze Note aus, deren vierter Taktteil in zwei Achtel zerlegt ist.

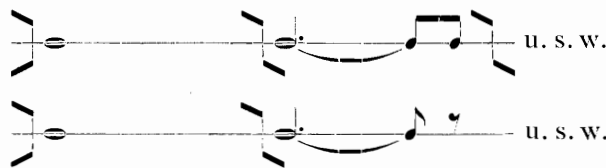
*Das heisst: Auf den ersten im Zeitwert enthaltenen Taktteil macht man einen Schritt vorwärts, auf den zweiten kreuzt man mit dem freien Beine das als Stützpunkt dienende, auf den dritten zum Zeitwert gehörenden Taktteil führt man den freien Fuss seitwärts vom Körper und man schliesst die Absätze auf das erste Achtel des folgenden Taktteiles; das zweite Achtel dieses Taktteils wird durch einen Schritt vorwärts mit dem sich rückwärts befindenden Fuss zur Ausführung gebracht.*

Wenn die zweite Hälfte dieses Taktteiles durch eine Achtelpause dargestellt wird, so wird der freie Fuss nicht neben den anderen gestellt, sondern auf das erste Achtel des vierten im Zeitwert enthaltenen Taktteils mit gestrecktem Knie vorwärts gehoben. (Fig. 106, 107, 108 und 109.)

*Uebung 13r.*



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



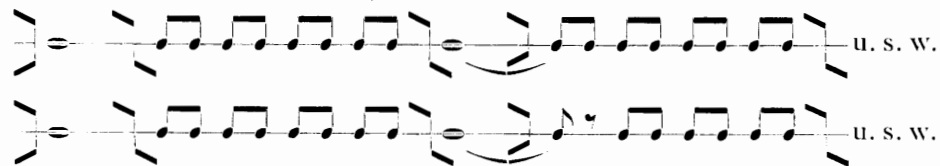
Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

Wenn eine ganze Note um das erste Achtel des folgenden Taktteils verlängert wird, so wird der Schüler *eine Kniebeugung auf dieses Achtel* machen.

Das zweite Achtel dieses Taktteiles wird durch einen Schritt vorwärts mit dem freien Fuss zur Ausführung gebracht.

Wenn die zweite Hälfte dieses Taktteils durch eine Achtelpause dargestellt wird, so wird das unbelastete Bein im Augenblick der Kniebeugung mit gestrecktem Knie vorwärts gehoben.

*Uebung 13s.*



Dieselben Uebungen mit dem rechten Arm.



Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.

*Ausführungsweise einer von einer ♪ gefolgt*



Für die von einer ♪  
gefolgten ♪ Siehe  
Lektion 12, Kap. II.

Dieselben Bewegungen, welche bisher geübt wurden, aber der Fuss berührt während der ganzen Dauer des in Frage kommenden Zeitwertes den Fussboden nicht.

Die von einer ♩ gefolgt  $\frac{1}{2}$  Der Körper stützt sich auf denjenigen Fuss, welcher den Schritt vorwärts ausführt; der andere Fuss bleibt rückwärts gestreckt, ohne den Fussboden zu berühren (Fig. 116).



Fig. 116

Uebung 13l. u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit dem rechten Arm.

Die von einer ♩ gefolgt  $\frac{1}{2}$  — Ein Fuss macht einen Schritt vorwärts auf den ersten zum Zeitwert gehörenden Taktteil; das andere Bein bleibt rückwärts gestreckt, der Fuss berührt den Boden nicht; Kniebeugung auf den zweiten Taktteil. (Fig. 117).



Fig. 117

Uebung 13u. u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit dem rechten Arm.

Die von einer ♩ gefolgt  $\frac{1}{2}$  — Ein Fuss macht einen Schritt vorwärts auf den ersten im Zeitwert enthaltenen Taktteil; auf den zweiten zum Zeitwert gehörenden Taktteil kreuzt der freie den zum Stützpunkt dienenden Fuss; auf 3 Rückkehr zur Grundstellung, das heisst die Kniee nebeneinander, aber das Knie des unbelasteten Beines leicht gekrümmt, der Unterschenkel rückwärts gestreckt ohne dass der Fuss den Boden berührt.

Uebung 13v. u. s. w.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit dem rechten Arm.


Die von einer ♪ gefolgt  $\ominus$  — Der letzte zum Zeitwert gehörende Taktteil wird ausgeführt wie der letzte Taktteil der von einer ♪ gefolgt  $\ominus$ .

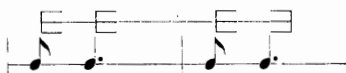
Uebung 13 w.  u. s. w.

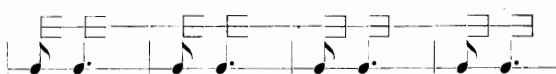
Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.

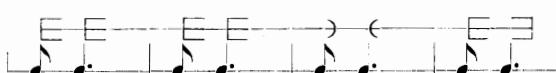
### III


## Rhythmische Atemübungen


a<sup>1</sup> 


a<sup>2</sup> 


a<sup>3</sup> 


a<sup>4</sup> 

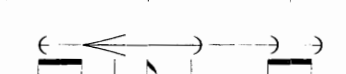
a<sup>5</sup> 


a<sup>6</sup> 

a<sup>7</sup> 

a<sup>8</sup> 

a<sup>9</sup> 

b 

c 

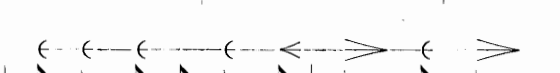
d 



Fig. 118



Fig. 119

Dieselben Übungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen.



*Anmerkung.* Einige dieser Übungen können erst nach dem Studium des Kap. IV in Angriff genommen werden.

## IV

## Marschübungen

*Übung 13 aa.* u. s. w.

*Übung 13 bb.* u. s. w.

*Übung 13 cc.* u. s. w.

*Übung 13 dd.* u. s. w.

*Übung 13 ee.* u. s. w.

*Übung 13 ff.* u. s. w.

*Übung 13 gg.* u. s. w.


*Übung 13 hh.* u. s. w.

*Übung 13 ii.* u. s. w.

*Übung 13 jj.* u. s. w.

*Übung 13 kk.* u. s. w.


*Übung 13 ll.* u. s. w.

Uebung 13 mm.  u. s. w.


Uebung 13 nn.  u. s. w.

Uebung 13 oo.  u. s. w.

Uebung 13 pp.  u. s. w.

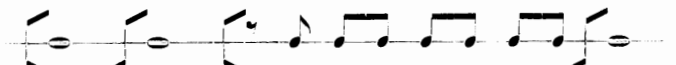
Uebung 13 qq.  u. s. w.

Uebung 13 rr.  u. s. w.

Uebung 13 ss.  u. s. w.

Uebung 13 tt.  u. s. w.

Uebung 13 uu.  u. s. w.

Uebung 13 vv.  u. s. w.

Uebung 13 ww. 

Uebung 13 xx. 

Uebung 13 yy.  u. s. w.

Siehe die Regel für  
den letzten Schritt,  
Seite 12.

Uebung 13 zz.



V

**Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen**

*Uebung 106.* — Marschbewegung am Platze; vierteiliger Takt. Ein Arm schlägt den vierteiligen Takt, aber er fängt auf den zweiten von den Füßen markierten Takteil an.

Die Beine	1	2	3	4	1	2	3	4	1	}	u. s. w.
Ein Arm					1	2	3	4			

Diese Uebung mache der Schüler nach den vier folgenden Angaben :

Rechter Fuss führt Takteil 1 aus.	}	Rechter Fuss führt Takteil 1 aus.
Rechte Hand schlägt den Takt.	}	Linke Hand schlägt den Takt.
Linker Fuss führt Takteil 1 aus.	}	Linker Fuss führt Takteil 1 aus.
Linke Hand schlägt den Takt.	}	Rechte Hand schlägt den Takt.

*Uebung 107.* — Dieselbe Uebung, aber der Arm fängt auf den dritten von den Füßen markierten Takteil an.

Die Beine	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	}	u. s. w.
Ein Arm					1	2	3	4				

*Uebung 108.* — Dieselbe Uebung, aber der Arm fängt auf den vierten von den Füßen markierten Takteil an.

Die Beine	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	}	u. s. w.
Ein Arm					1	2	3	4					

*Uebung 109.* — Ein Oberschenkel horizontal gehoben.

Kreisführung des Fusses nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts.

Ein Arm führt eine Kreisbewegung aus in entgegengesetzter Richtung zu derjenigen des Fusses : nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts (der Arm bewegt sich an dem Körper vorbei).

Der Schüler mache diese Uebung nach den vier folgenden Angaben :

Rechter Fuss	}	Rechter Fuss	}	Linker Fuss	}	Linker Fuss	}
Rechter Arm	}	Linker Arm	}	Linker Arm	}	Rechter Arm	}

*Uebung 110.* — Dieselbe Uebung, aber der Fuss bewegt sich nach aussen, aufwärts, nach innen, abwärts, und der Arm bewegt sich in entgegengesetzter Richtung : nach aussen, abwärts, nach innen, aufwärts.



*Uebung 111.* — Dieselben Uebungen wie 109 und 110, aber der Arm bewegt sich a) rückwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts; b) vorwärts, aufwärts, rückwärts, abwärts.

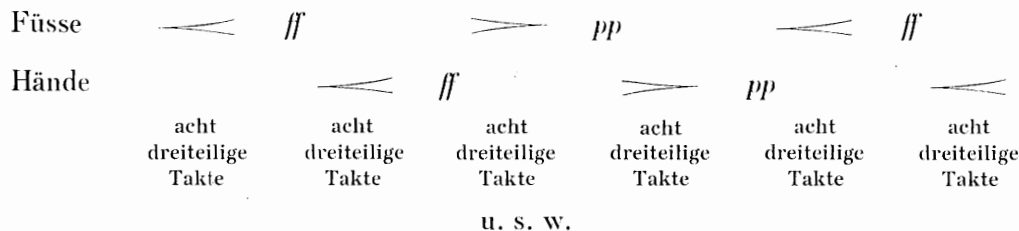
*Uebung 112.* — Marschbewegung am Platze; dreiteiliger Takt. Die Füße fangen die Bewegung an und marschieren *acht* Takte, deren erste Takteile *crescendo* ausgeführt werden.

Wenn die Füße *ff* erreicht haben, fangen die Hände *pp* an und schlagen *acht* Takte, deren erste Takteile *crescendo* ausgeführt werden, während die ersten Takteile der acht gleichzeitig von den Füßen ausgeführten Takte *ff* bleiben. Die taktschlagende Hand schlägt auf Takteil 1 hörbar in die bereit gehaltene andere Hand.

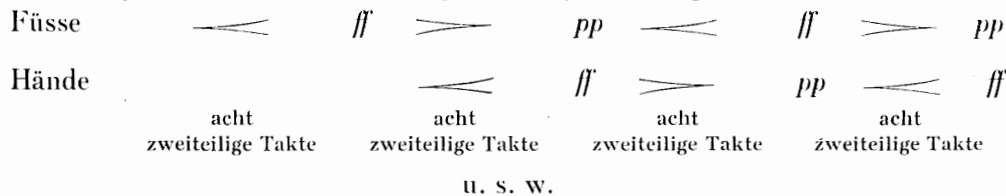
Wenn die Hände das *ff* erreicht haben, marschieren die Füße *acht* Takte, deren erste Takteile *decrescendo* ausgeführt werden, während die Hände fortfahren dieselben *ff* auszuführen.

Wenn die Füße das *pp* erreicht haben, schlagen die Hände *acht* Takte, deren erste Takteile *decrescendo* ausgeführt werden, während die Füße fortfahren dieselben *pp* zu markieren.

Wenn die Hände das *pp* erreicht haben, marschieren die Füße *acht* Takte, deren erste Takteile *crescendo* ausgeführt werden, während die Hände fortfahren dieselben *pp* zu markieren.



*Uebung 113.* — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe:



## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Der Lehrer lässt die Uebungen aus Lektion 9, Kap. VI wiederholen, mit dem Unterschiede, dass er das Kommando « hop » für den plötzlichen Bewegungswechsel einen Takteil später gibt, d. h. auf **Takteil 2** der zweiteiligen, auf **Takteil 3** der dreiteiligen, auf **Takteil 4** der vierteiligen Takte. Die Schüler führen den plötzlichen Bewegungswechsel auf **Takteil 1** des folgenden Taktes aus.

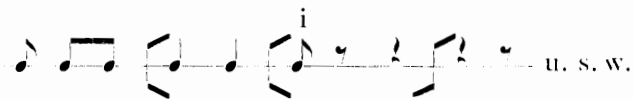
VII

**Marschunterbrechungsübungen**

*Uebung 101.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 102.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 103.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



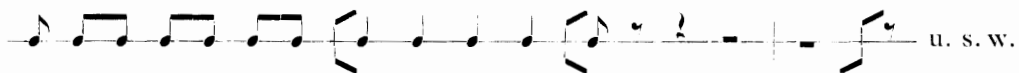
*Uebung 104.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



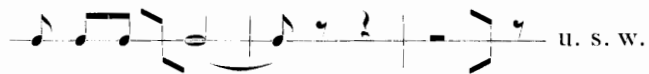
*Uebung 105.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 106.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



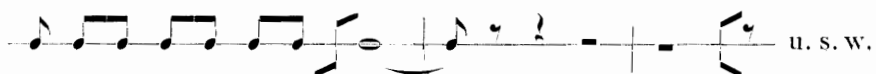
*Uebung 107.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 108.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



*Uebung 109.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *zwei* Takte still.



VIII

**Übungen mit abwechselnden Taktarten**

*Übung 141.* — Indem die Schüler die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren sie eine öfters wiederholte Reihenfolge von 12 Takten; die drei ersten Takte sind zweiteilig, die neun letzten sind vierteilig.

Die Takteile 1 müssen mit grosser Energie hervorgehoben werden.

*Übung 142.* — Dieselbe Übung, aber die drei ersten Takte sind vierteilig, und die neun letzten sind zweiteilig.

*Übung 143.* — Dieselbe Übung, aber die neun ersten Takte sind zweiteilig, die drei letzten sind vierteilig.

*Übung 144.* — Dieselbe Übung, aber die neun ersten Takte sind vierteilig, die drei letzten zweiteilig.

*Übung 145.*  u. s. w.

*Übung 146.*  u. s. w.

*Übung 147.*  u. s. w.

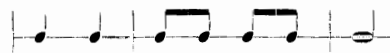
*Übung 148.*  u. s. w.

IX

**Gehörübungen**

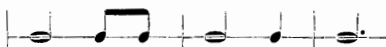
*Übung 108.* — Der Lehrer spielt drei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.

Es darf keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem ersten vom Schüler ausgeführten Schritt.







Die Schüler setzen diese Takte in folgende Marschbewegungen um :





*Übung 109.* — Der Lehrer: 



Die Schüler: 



*Uebung 110.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 



*Uebung 111.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 



*Uebung 112.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 



*Uebung 113.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 114.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 115.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 116.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 117.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

*Uebung 118.* — Der Lehrer:   
Die Schüler: 

## Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

Nos 57—69.

### LEKTION XIV

#### I

#### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. —  
c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln (Fig. 120 und 121).  
(Siehe *Einleitung*.)



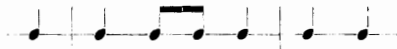
Fig. 120

Fig. 121

#### II

#### Marschübungen

Bevor der Lehrer einen neuen Uebungsstoff vornimmt, lässt er folgende Uebungen machen :



Zwei Takte, die Arme hinter dem Rücken gelegt.

Zwei Takte, die Arme hängen schlaff hinter dem Rücken, etwas vom Körper entfernt.

Zwei Takte, die Hände hinter dem Kopf verschlungen, die Schultern zurückgezogen, Brustkorb gewölbt (Fig. 122, 123 und 124), u. s. w. (Der Haltungsverwechsel findet statt auf den dritten Takteil des zweiten Taktes.)

*Anmerkung.* Der Schüler achte darauf, dass die Energie des Takteils 1 nicht geringer wird infolge des vorangegangenen Haltungsverwechsels.

Der Haltungsverwechsel muss rasch ausgeführt werden, so dass er vollzogen ist im selben Augenblick, wo der in der Uebung angegebene Takteil anfängt.



Fig. 122



Fig. 123



Fig. 124

Uebung :



Siehe die letzte Randbemerkung.

Zwei Takte, der linke Arm liegt hinter dem Rücken, der gebogene rechte Arm ist gehoben, die Fingerspitzen berühren die linke Schulter.

Zwei Takte in ergänzender Haltung, u. s. w.

Der Haltungswechsel findet auf den dritten Taktteil des zweiten Taktes statt.

Der Lehrer lässt die Kraftschattierungsübungen aus Lektion 11, Kap. II wiederholen mit dem Unterschiede, dass die Schattierungszeichen nicht nur auf die ersten, sondern auf *alle* Taktteile ohne Ausnahme Bezug haben.

Anmerkung. Nichtsdestoweniger muss der erste Taktteil nach wie vor energischer hervorgehoben werden als die anderen Taktteile.

**Der pathetische Accent.** — Wenn ein schwacher Taktteil ausnahmsweise energisch hervorgehoben wird, so nennt man diese Betonung einen *pathetischen Accent*. Je nach dem Stärkegrad dieser Betonung schreibt man  $\wedge$   $\lambda$  oder *sf*. Das letztere Zeichen wird für die stärkste Betonung gebraucht. *sf* ist eine Abkürzung von dem Wort *sforzando*, welches verstärkt bedeutet.

*Sforzando.*



2 Takte, welche zu wiederholen sind.

Anmerkung. Der Arm nimmt teil an der energischen Bewegung des pathetischen Accentes.

Dieselbe Uebung mit folgenden Zeichen  $\wedge$   $\lambda$  und  $\wedge$  geschrieben.



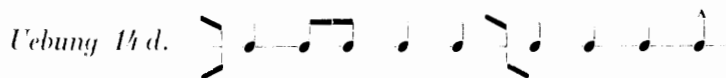
3 Takte, welche zu wiederholen sind.

Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.



Drei Takte, welche zu wiederholen sind.

Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.



Zwei Takte, welche zu wiederholen sind.


Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.

Die Viertelnote in drei Achtel geteilt





**Die Achteltriolen.** — Eine in drei gleiche Zeitabschnitte geteilte Viertelnote wird folgenderweise geschrieben:  $\text{♩} \text{♩} \text{♩}$  (später werden wir auch  $\text{♩} \text{♩} \text{♩}$  schreiben). Das erste Achtel muss stärker hervorgehoben werden als die beiden anderen.

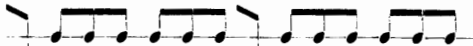

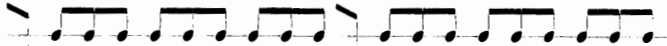
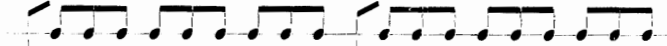

Diese drei Zeichen heissen *Achteltriolen*.

*Art und Weise, wie man die Gruppe von drei Achteln (  ) ausführt. Die FüÙe schreiten dreimal so schnell, als wenn man Viertelnoten ausführt. In einem schnellen Zeitmass führt man sie auf der Fussspitze aus. (Siehe die Achtelduolen, Lektion 11, Kap. II).*

Was den *Arm* betrifft, er macht dieselben Bewegungen, welche die Zeiteinheiten (die Viertel) markieren und die *Hand allein* wiederholt diese Bewegung zweimal; das erste Mal wenn das erste Drittel und das zweite Mal wenn das zweite Drittel vom Takteil verlaufen ist.

Das erste Achtel von der Gruppe |  wird demgemäss vom Arm ausgeführt, der sich abwärts bewegt und das zweite und dritte Achtel von der Hand allein ausgeführt, die abwärts schlägt. Das vierte Achtel von der Gruppe |  wird vom Arm ausgeführt, der sich aufwärts bewegt, das fünfte und sechste werden von der Hand ausgeführt, die sich aufwärts bewegt.


### Vorbereitende Uebungen


1.  u. s. w.
2.  u. s. w.
3.  u. s. w.
4.  u. s. w.
5.  u. s. w.
6.  u. s. w.


Die Hand schlägt die Takteile. Die FüÙe schreiten die Achtel.


*Anmerkung.* Man hat die Gewohnheit angenommen, die Zeiteinheiten als punktierte Viertelnoten zu schreiben, wenn die Takteile in drei Achtel geteilt werden.


7.  u. s. w.
8.  u. s. w.


9.  u. s. w.

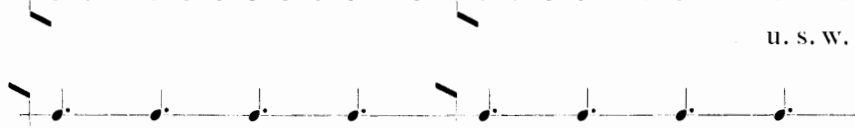
10.  u. s. w.


11.  u. s. w.

12.  u. s. w.

13.  u. s. w.

14.  u. s. w.

15.  u. s. w.

16.  u. s. w.

### III

### Rhythmische Atemübungen

a<sup>1</sup> 

a<sup>2</sup> 



a<sup>3</sup>   
 a<sup>4</sup>   
 a<sup>5</sup>   
 a<sup>6</sup>   
 b   
 c   
 d

Diese Übungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen.

a<sup>5</sup> E

#### IV

### Marschübungen

Wenn auch der eine Taktteil einer Übung von gleicher Dauer ist wie der andere, so kann doch diese Dauer kürzer oder länger sein. Wenn die Dauer der Taktteile lang ist, so sagt man, dass das Zeitmass langsam ist; wenn sie kurz ist, so sagt man, dass es ein schnelles Zeitmass ist.

Die verschiedenen Schnelligkeitsabstufungen haben verschiedene Bezeichnungen:

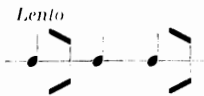
**Lento.** — Das langsamste Zeitmass wird *lento* genannt.

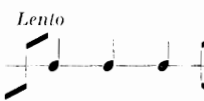
Die langsame Marschbewegung ist ziemlich schwer, was das allgemeine Gleichgewicht betrifft; der Schüler möge sich so lange üben, bis das Körpergewicht sich in natürlicher Weise — ohne Stoss und ohne Schwanken — von der Sohle auf die Zehen desselben Fusses überträgt, im selben Augenblick wo die Sohle des anderen Fusses den Boden berührt.

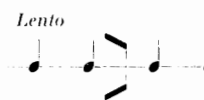
**Prestissimo.** — Das schnellste Zeitmass heisst *prestissimo*.

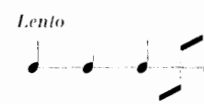
Im sehr schnellen Zeitmass wird der Schüler nicht takt schlagen; er wird die

Hände auf die Hüften stämmen oder die Arme hinter den Rücken legen: die sehr schnellen Märsche werden auf den Fusspitzen ausgeführt.

*Uebung 14 e.* *Lento*  u. s. w.

*Uebung 14 f.* *Lento*  u. s. w.

*Uebung 14 g.* *Lento*  u. s. w.

*Uebung 14 h.* *Lento*  u. s. w.

Dieselben Uebungen *prestissimo*.

**Accelerando.** — Wenn man langsam zu marschieren oder taktzuschlagen anfängt und allmählich das Zeitmass beschleunigt, so nennt man dieses Vorgehen ein *accelerando*; die Abkürzung dieses Wortes wird *accel.* geschrieben.

**Rallentando.** — Wenn man im schnellen Zeitmass anfängt und die Bewegung allmählich langsamer ausführt, so nennt man dieses Verfahren ein *rallentando*, oder *ritardando* oder aber *ritenuto*; die Abkürzungen werden folgenderweise geschrieben: *rall.*, *rit.*

Je lebhafter die Bewegung wird, desto kleiner werden die Schritte, und um so leichter muss der Körper sich auf die Fusspitzen heben. Die Leichtigkeit und die Schnelligkeit der Bewegungen müssen allmählich und unmerkbar folgen auf die ruhige Sicherheit und Festigkeit der Bewegungen wie sie ein langsamer Marsch erheischt; und vice versa im *rallentando*. (Fig. 125.)

Wenn die Schüler das Studium vom *accelerando* und vom *rallentando* in Angriff nehmen, wird der Lehrer den Marsch am Klavier begleiten um die Abstufung der Schnelligkeit ihrer Bewegungen zu regeln.

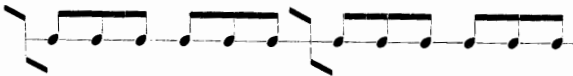
Später wird jeder Schüler allein marschieren; zuerst mit Klavierbegleitung, dann aber ohne Unterstützung der Musik.

- Uebung 14 i.* — Zwölf vierteilige Takte *accelerando*.  
 Zwölf » » » *rallentando*.
- Uebung 14 j.* — Zwölf dreiteilige Takte *accelerando*.  
 Zwölf » » » *rallentando*.


**Moderato.** — Ein gemässigttes Zeitmass wird *moderato* genannt. Der Lehrer lässt die Uebungen 14e—14h *moderato* wiederholen. Für die Ausführung der Dreiachtelgruppe, siehe Kap. II.

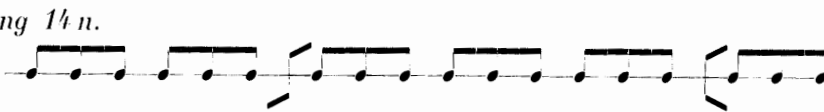


Fig. 125

Uebung 14 k.  u. s. w.

Uebung 14 l.  u. s. w.

Uebung 14 m.  u. s. w.


Uebung 14 n.  u. s. w.

Uebung 14 o.  u. s. w.

Uebung 14 p.  u. s. w.

Uebung 14 q.  u. s. w.


Uebung 14 r.  u. s. w.

Uebung 14 s.  u. s. w.





Uebung 14 t.  u. s. w.



Uebung 14 u.  u. s. w.

Uebung 14 v.  u. s. w.

Uebung 14 w.  u. s. w.

Uebung 14 x.  u. s. w.

Um die Zweiachtelgruppe  nicht mit einer unvollständigen Dreiachtelgruppe  zu verwechseln, wird in dieser Lektion  geschrieben, wenn das dritte Achtel zu vervollständigen ist indem man die Uebung fortsetzt; und  wenn es das erste Achtel ist, welches fehlt.

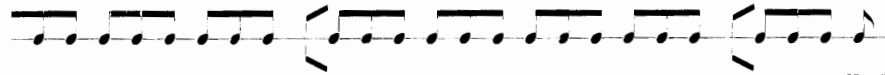
Für die Zeichen  und  S. Lektion 16.

Uebung 14 y.



u. s. w.

Uebung 14 z.



u. s. w.

Uebung 14 aa.



u. s. w.

Uebung 14 bb.



u. s. w.

V

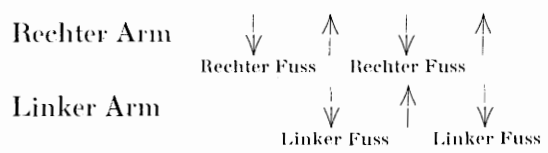
**Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen**

Siehe allgemeine Regel, Lektion 3, Kap. V

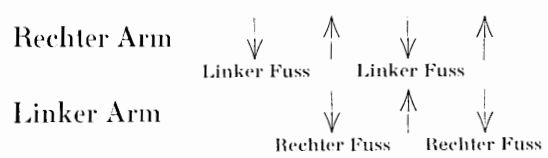
*Uebung 114.* — Die Arme schlagen den zweitheiligen Takt, aber der linke Arm fängt erst auf den zweiten Taktteil des rechten Armes an.

Jedesmal, wenn der rechte Arm Taktteil 1 schlägt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

Jedesmal, wenn der linke Arm Taktteil 1 schlägt, stampft der linke Fuss auf den Boden.



*Uebung 115.* — Dieselbe Uebung, aber Taktteil 1 der rechten Hand wird durch den *linken* Fuss und Taktteil 1 der linken Hand durch den *rechten* Fuss hervorgehoben.



*Uebung 116.* — Dieselben Uebungen wie Uebung 114 und 115, aber im dreitheiligen Takt.

*Uebung 117.* — Dieselben Uebungen wie Uebung 114 und 115, aber im vierteiligen Takt.

*Uebung 118.* — Aufrechte Haltung, ein Knie gehoben, der Oberschenkel in horizontaler Linie.

Der Kopf macht die Bewegungen des vierteiligen Taktes.

Die Hand (ohne Mitwirkung des Armes) schlägt den zweiteiligen Takt von links nach rechts.

Der freie Fuss schlägt den zweiteiligen Takt von oben nach unten.

Der Kopf	↓	←	→	↑	}
Die Hand	←	→	←	→	
Der Fuss	↓	↑	↓	↑	

*Uebung 119.* — Dieselbe Uebung nach folgenden Angaben.

Der Kopf	←	→	←	→	}
Die Hand	↓	←	→	↑	
Der Fuss	↓	↑	↓	↑	

Der Kopf	←	→	←	→	}
Die Hand	↓	↑	↓	↑	
Der Fuss	↓	←	→	↑	

Der Kopf	↓	←	→	↑	}
Die Hand	↓	↑	↓	↑	
Der Fuss	←	→	←	→	

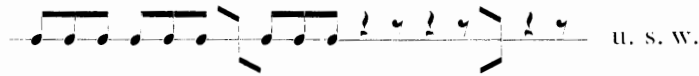
Der Kopf	↓	↑	↓	↑	}
Die Hand	↓	←	→	↑	
Der Fuss	←	→	←	→	



Uebung 115. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



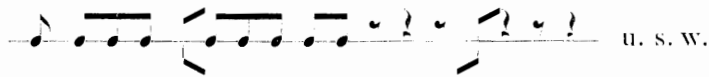
Uebung 116. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



Uebung 117. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



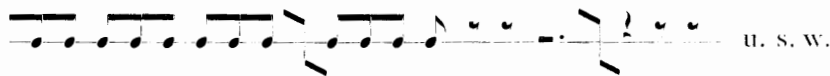
Uebung 118. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



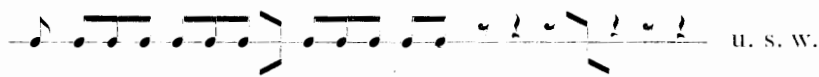
Uebung 119. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



Uebung 120. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



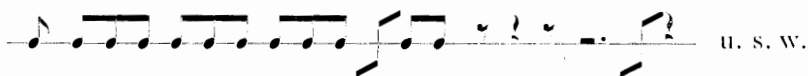
Uebung 121. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



Uebung 122. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



Uebung 123. — Die Schüler marschieren *einen* Takt und stehen *einen* Takt still.



VIII

**Uebungen mit abwechselnden Taktarten**

Die Taktteile 1, müssen mit grosser Energie hervorgehoben werden.

*Uebung 149.* — Indem die Schüler die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren sie eine öfters wiederholte Reihenfolge von 12 Takten; die vier ersten Takte sind zweiteilig und die acht letzten dreiteilig.

*Uebung 150.* — Dieselbe Uebung, aber die vier ersten Takte sind dreiteilig und die acht letzten sind zweiteilig.

*Uebung 151.* — Dieselbe Uebung, aber die acht ersten Takte sind zweiteilig und die vier letzten sind dreiteilig.

*Uebung 152.* — Dieselbe Uebung, aber die acht ersten Takte sind dreiteilig und die vier letzten sind zweiteilig.

*Uebung 153.*  u. s. w.  
2 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 154.*  u. s. w.  
2 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 155.*  u. s. w.  
2 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 156.*  u. s. w.  
3 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 157.*  u. s. w.  
3 Takte, welche zu wiederholen sind.

*Uebung 158.*  u. s. w.  
3 Takte, welche zu wiederholen sind.

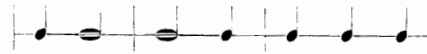
IX

**Gehörübungen**

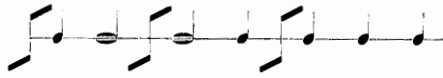
Es darf keine Unterbrechung stattfinden zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem ersten vom Schüler ausgeführten Schritt.

*Uebung 119.* — Der Lehrer spielt drei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.






Die Schüler setzen diese Takte in folgende Marschbewegungen um :




*Uebung 120.* — Der Lehrer: 


Die Schüler: 

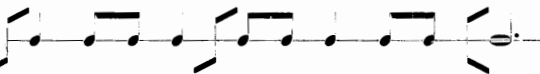
*Uebung 121.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 122.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 123.* — Der Lehrer: 

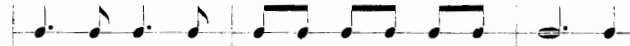
Die Schüler: 

*Uebung 124.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 125.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 126.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 127.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 



Zwei Takte : Die Hände liegen hinter dem Rücken, die innere Handfläche nach aussen gekehrt.

Der Kopf nach rechts geneigt.

Zwei Takte : Der Kopf nach links geneigt, u. s. w. Der Haltungswechsel findet auf Taktteil 4 des zweiten Taktes statt.

Siehe *Anmerkung* Lektion 11, Kap. II.

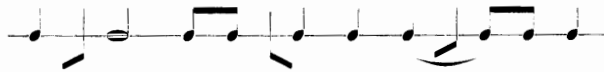
Die Uebung :



Zwei Takte : Der linke Arm liegt hinter dem Rücken. Der rechte Arm in horizontaler Linie seitwärts gestreckt, innere Handfläche nach vorn. Der Kopf nach links gewendet und geneigt.

Zwei Takte : In ergänzender Haltung, u. s. w. Der Haltungswechsel findet auf Taktteil 4 des zweiten Taktes statt.

Die Uebung :



Drei Takte : Die Arme in horizontaler Linie vorwärts gestreckt, innere Handfläche nach oben.

Drei Takte : Die Arme in horizontaler Linie seitwärts gestreckt, innere Handfläche nach oben, u. s. w. Der Haltungswechsel findet auf Taktteil 3 des dritten Taktes statt.

Die Uebung :



Zwei Takte : Die Arme aufwärts gestreckt, die Hände über dem Kopf verschlungen, innere Handfläche nach oben.

Zwei Takte : Die Hände hinter dem Rücken verschlungen, innere Handfläche nach unten ; Ellbogen gestreckt, u. s. w. Der Haltungswechsel findet auf Taktteil 4 des zweiten Taktes statt.

**Allegro.** — Ein Zeitmass in schneller Bewegung, jedoch nicht von allergrösster Schnelligkeit, wird *allegro* genannt.

**Andante.** — Ein vielmehr langsam gehendes Zeitmass, welches jedoch nicht von aussergewöhnlicher Langsamkeit ist, heisst *andante*.

Der Schüler wird folgende Uebungen 15a—15g in verschiedenem Zeitmass ausführen ; zuerst **allegro**, darauf **andante**.

Der Haltungswechsel muss rasch ausgeführt werden, sodass er vollzogen ist im selben Augenblick, wo der in der Uebung angegebene Taktteil anfängt.

*Anmerkung.* Die Hände markieren die Achtel eines jeden Taktteils bei der Ausführung jeglicher Uebung, welche Achtel enthält. Diese Regel wird am Schluss des zweiten Bandes der Methode für rhythmische Gymnastik nicht mehr gelten, die Füße werden alsdann jeglichen von den verschiedenen Untereinteilungen des Taktteils abgeleiteten Zeitabschnitt ohne Unterstützung der Hände ausführen, denn der Schüler wird sich in jenem Stadium des Unterrichtsganges schon so an die ununterbrochenen die Untereinteilungen markierenden Handbewegungen gewöhnt haben, dass er sie wird entbehren können und sie mit derselben Sicherheit und mit demselben Nachdruck *in Gedanken* wird ausführen können.

*Uebung 15a.* — Die Hand markiert die Achtel; die Füße schreiten die Takteinheiten.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.



Dieselbe Uebung indem man mit dem linken Fuss anfängt.

*Uebung 15b.*



Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

*Uebung 15c.*



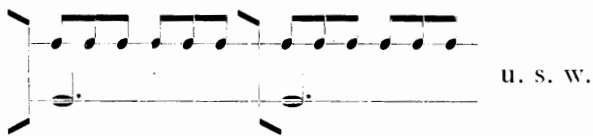
Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

*Uebung 15d.* — Indem die Hand die Achtel markiert, führen die Füße Schritte aus, welche je *zwei* Taktteile dauern; anders gesagt: sie führen die *zwei* zur *halben Note* gehörenden Bewegungen aus.

*Anmerkung.* Wenn die Zeiteinheit  $\frac{1}{2}$  geschrieben wird, so wird man jegliche Note, welche *zwei* Takteinheiten verbildlichen soll,  $\frac{1}{4}$  schreiben.



Dieselbe Übung mit der rechten Hand.



Dieselbe Übung mit der rechten Hand.



Dieselbe Übung mit der rechten Hand.

*Übung 15 e.* — Die Hand schlägt die Achtel, die Füße führen Schritte aus, welche je *drei* Taktteile dauern; anders gesagt sie führen die drei zur *punktierten halben Note* gehörenden Bewegungen aus.

*Anmerkung.* — Wenn die Zeiteinheit  $\frac{1}{8}$  geschrieben wird, so wird man jegliche Note, welche *drei* Zeiteinheiten verbildlicht  $\ominus$  schreiben.




Dieselbe Übung mit der rechten Hand.

*Übung 15 f.* — Die Hand markiert die Achtel, die Füße führen Schritte aus, welche je *vier* Taktteile dauern; anders gesagt: sie führen die vier zur *ganzen Note* gehörenden Bewegungen aus.

*Anmerkung.* — Wenn die Zeiteinheit  $\frac{1}{8}$  geschrieben wird, so wird man jegliche Note, welche *vier* Zeiteinheiten verbildlichen soll,  $\omin�$  schreiben.



Dieselbe Übung mit der rechten Hand.

*Übung 15 g.*  3 Takte, welche zu wiederholen sind.

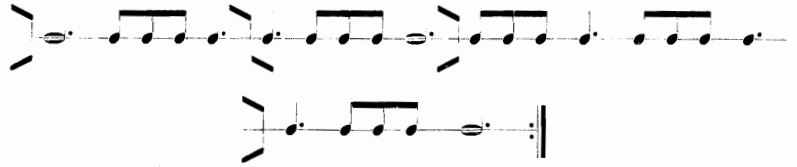
Uebung 15 h.



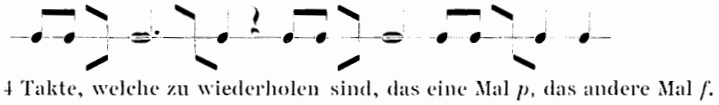
Uebung 15 i.



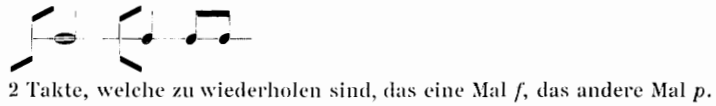
Uebung 15 j.



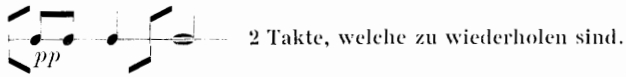
Uebung 15 k.



Uebung 15 l.



Uebung 15 m.



Uebung 15 n.



Uebung 15 o.



Uebung 15 p.



Uebung 15 q.



\* \* \*

Uebung 15 r.




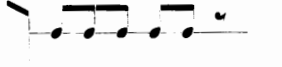
Uebung 15 s.

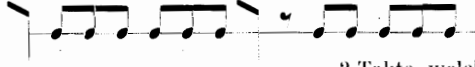


Für die Art und Weise, wie die ♯ mit der Hand auszuführen ist, Siehe Lektion 12. Kap. II.

*Uebung 15 l.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 u.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 v.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 w.*  2 Takte, welche zu wiederholen sind.

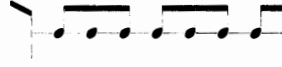
*Uebung 15 x.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 y.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

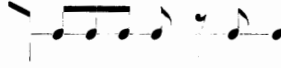
*Uebung 15 z.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.


*Uebung 15 aa.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 bb.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 cc.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 dd.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 ee.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 ff.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

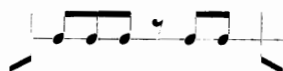
Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

*Uebung 15 gg.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

*Uebung 15 hh.*  1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

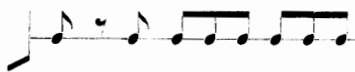
Für die Art und Weise, wie die ♪ mit dem Fuss auszuführen ist, siehe Lektion 12, Kap. II.

Uebung 15 ii.



1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

Uebung 15 jj.



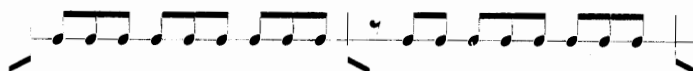
1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

Uebung 15 kk.



1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

Uebung 15 ll.



2 Takte, welche zu wiederholen sind.

Uebung 15 mm.



1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

Uebung 15 nn.



1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

Uebung 15 oo.



1 Takt, welcher zu wiederholen ist.

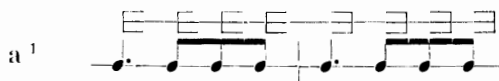
Uebung 15 pp.




1 Takt, welcher zu wiederholen ist.


### III


## Rhythmische Atemübungen







c 

c<sup>1</sup> 

c<sup>2</sup> 

d 

e 

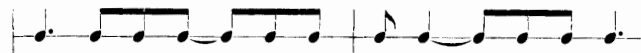
Diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :

c<sup>2</sup> 

#### IV

### Marschübungen

Die synkopierte Viertelnote, die Teil ausmacht von einer Uebung, welche Achteltriolen enthält



vergegenwärtigt entweder die Dauer von zwei, oder aber die Dauer von drei Achteln.

Das erste im ganzen Zeitwert enthaltene Achtel ist schwächer als das zweite oder dritte.

*Ausführungsweise:* Der Fuss macht einen Schritt vorwärts; der Arm und die Hand fahren fort alle Achtel zu markieren.

*Uebung 15 qq.* — Die Hand markiert die Achtel. Die Füße führen Achtel aus und synkopierte Viertel, welche zwei Achtel enthalten.

zweiteiliger Takt:



u. s. w.





Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

dreiteiliger Takt:



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

vierteiliger Takt:






Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

*Uebung 15 rr.* — Die Hand markiert die Achtel; die Füße führen synkopierte Viertel aus, welche drei Achtel enthalten.

zweiteiliger Takt:



Dieselbe Uebung mit folgenden Zeichen geschrieben   und 



Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

u. s. w.



Dieselbe Uebung; sie fängt aber mit einem von den folgenden Zeichen an:



dreiteiliger Takt:

u. s. w.

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

vierteiliger Takt:

u. s. w.

Dieselbe Uebung; sie fängt aber mit einem von den folgenden Zeichen an:



zweiteiliger Takt:

u. s. w.



Dieselbe Uebung mit folgenden Zeichen geschrieben 

u. s. w.

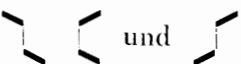


Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

u. s. w.



Dieselbe Uebung; sie fängt aber mit einem von den folgenden Zeichen an:




dreiteiliger Takt:

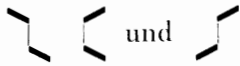


Dieselbe Übung mit der rechten Hand.

vierteiliger Takt:



Dieselbe Übung; sie fängt aber mit einem von den folgenden Zeichen an:



*Übung 15 ss.* — Die Hand markiert die Achtel. Die Füße machen synkopierte Schritte, welche zwei Taktteile dauern (indem sie die zwei Bewegungen der halben Note ausführen).

zweiteiliger Takt:



Dieselbe Übung mit der rechten Hand.

dreiteiliger Takt:

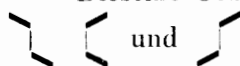


Dieselbe Übung mit der rechten Hand.

vierteiliger Takt:



Dieselbe Übung; sie fängt aber mit einem von den folgenden Zeichen an:



*Uebung 15tt.* — Die Hand markiert die Achtel. Die Füße machen synkopierte Schritte, welche drei Taktteile dauern (indem sie die drei Bewegungen der punktierten halben Note ausführen).

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

*Uebung 15uu.* — Die Hand markiert die Achtel. Die Füße machen synkopierte Schritte, welche vier Taktteile dauern (indem sie die vier Bewegungen der ganzen Note ausführen).

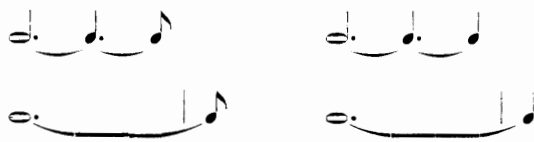
Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

Dieselbe Uebung mit der rechten Hand.

**Art und Weise, wie einige besondere Zeitwerte ausgeführt werden**

Mit der Ausführungsweise folgender Zeitwerte zu vergleichen

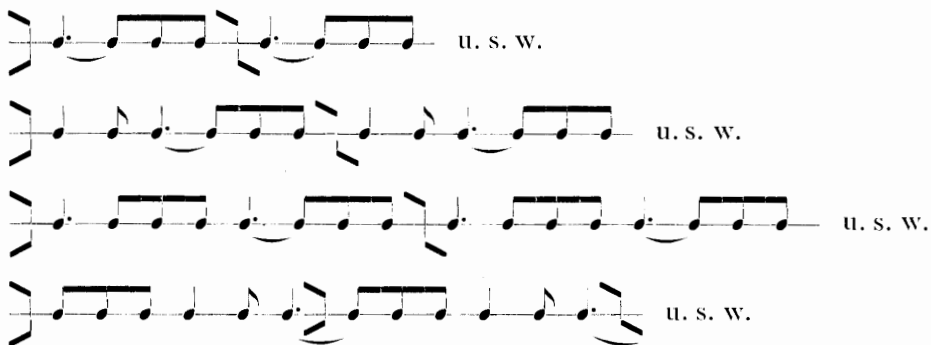


Wenn eine Zeiteinheit (♩) um die Dauer vom ersten oder von den zwei ersten Achteln des folgenden Taktteils verlängert wird, so führt der Schüler diesen Zeitwert aus, wie einen zwei Taktteile dauernden Schritt, dessen zweiter Taktteil in drei Achtel zerlegt ist.

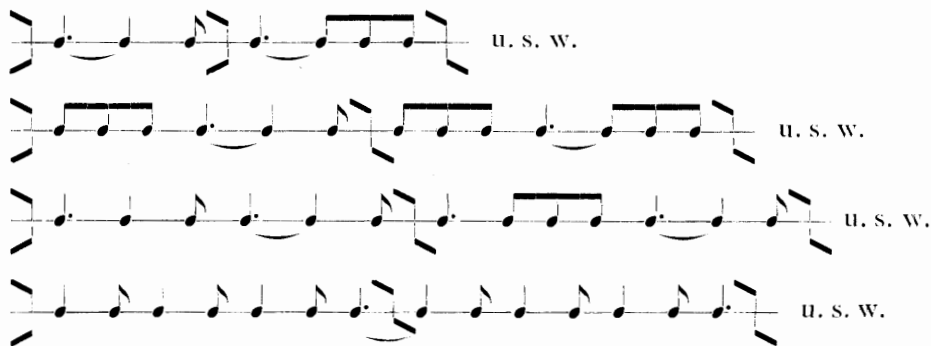
Das heisst: Auf den ersten zum Zeitwert gehörenden Taktteil macht man einen Schritt vorwärts und auf das erste Achtel des folgenden Taktteils eine Kniebeugung: auf das zweite oder das dritte Achtel wird der freie Fuss einen Schritt vorwärts machen.

Wenn das zweite oder das dritte Achtel dieses Taktteils durch eine Achtelpause vertreten ist, so hebt der freie Fuss sich nach vorwärts auf das letzte Achtel des zur Ausführung zu bringenden Zeitwerts (das Knie gestreckt). Fig. 106, 107, 108 und 109.

Uebung 15 vv.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

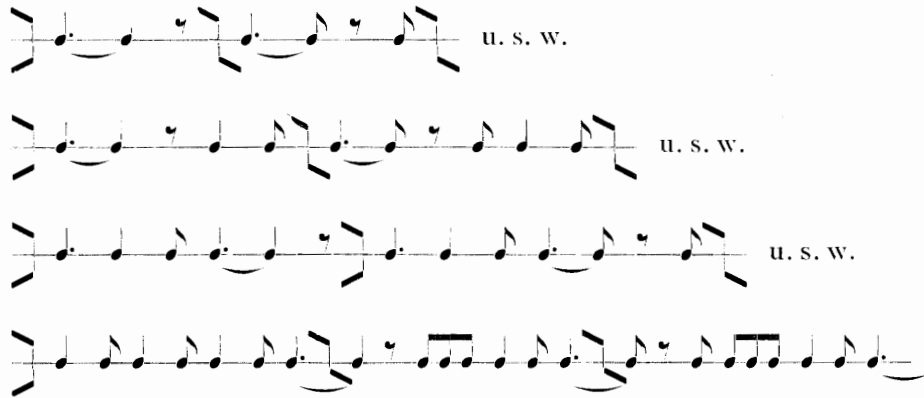


Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.





Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

\* \* \*

Wenn ein Schritt, welcher zwei Taktteile dauert (♩) um die Dauer von dem ersten oder von den zwei ersten Achteln des folgenden Taktteils verlängert wird, so führt der Schüler diesen Zeitwert aus wie einen Schritt der drei Taktteile dauert und dessen dritter Taktteil in drei Achtel zerlegt ist.



Das heisst: Auf den ersten zum Zeitwert gehörenden Taktteil macht man einen Schritt vorwärts: auf den zweiten zum Zeitwert gehörenden Taktteil kreuzt das eine das als Stützpunkt dienende andere Bein und auf das erste Achtel des folgenden Taktteiles werden die Absätze geschlossen: auf das zweite oder dritte Achtel macht der freie Fuss einen Schritt vorwärts.

Wenn das zweite oder dritte Drittel dieses Taktteils durch eine Achtelpause vertreten ist, so werden die Absätze nicht geschlossen, sondern anstatt dessen wird der freie Fuss mit gestrecktem Knie vorwärts gehoben und zwar auf das erste oder zweite Achtel des dritten zum Zeitwert gehörenden Taktteils, das heisst auf das letzte Achtel des ganzen auszuführenden Zeitwertes. (Fig. 106, 107, 108 und 109.)

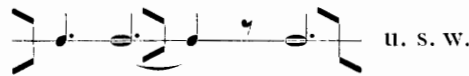
Uebung 15 ww.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.




Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.



Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

\* \* \*



Wenn ein drei Taktteile dauernder Schritt  um die Dauer des ersten oder der zwei ersten Achtel des folgenden Taktteiles verlängert wird, so führt der Schüler denselben aus wie ein Schritt, der vier Taktteile dauert und dessen vierter Taktteil in drei Achtel zerlegt ist.

*Das heisst: Auf den ersten zum Zeitwert gehörenden Taktteil macht man einen Schritt vorwärts, auf den zweiten zum Zeitwert gehörenden Taktteil kreuzt das eine das als Stützpunkt dienende andere Bein; auf den dritten Taktteil streckt sich das unbelastete Bein seitwärts aus, indem der Fuss den Boden leicht berührt und auf das erste Achtel des folgenden Taktteils werden die Absätze geschlossen; auf das zweite oder dritte Achtel macht der freie Fuss einen Schritt vorwärts.*



Wenn das zweite oder dritte Drittel dieses Taktteils durch eine Achtelpause vertreten ist, so werden die Absätze nicht geschlossen, sondern der freie Fuss wird mit gestrecktem Knie vorwärts gehoben und zwar auf das letzte zum auszuführenden Zeitwert gehörende Achtel (Fig. 106, 107, 108 und 109).

*Uebung 15 xx.*

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

\* \* \*

Wenn ein vier Taktteile dauernder Schritt um die Dauer des ersten oder der zwei ersten Achtel des folgenden Taktteiles verlängert wird, so wird der Schüler *eine Kniebeugung machen auf das erste Achtel dieses Taktteiles*. Auf das zweite oder dritte Achtel dieses selben Taktteiles wird dann mit dem freien Fuss ein Schritt vorwärts gemacht.



Wenn das zweite oder dritte Drittel des Taktteils durch eine Achtelpause vertreten ist, so wird der freie Fuss mit gestrecktem Knie vorwärts gehoben und zwar auf das letzte zum auszuführenden Zeitwert gehörende Achtel (Fig. 106, 107, 108 und 109).

*Uebung 15 yy.*

u. s. w.

u. s. w.  
u. s. w.  
u. s. w.

Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

### Art und Weise folgende Gruppen auszuführen

Eine von einer ♪ gefolgt

wird ausgeführt wie eine  
von einer ♪ gefolgt

Siehe Lektion 13, Kap. II.

*Uebung 15* zz.

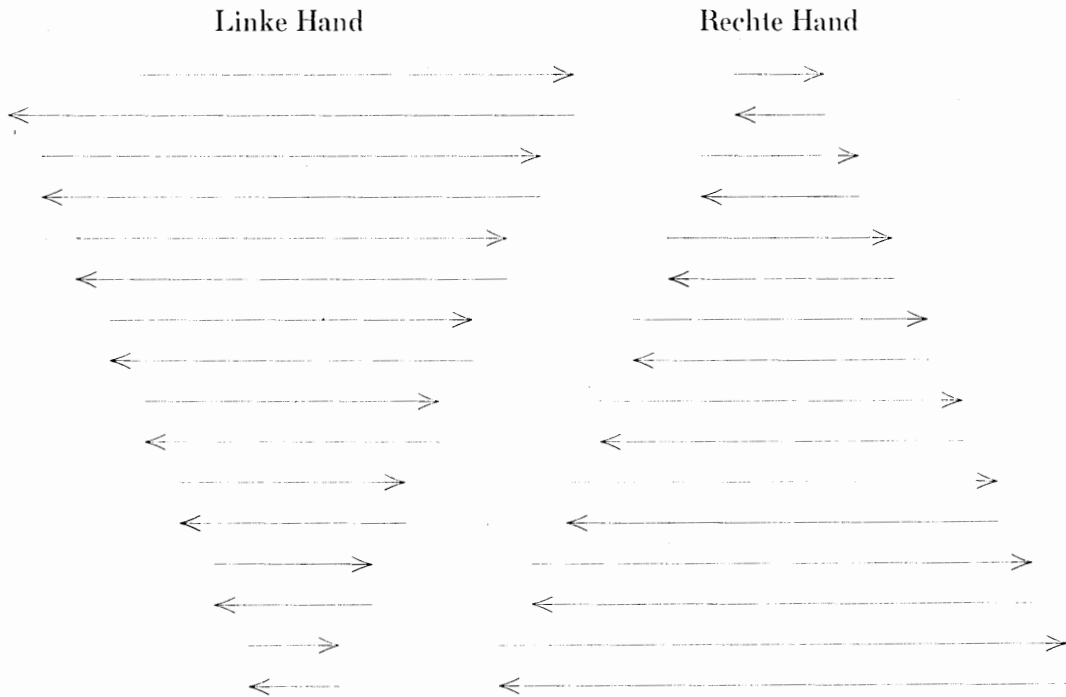
V

### Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

*Uebung 120.* — Die rechte Hand schlägt den zweiteiligen Takt mit sehr kleinen Handgelenkbewegungen von links nach rechts. Der linke Arm ebenfalls aber mit grossen Bewegungen.

Allmählich (acht Takte) werden die Bewegungen der rechten Hand grösser, während diejenigen des linken Armes kleiner werden und vice versa.

Siehe allgemeine Regel, Lektion 3 Kap. V.



*Uebung 121.* — Der linke Arm beschreibt einen horizontalen Kreis, indem er sich an den Körper vorbei bewegt: vorwärts, nach aussen, u. s. w.

Das linke Bein (das Knie gehoben, der Oberschenkel in horizontaler Linie) beschreibt einen horizontalen Kreis in entgegengesetzter Richtung, während der rechte Arm den zweitheiligen Takt schlägt.

*Uebung 122.* — Dieselbe Uebung im dreitheiligen Takt.

*Uebung 123.* — Dieselbe Uebung im vierteiligen Takt.

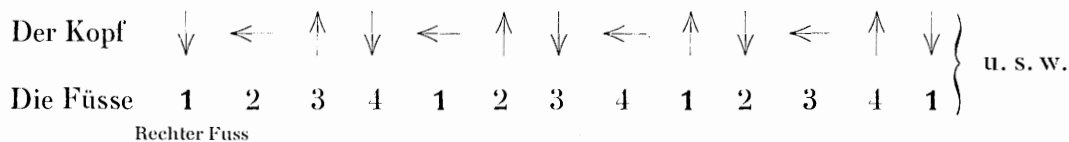
*Uebung 124.* — Der Kopf schlägt den dreitheiligen Takt, die Füße marschieren im vierteiligen Takt am Platze.

Diese Uebung wird nach folgenden Angaben ausgeführt:

Der Kopf	↓	→	↑	↓	→	↑	↓	→	↑	↓	→	↑	↓	} u. s. w.
Die Füße	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	Linker Fuss													

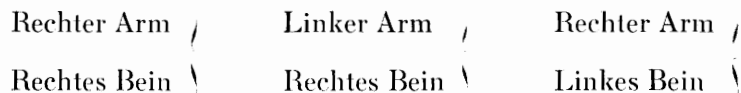
Der Kopf	↓	→	↑	↓	→	↑	↓	→	↑	↓	→	↑	↓	} u. s. w.
Die Füße	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	Rechter Fuss													

Der Kopf	↓	←	↑	↓	←	↑	↓	←	↑	↓	←	↑	↓	} u. s. w.
Die Füße	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	Linker Fuss													



*Uebung 125.* — Der linke Arm beschreibt einen Kreis, indem er sich nach rückwärts, aufwärts, vorwärts und abwärts bewegt. Zu gleicher Zeit bewegt sich der linke Fuss auf 2 aufwärts und auf 1 abwärts indem er auf den Boden stampft.

Diese Uebung muss nach folgenden Angaben ausgeführt werden :



*Uebung 126.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt: vorwärts, aufwärts, rückwärts, abwärts.

*Uebung 127.* — Die rechte Hand schlägt den zweitheiligen Takt; die linke den dreitheiligen.

Jedesmal, wenn die rechte Hand Taktteil 1 ausführt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

Jedesmal, wenn die linke Hand Taktteil 1 ausführt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

Wenn die beiden Hände zu gleicher Zeit Taktteil 1 ausführen, springt der Schüler in die Höhe, sodass er auf Taktteil 1 mit beiden Füßen auf den Boden stampft.

*Uebung 128.* — Dieselbe Uebung, aber der linke Fuss stampft, wenn die rechte Hand Taktteil 1 ausführt, und der rechte Fuss stampft, wenn die linke Hand Taktteil 1 ausführt.

## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

*Uebung 50.* — Marsch im dreitheiligen Takt.

Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 1 gegeben. Auf Taktteil 3 desselben Taktes nimmt der Schüler einen Sprung seitwärts nach links; beim folgenden Kommando wird er nach rechts springen u. s. w.; er wird auf denselben Fuss zurückfallen, mit welchem er den Sprung genommen hat, und darauf den Marsch fortsetzen.

*Uebung 51.* — Dieselbe Uebung, aber das Kommando «hop» wird einen Taktteil später gegeben, d. h. auf 2, und der Schüler nimmt den Sprung auf 3.

*Uebung 52.* — Die beiden Arme führen eine Kreisbewegung in entgegengesetzter Richtung aus.

Rechter Arm : Rückwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts.

Linker Arm : Vorwärts, aufwärts, rückwärts, abwärts.

Beim Kommando «hop» plötzlicher Bewegungswechsel.

Rechter Arm: Vorwärts, aufwärts, rückwärts, abwärts.

Linker Arm: Rückwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts.

*Uebung 53.* — Liegende Haltung, (oder sitzende Haltung, wobei die Füße den Boden nicht berühren.)

Der rechte Fuss schlägt den zweiteiligen Takt, der linke Fuss den vierteiligen.

Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 3 eines vierteiligen Taktes gegeben. Auf Taktteil 1 des folgenden Taktes plötzlicher Bewegungswechsel: der linke Fuss schlägt jetzt den zweiteiligen und der rechte Fuss den vierteiligen Takt.

*Uebung 54.* — Dieselbe Uebung: der rechte Fuss schlägt den zweiteiligen Takt, der linke Fuss den dreiteiligen.

Das Kommando «hop» für den plötzlichen Bewegungswechsel wird auf Taktteil 2 eines dreiteiligen Taktes erteilt. Der Schüler führt den plötzlichen Bewegungswechsel auf Taktteil 1 des folgenden Taktes aus.

*Uebung 55.* — Dieselbe Uebung, aber der rechte Fuss schlägt den dreiteiligen Takt, der linke Fuss den vierteiligen. Das Kommando «hop» wird auf Taktteil 2 eines dreiteiligen Taktes gegeben. Der Schüler führt den plötzlichen Bewegungswechsel auf Taktteil 1 des folgenden Taktes aus.

*Uebung 56.* — Dieselben Uebungen wie die drei letzten, aber das Kommando «hop» für den plötzlichen Bewegungswechsel wird einen Taktteil später erteilt, das heisst auf Taktteil 3 eines dreiteiligen und auf Taktteil 4 eines vierteiligen Taktes.

## VII

### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 124.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



Der Schüler bleibt regungslos in der Haltung des der Unterbrechung vorangehenden Taktteils stehen.

*Uebung 125.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



*Uebung 126.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



*Uebung 127.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



*Uebung 128.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



*Uebung 129.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



*Uebung 130.* — Der Schüler marschirt *zwei* Takte und steht *zwei* Takte still.



### VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten

*Uebung 159.* — Indem die Schüler die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren sie eine öfters zu wiederholende Reihenfolge von zwölf Takten; die vier ersten Takte sind dreiteilig und die acht letzten vierteilig.

*Uebung 160.* — Dieselbe Uebung, aber die vier ersten Takte sind vierteilig und die acht letzten dreiteilig.

*Uebung 161.* — Dieselbe Uebung, aber die acht ersten Takte sind dreiteilig und die vier letzten vierteilig.

*Uebung 162.* — Dieselbe Uebung, aber die acht ersten Takte sind vierteilig und die vier letzten dreiteilig.

*Uebung 163.*  u. s. w.

*Uebung 164.*  u. s. w.

*Uebung 165.*  u. s. w.

*Uebung 166.*  u. s. w.

*Uebung 167.*  u. s. w.

Die Taktteile 1 müssen mit grosser Energie hervorgehoben werden.







Anmerkung. Wenn eine Uebung hauptsächlich *Dreitheilungen* enthält, und die Takteile nur *ausnahmsweise* in *zwei* Teile geteilt sind, so schreibt man die Zeiteinheit fortwährend  $\frac{1}{2}$  und über (oder unter) die Gruppen, welche die Ausnahme bilden, wird das Zeichen für die Duole geschrieben  $\frac{2}{2}$

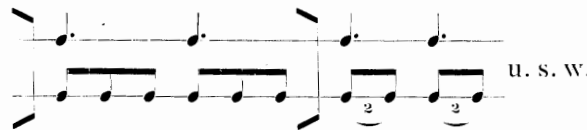


Uebung 16c.



Dieselbe Uebung mit folgenden Zeichen und

Uebung 16d.



Dieselbe Uebung mit folgenden Zeichen und

Uebung 16e.



Uebung 16f.



Uebung 16g.



Uebung 16h.



Dieselben Uebungen mit folgenden Zeichen und

*Uebung 16 i.*

Musical notation for Uebung 16 i, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The second staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

*Uebung 16 j.*

Musical notation for Uebung 16 j, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The second staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

*Uebung 16 k.*

Musical notation for Uebung 16 k, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and pairs of eighth notes. The second staff contains eighth notes and pairs of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

*Uebung 16 l.*

Musical notation for Uebung 16 l, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and pairs of eighth notes. The second staff contains eighth notes and pairs of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

*Uebung 16 m.*

Musical notation for Uebung 16 m, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The second staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

*Uebung 16 n.*

Musical notation for Uebung 16 n, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The second staff contains eighth notes and triplets of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

*Uebung 16 o.*

Musical notation for Uebung 16 o, consisting of two staves. The first staff contains eighth notes and pairs of eighth notes. The second staff contains eighth notes and pairs of eighth notes. The notation is written in a standard musical format with a treble clef and a key signature of one flat.

u. s. w.

Uebung 16 p.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.

Uebung 16 q.

u. s. w.

Uebung 16 r.

u. s. w.

Uebung 16 s.

u. s. w.

Uebung 16 t.

u. s. w.

Dieselben Uebungen mit der rechten Hand.


Uebung 16 u. u. s. w.

Uebung 16 v. u. s. w.

Uebung 16 w. u. s. w.

Anmerkung. Der Schüler möge sich Rechenschaft geben, dass die  $\underline{\underline{\underline{\quad}}}$  aus Uebung 16 v zwei Zeiteinheiten darstellt, denn die Dreiteilung herrscht in dieser Uebung vor, wie ersichtlich aus dem Zeichen  $\underline{\underline{\underline{\quad}}}$  welches im folgenden Takte den Ausnahmefall andeutet. Dahingegen stellt die  $\underline{\underline{\underline{\quad}}}$  aus Uebung 16 w drei Takteile dar, denn in dieser Uebung herrscht die Zweiteilung vor und bildet die Triole eine Ausnahme, wie aus dem Zeichen  $\underline{\underline{\underline{\quad}}}$  im folgenden Takte ersichtlich.

Uebung 16 x.  u. s. w.

Uebung 16 y.  u. s. w.

Anmerkung. Der Schüler möge sich Rechenschaft geben, dass die  $\frac{1}{2}$  aus Uebung 16 x eine Zeiteinheit darstellt, da die Dreiteilung in dieser Uebung die Regel bildet (das Zeichen  $\frac{2}{2}$  deutet den Ausnahmefall). Dahingegen stellt die  $\frac{1}{3}$  aus der Uebung 16 y ein und einen halben Takteil dar ( $\frac{1}{3}$  deutet den Ausnahmefall).

Wenn die Takteinteilung einer Uebung sechs Achtel enthält, so gibt es Notengruppen, welche Zweifel entstehen lassen können, wie man dieselben aufzufassen hat. Soll man sie ausführen wie zwei Takteile, welche je drei Achtel enthalten, oder soll man sie auffassen wie drei Takteile, welche je zwei Achtel enthalten?

Zum Beispiel: 

kann: a)  oder b)  ausgeführt werden.


Die Ausführung a) enthält zwei Takteile; um jeglichem Irrtum vorzubeugen genügt es eine 2 vor die Uebung zu schreiben.



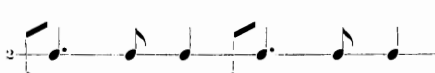
Die Ausführung b) enthält drei Takteile; um jeglichem Irrtum vorzubeugen genügt es eine 3 vor die Uebung zu schreiben.



Uebung 16 z. 

Uebung 16 aa. 


Uebung 16 bb. 

Uebung 16 cc. 

Uebung 16 dd. 

Uebung 16 ee. 

Uebung 16 ff. 

Uebung 16 gg. 

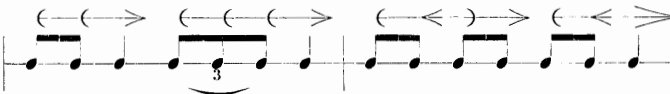
III


Rhythmische Atemübungen

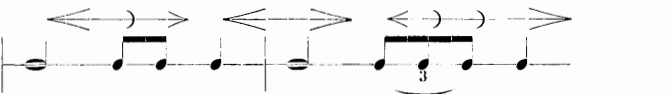
a<sup>1</sup> 

a<sup>2</sup> 

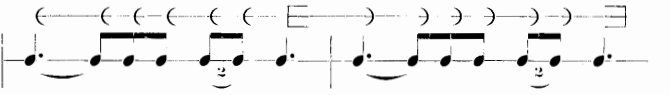
a<sup>3</sup> 

a<sup>4</sup> 

a<sup>5</sup> 

b 

c 

d 

e 

Diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :



IV

**Marschübungen**

**Presto.** — Ein sehr schnelles Zeitmass wird *presto* genannt. Dieses Zeitmass ist *weniger* schnell als *prestissimo* und schneller als *allegro*.

**Adagio.** — Ein langsames Zeitmass wird *adagio* genannt. Dieses Zeitmass ist *weniger* langsam als *lento* und *langsamer* als *andante*.

Wenn man also ein *accelerando* ausführt vom *lento* bis zum *prestissimo*, so wechselt das Zeitmass allmählich und in folgender Weise :

- lento*
- adagio*
- andante*
- moderato*
- allegro*
- presto*
- prestissimo*

Der erste Schritt von dem letzten in der Uebung angegebenen Takt wird der letzte Schritt von dem ganzen Marsche sein, d. h. die Absätze werden dabei geschlossen. Während des letzten Taktes bleibt der Schüler regungslos stehen.

*Uebung 16 hh.* — Marsch im vierteiligen Takt. Die Schüler fangen *moderato* an und führen ein *accelerando* aus, welches sechzehn Takte dauert und sich bis zum *presto* steigert. Nachdem sie acht Takte *presto* ausgeführt haben, machen die Schüler ein *rallentando*, welches nach sechzehn Takten *moderato* abschliesst.

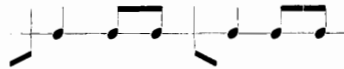
*Uebung 16 ii.* — Marsch im dreiteiligen Takt.

Zwölf Takte *accelerando*, welches *adagio* anfängt.

Acht Takte *allegro*.

Zwölf Takte *rallentando*, welches *adagio* abschliesst. (Siehe Randbemerkung Uebung 16 hh.)

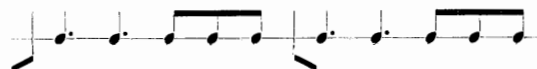
*Uebung 16 jj.* — Marsch im zweiteiligen Takt.



Vierundzwanzig Takte *accelerando*, welches sich vom *moderato* bis zum *presto* steigert.

Vierundzwanzig Takte *rallentando*, welches *prestissimo* anfängt und *moderato* abschliesst.

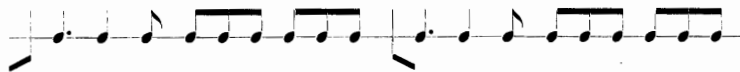
*Uebung 16 kk.* — Marsch im dreiteiligen Takt.



Neun Takte *accelerando*, welches *andante* anfängt und sich bis zum *allegro* steigert.

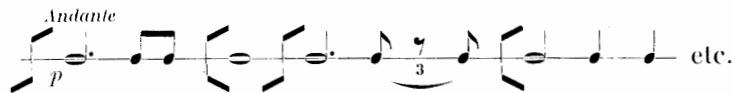
Zwölf Takte *rallentando*, welches *allegro* anfängt und *andante* abschliesst.

*Uebung 16 ll.* — Marsch im vierteiligen Takt.



Vierundzwanzig Takte *crescendo* und *accelerando*; der Marsch fängt *p* und *lento* an und steigert sich bis zum *prestissimo* und *ff*.

*Uebung 16 mm.*



*Uebung 16 nn.*



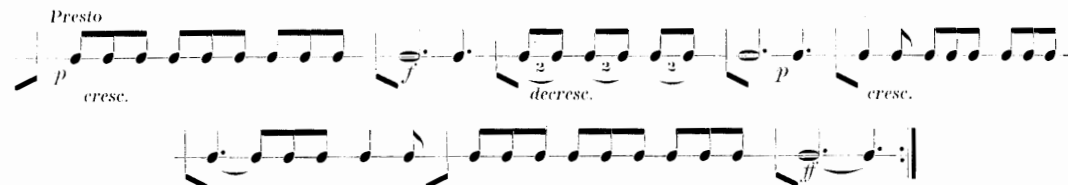
*Uebung 16 oo.*



*Uebung 16 pp.*



*Uebung 16 qq.*



*Uebung 16 rr.* — **Sostenuto.** — Wenn man genau dasselbe Zeitmass beibehalten muss, so fügt man das Wort *sostenuto* hinzu. Dieses Wort ist vorzugsweise für ein langsames Zeitmass in Gebrauch.

Folgende Uebung muss am Platze und in verschiedenem Zeitmass ausgeführt werden:

- a) *lento sostenuto*
- b) *adagio sostenuto*
- c) *andante sostenuto*
- d) *moderato sostenuto.*

Four systems of musical notation, each consisting of two staves. The notation includes various rhythmic values such as half notes, quarter notes, eighth notes, and sixteenth notes, often beamed together. The exercise is divided into four parts: a) *lento sostenuto*, b) *adagio sostenuto*, c) *andante sostenuto*, and d) *moderato sostenuto*. Each part shows a sequence of notes with stems and beams, indicating the specific rhythmic and melodic patterns for each tempo.

*Uebung 16 ss.*

*Lento*

Two systems of musical notation, each with two staves. The tempo is marked *Lento*. The notation features a mix of note values including quarter, eighth, and sixteenth notes, with some notes beamed together. Dynamic markings include *p* (piano), *cresc.* (crescendo), *f* (forte), and *decresc.* (decrescendo). There are also markings for *2* (second) and *3* (third) parts. The piece concludes with a repeat sign and a *p* marking.

*Uebung 16 ll.*

*Allegro*

Four systems of musical notation, each with two staves. The tempo is marked *Allegro*. The notation is more rhythmic, featuring many eighth and sixteenth notes, often beamed together. Dynamic markings include *ff* (fortissimo), *pp* (pianissimo), *cresc.* (crescendo), *mp* (mezzo-piano), and *decresc.* (decrescendo). There are also markings for *2* (second) and *3* (third) parts. The piece concludes with a repeat sign.

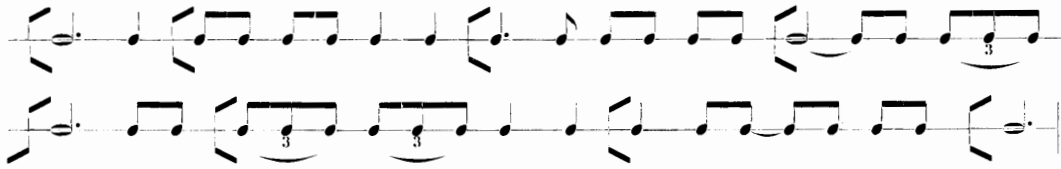
*Uebung 16 uu.*

One system of musical notation with two staves. The notation includes quarter, eighth, and sixteenth notes, some beamed together. The exercise concludes with a repeat sign.

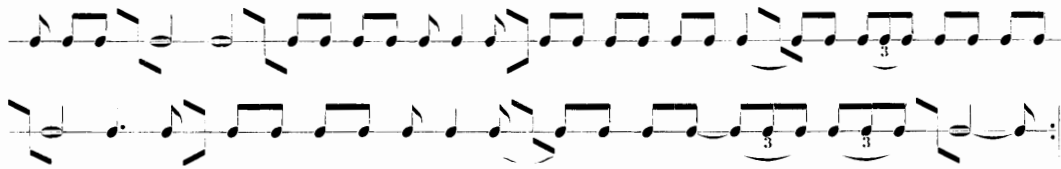




*Uebung 16 vv.*



*Uebung 16 ww.*



*Uebung 16 xx.*

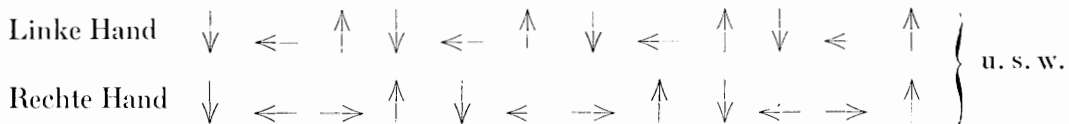


V

**Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen**

*Uebung 129.* — Die linke Hand schlägt den dreiteiligen Takt; die rechte Hand den vierteiligen.

Siehe allgemeine Regel, Lektion 3, Kap. V.



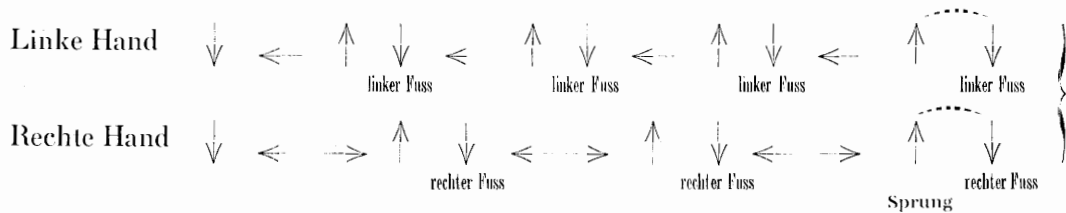
und vice versa.

*Uebung 130.* — Dieselbe Uebung in folgender Weise:

Jedesmal wenn die rechte Hand Taktteil 1 ausführt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

Jedesmal wenn die linke Hand Taktteil 1 ausführt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

Wenn nach Verlauf einiger Takte beide Hände zu gleicher Zeit Taktteil 1 ausführen (siehe vorletzten und letzten Taktteil in folgender Anweisung) so springt der Schüler auf den Auftakt in die Höhe um den darauf folgenden Taktteil 1 mit beiden Füßen ausführen zu können.



*Uebung 131.* — Dieselbe Uebung, aber Taktteil 1 von der rechten Hand wird mit dem *linken* Fuss markiert und Taktteil 1 von der linken Hand mit dem *rechten* Fuss.

*Uebung 132.* — Der Kopf schlägt den zweiteiligen Takt von rechts nach links, die Füße marschieren im dreiteiligen Takt am Platze.

*Uebung 133.* — Der Kopf schlägt den zweiteiligen Takt von oben nach unten, der Arm schlägt den dreiteiligen Takt, die Füße marschieren im vierteiligen Takt am Platze.

*Uebung 134.* — Der Kopf schlägt den dreiteiligen Takt, die Füße marschieren im zweiteiligen Takt am Platze.

*Uebung 135.* — Der Kopf schlägt den dreiteiligen Takt, der Arm schlägt den zweiteiligen Takt.

*Uebung 136.* — Der Kopf schlägt den dreiteiligen Takt, der Arm den zweiteiligen; die Füße marschieren im vierteiligen Takt am Platze.

*Uebung 137.* — Der Kopf schlägt den vierteiligen Takt, der Arm den dreiteiligen.

*Uebung 138.* — Der Kopf schlägt den vierteiligen Takt, der Arm den dreiteiligen, die Füße marschieren im zweiteiligen Takt am Platze.

*Uebung 139.* — Der linke Arm führt eine Kreisbewegung aus: rückwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts. Zu gleicher Zeit schlägt der in horizontaler Linie seitwärts ausgestreckte rechte Arm den zweiteiligen Takt, indem er sich auf 1 ausstreckt und auf 2 beugt.

*Uebung 140.* — Dieselbe Uebung, aber der rechte Arm beugt sich auf 1 und streckt sich aus auf 2.

*Uebung 141.* — Dieselben Uebungen wie Uebungen 139 und 140: der rechte Arm führt die Kreisbewegung aus und der linke Arm schlägt den Takt in horizontaler Bewegungslinie.

*Uebung 142.* — Der Kopf beugt sich rückwärts und hebt sich wieder. Zu gleicher Zeit macht die rechte Hand eine Kreisbewegung: nach links, abwärts, nach rechts, aufwärts.

Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

*Uebung 143.* — Der Kopf macht eine Kreisbewegung: nach links, rückwärts, nach rechts, vorwärts.

Zu gleicher Zeit schlägt die rechte Hand den dreiteiligen Takt.

Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

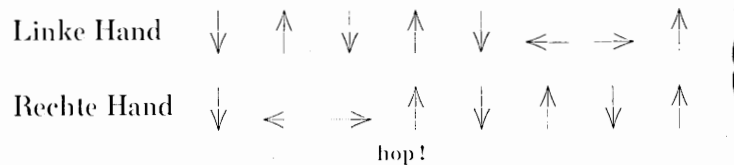
*Uebung 144.* — Dieselben Uebungen wie die Uebungen 142 und 143, aber die Kreisbewegung des Kopfes wird in umgekehrter Richtung ausgeführt: nach links, vorwärts, nach rechts, rückwärts.

## VI

### Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

*Uebung 57.* — Die linke Hand schlägt den zweiteiligen Takt, die rechte Hand den vierteiligen Takt.

Das Kommando « hop » für den plötzlichen Bewegungswechsel wird auf Taktteil 4 gegeben. Von dem folgenden Taktteil an fängt die linke Hand an den vierteiligen Takt zu schlagen und die rechte Hand schlägt den zweiteiligen Takt.



*Uebung 58.* — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe :



*Uebung 59.* — Die Schüler marschieren im vierteiligen Takte.

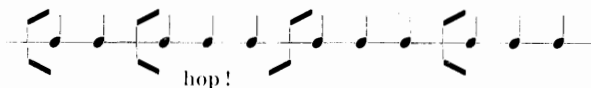
Das Kommando « hop » wird auf Taktteil 3 gegeben. Darauf fangen die Schüler an im dreiteiligen Takt zu schreiten.



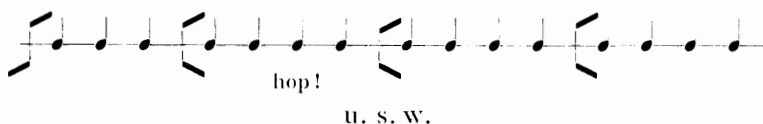
Das folgende Kommando «hop» wird auf Taktteil 2 gegeben; darauf fangen die Schüler an im zweiteiligen Takt zu gehen.



Das folgende Kommando «hop» wird auf den letzten Taktteil eines Taktes gegeben; darauf fügen die Schüler noch einen leichten Taktteil hinzu, das heisst sie fangen an im dreiteiligen Takte zu marschieren.



Das folgende Kommando «hop» wird auf den letzten Taktteil eines Taktes gegeben, darauf fügen die Schüler noch einen leichten Taktteil hinzu, das heisst sie fangen an im vierteiligen Takt zu marschieren.



*Uebung 60.* — Das rechte Bein streckt sich auf 1 nach rechts aus (der Fuss berührt den Boden) und kehrt zurück auf 2. Zu gleicher Zeit schlägt der rechte Arm den dreiteiligen Takt im gleichen Zeitmass.

Das Kommando «hop» für den plötzlichen Bewegungswechsel wird auf Taktteil 3 gegeben. Auf den folgenden Taktteil fängt der Arm an den zweiteiligen Takt zu schlagen und das Bein markiert den dreiteiligen Takt indem es auf 2 am Platze bleibt und erst auf 3 zurückkehrt.

Dieselbe Uebung nach folgenden Angaben :

Rechtes Bein	Linkes Bein	Linkes Bein
Linker Arm	Rechter Arm	Linker Arm

*Uebung 61.* — Das rechte Bein streckt sich auf 1 nach rechts aus (der Fuss berührt den Boden) bleibt auf 2 und 3 am Platze und kehrt auf 4 zurück.

Zu gleicher Zeit schlägt der rechte Arm den dreiteiligen Takt.

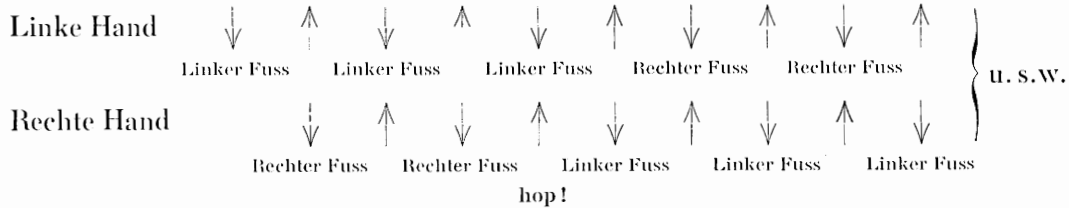
Das Kommando «hop» für den plötzlichen Bewegungswechsel wird auf Taktteil 4 gegeben. Auf den folgenden Taktteil fängt der Arm an den vierteiligen Takt zu schlagen und das Bein markiert den dreiteiligen Takt indem es auf 2 ausgestreckt am Platze bleibt und auf 3 zurückkehrt.

*Uebung 62.* — Die Hände schlagen den zweiteiligen Takt, aber die rechte Hand fängt erst auf Taktteil 2 der linken Hand an.

Jedesmal, wenn die rechte Hand Taktteil 1 schlägt, stampft der rechte Fuss auf den Boden.

Jedesmal, wenn die linke Hand Taktteil 1 schlägt, stampft der linke Fuss auf den Boden.

Auf den Taktteil, der auf das Kommando « hop » folgt, stampft der *linke* Fuss auf den Boden, wenn die rechte Hand Taktteil 1 schlägt, und der *rechte* Fuss stampft auf den Boden, wenn die linke Hand Taktteil 1 schlägt.

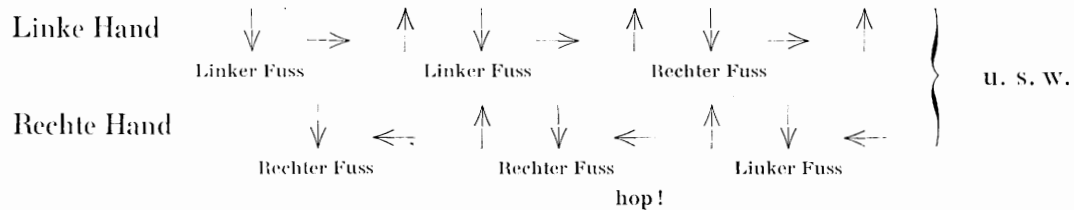


*Uebung 63.* — Dieselbe Uebung: Die Hände schlagen den dreiteiligen Takt; die rechte Hand fängt auf Taktteil 2 von der linken Hand an.

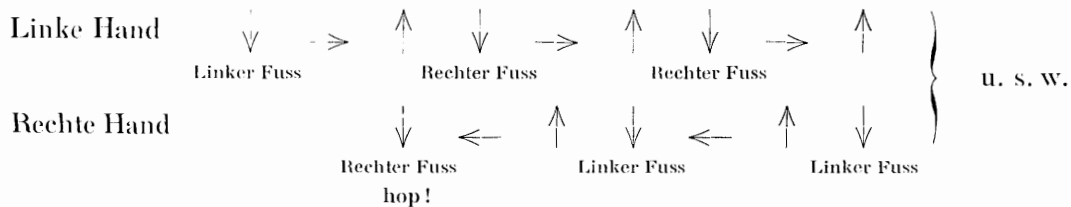
Der linke Fuss markiert Taktteil 1 von der linken Hand.

Der rechte Fuss markiert Taktteil 1 von der rechten Hand.

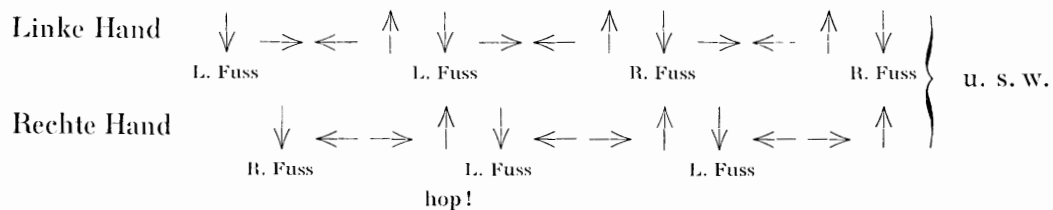
Auf den Taktteil, der auf das Kommando « hop » (für den plötzlichen Bewegungswechsel) folgt, markiert der *rechte* Fuss Taktteil 1 der linken Hand und vice versa.

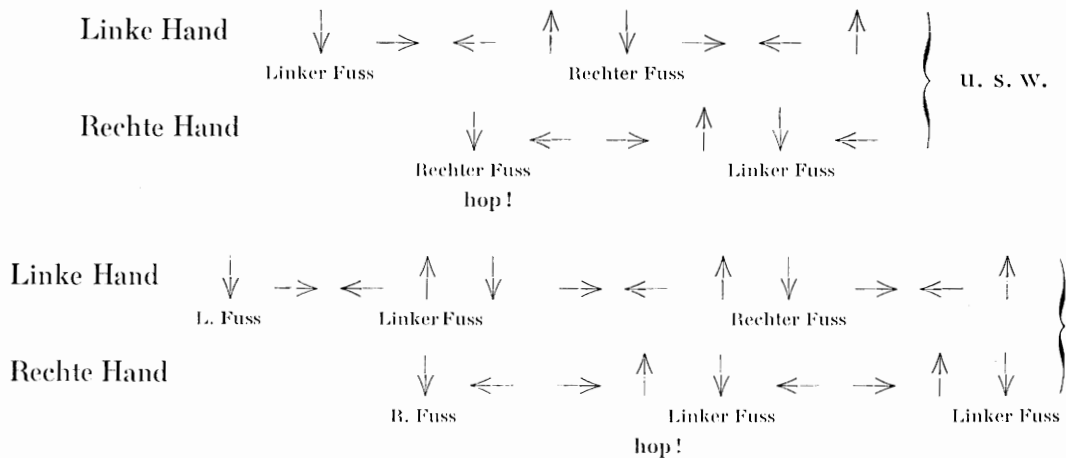


*Uebung 64.* — Dieselbe Uebung nach folgender Angabe :



*Uebung 65.* — Dieselbe Uebung im vierteiligen Takt nach folgenden Angaben :





*Uebung 66.* — Der in horizontaler Linie seitwärts ausgestreckte rechte Arm beugt sich auf 1 und streckt sich aus auf 2. Zu gleicher Zeit macht der linke Arm eine Kreisbewegung: rückwärts, aufwärts, vorwärts, abwärts.

Beim auf Taktteil 2 erteilten Kommando «hop», plötzlicher Bewegungswechsel. Von Taktteil 1 des folgenden Taktes an, beugt und streckt sich der linke Arm, und der rechte Arm führt die Kreisbewegung aus.

*Uebung 67.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in umgekehrter Richtung ausgeführt: vorwärts, aufwärts, rückwärts, abwärts.

*Uebung 68.* — Der Kopf macht eine Kreisbewegung: nach links, rückwärts, nach rechts, vorwärts. Zu gleicher Zeit schlägt die rechte Hand den vierteiligen Takt.

Beim auf Taktteil 4 erteilten Kommando «hop» plötzlicher Bewegungswechsel. Von Taktteil 1 des folgenden Taktes an schlägt der Kopf den vierteiligen Takt, und die Hand führt die Kreisbewegung aus.

Dieselbe Uebung mit der linken Hand.

*Uebung 69.* — Dieselbe Uebung, aber die Kreisbewegung wird in entgegengesetzter Richtung ausgeführt: nach links, vorwärts, nach rechts, rückwärts.

## VII

### Marschunterbrechungsübungen

*Uebung 131.* — Die Schüler marschieren zwei Takte und stehen zwei Takte still.



*Uebung 132.* — Die Schüler marschieren zwei Takte und stehen zwei Takte still.



Der Schüler bleibt regungslos in der Haltung des der Unterbrechung vorangehenden Takteiles stehen.

*Uebung 133.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *drei* Takte still.



*Uebung 134.* — Die Schüler marschieren *vier* Takte und stehen *vier* Takte still.



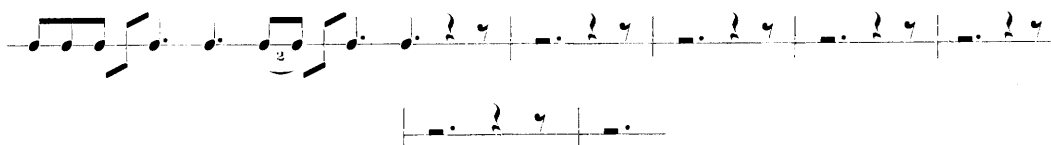
*Uebung 135.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *vier* Takte still.



*Uebung 136.* — Die Schüler marschieren *drei* Takte und stehen *sechs* Takte still.



*Uebung 137.* — Die Schüler marschieren *zwei* Takte und stehen *sechs* Takte still.



## VIII

### Uebungen mit abwechselnden Taktarten

*Uebung 168.* — Indem die Schüler die Takte *in Gedanken* zählen, marschieren sie eine öfters zu wiederholende Reihenfolge von zwölf Takten. Die vier ersten Takte sind zweiteilig, die acht letzten sind vierteilig.

Auf den letzten Taktteil des vierten zweiteiligen Taktes und auf den letzten Taktteil des achten vierteiligen Taktes führen sie einen pathetischen Accent aus.

*Uebung 169.* — Dieselbe Uebung (mit pathetischem Accent). Die vier ersten Takte sind vierteilig, die acht letzten zweiteilig.

*Uebung 170.* — Dieselbe Uebung. Die acht ersten Takte sind zweiteilig, die vier letzten vierteilig. Der pathetische Accent wird auf den letzten Taktteil des vierten zweiteiligen Taktes und auf Taktteil 2 des zweiten vierteiligen Taktes gegeben.

Die Taktteile 1 müssen mit grosser Energie hervorgehoben werden.

*Uebung 171.* — Dieselbe Uebung. Die acht ersten Takte sind vierteilig, die vier letzten zweiteilig. Der pathetische Accent wird auf Taktteil 2 des sechsten vierteiligen Taktes und auf den letzten Taktteil des zweiten zweiteiligen Taktes ausgeführt.

*Uebung 172.* — Der Schüler marschirt einen zweiteiligen, darauf einen dreiteiligen, darauf einen vierteiligen Takt; darauf, indem er jedesmal eine Zeiteinheit hinzufügt, einen fünf-, sechs-, sieben-, acht-, neun-, zehn-, elf-, zwölf-, dreizehn-, vierzehn-, fünfzehn- und einen sechzehnteiligen Takt. — Darauf wiederholt er dieselbe Reihenfolge in entgegengesetztem Sinne, das heisst er betont zuert den ersten Taktteil eines sechzehnteiligen Taktes, darauf den ersten eines fünfzehnteiligen Taktes, den ersten Taktteil eines vierzehnteiligen Taktes, u. s. w., u. s. w., u. s. w.

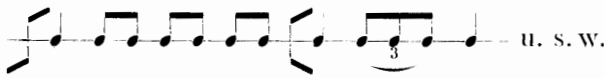
The image shows 11 staves of musical notation for rhythmic exercises. The first 10 staves are for Exercise 172, and the 11th staff is for Exercise 171. Each staff contains a sequence of rhythmic patterns represented by vertical stems and dots on a five-line staff. The patterns correspond to the time signatures mentioned in the text: 2/4, 3/4, 4/4, 5/4, 6/4, 7/4, 8/4, 9/4, 10/4, 11/4, 12/4, 13/4, 14/4, 15/4, and 16/4. The notation is arranged in a grid-like fashion, with stems and dots aligned vertically across staves to show the progression of the exercises.

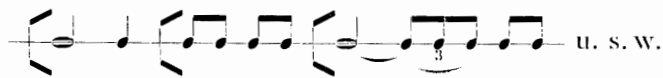
*Anmerkung.* Da diese Uebung sehr schwer ist, wird der Lehrer gut tun, dieselbe nicht sofort in ihrem ganzen Umfang vorzunehmen, sondern sie durch eine Reihe vorbereitender Uebungen vorangehen zu lassen.


*Uebung 173.*


The image shows the beginning of Exercise 173. It features a rhythmic pattern on a five-line staff. The pattern starts with a fermata over a note, followed by a series of eighth notes. A '2' is written below the staff, indicating a second ending or a specific rhythmic value. The pattern ends with a fermata over a note, followed by a 'u. s. w.' notation, indicating that the exercise continues.



Uebung 174.  u. s. w.

Uebung 175.  u. s. w.

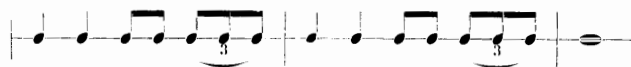
Uebung 176.  u. s. w.

Uebung 177.  u. s. w.

IX


**Gehörübungen**


Uebung 137. — Der Lehrer spielt drei Takte am Klavier, nachdem er verabredet hat, dass er dieselben ohne veränderte Taktart spielen wird.




Die Schüler setzen diese Takte in folgende Marschbewegungen um:



Uebung 138. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 139. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 140. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Uebung 141. — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

Es darf keine Unterbrechung zwischen der letzten vom Lehrer gespielten Note und dem ersten vom Schüler ausgeführten Schritt stattfinden.

Die Zeiteinheit (sowohl die in zwei als die in drei Achtel eingeteilte) ist in allen Uebungen dieses Kapitels von gleicher Dauer.


*Uebung 142.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 143.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 144.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 


*Uebung 145.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

*Uebung 146.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

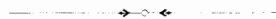
*Uebung 147.* — Der Lehrer: 

Die Schüler: 

X

### Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung

Nos 77—80.



# LEKTION XVII

## Wiederholung

### I

#### Allgemeine Uebungen

a) Für die Atmung. — b) Für das Gleichgewicht der Bewegungen. — c) Für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln (Siehe *Einleitung*).

### II

#### Marschübungen

1. *Allegro*  
*f* *p*

2. *Moderato*  
*mp* *p*

3. *Andante*  
*p* *mf*

4. *Adagio*  
*p* *mf* *p*

The image contains four numbered musical exercises for marching. Each exercise is written on a single staff with a treble clef and a common time signature. Exercise 1 is marked 'Allegro' and starts with a forte 'f' dynamic, followed by a piano 'p' dynamic. Exercise 2 is marked 'Moderato' and starts with a mezzo-piano 'mp' dynamic, followed by a piano 'p' dynamic. Exercise 3 is marked 'Andante' and starts with a piano 'p' dynamic, ending with a mezzo-forte 'mf' dynamic. Exercise 4 is marked 'Adagio' and starts with a piano 'p' dynamic, followed by mezzo-forte 'mf' and piano 'p' dynamics. The exercises include various rhythmic patterns such as eighth and sixteenth notes, rests, and slurs. Some notes have accents (^) or staccato marks (z). The exercises conclude with double bar lines and repeat signs.

5. *Allegro*  
*mf* *f*  
*ff* *p* *f*

6. *Lento*  
*pp*

7. *Moderato*  
*mf* *mp* *mf*  
*p* *mp* *mf*

8. *Andante*  
*mp* *p* *mf*

9. *Allegro*  
*f* *ff*

10. *Moderato*  
*mp* *mf*  
*p* *mf*


11. *Allegro*  
 u. s. w.

12. *Lento*  
 u. s. w.

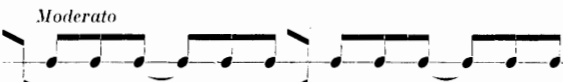
13. *Andante*  
 u. s. w.

14. *Adagio*  
 u. s. w.

15. *Andante*  
 3 u. s. w.

16. *Allegro*  
 2 Takte, welche zu wiederholen sind.

17. *Adagio*  
 2 Takte, welche zu wiederholen sind.

18. *Moderato*  
 u. s. w.

19. *Andante*  
 4 Takte, welche zu wiederholen sind.

20. *Allegro*  
 4 Takte, welche zu wiederholen sind.

21. *Moderato*  
 :

22. *Allegro*  
 :

23. *Andante*



24. *Adagio*



u. s. w.

25. *Presto*



26. *Allegro*



27. *Andante*




u. s. w.

28. *Andante*



u. s. w.

29. *Moderato*



2 Takte, welche zu wiederholen sind.

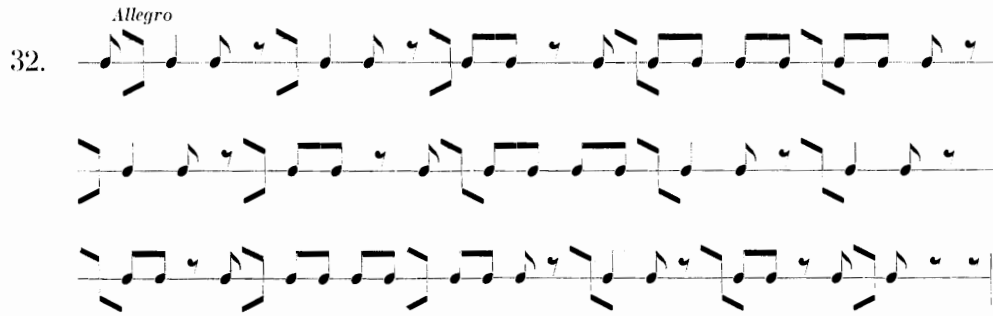
30. *Allegro*




31. *Andante*



32. *Allegro*




33. *Lento*



34. *Andante*



35. *Moderato*



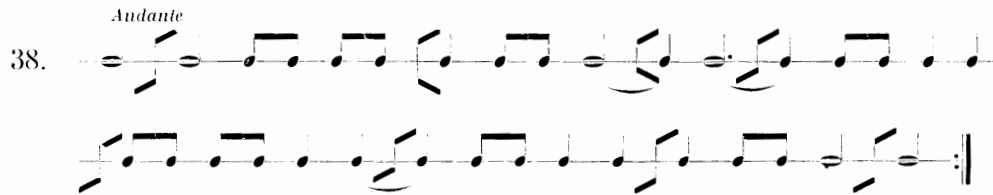
36. *Adagio*



37. *Andante*



38. *Andante*



### Marschübungen

für die Zusammenstellung der Achtelduolen und -trioen

39. *Allegro*

*mf*



40. *Moderato*

*mf*

*f* *mp* *f*

41. *Andante*

*p*

42. *Presto*

*f* *sf* *ff*

43. *Andante*

*p*

44. *Moderato*

*mp*

*mf* *mf* *f*



III

Rhythmische Atemübungen

The exercises are as follows:

- a<sup>1</sup>**: A single staff with a sequence of notes and breath marks (E-shaped boxes) above the staff.
- a<sup>2</sup>**: A single staff with a sequence of notes and breath marks (E-shaped boxes) above the staff.
- a<sup>3</sup>**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses above the staff.
- a<sup>4</sup>**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses above the staff.
- a<sup>5</sup>**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.
- a<sup>6</sup>**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.
- a<sup>7</sup>**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.
- b**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.
- c**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.
- d**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.
- e**: A single staff with notes and breath marks consisting of pairs of parentheses with arrows pointing outwards above the staff.

f<sup>1</sup>

f<sup>2</sup>

\* \* \*

a<sup>1</sup>

a<sup>2</sup>

a<sup>3</sup>

a<sup>4</sup>

a<sup>5</sup>

b

c

d

e

f

\* \* \*

a<sup>1</sup>

a<sup>2</sup>

a<sup>3</sup>

a<sup>4</sup>

b

c


d

e

f

g

h

a<sup>1</sup> 


a<sup>2</sup> 

a<sup>3</sup> 

a<sup>4</sup> 

b<sup>1</sup> 

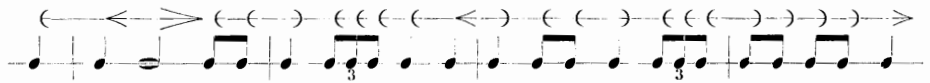
b<sup>2</sup> 


b<sup>3</sup> 

b<sup>4</sup> 

c 

\* \* \*

a<sup>1</sup> 

a<sup>2</sup> 

a<sup>3</sup> 

The exercises are as follows:

- b**: A sequence of notes with various articulation marks (accents, slurs, and breath marks) and a triplet of eighth notes.
- c**: A sequence of notes with articulation marks and a triplet of eighth notes.
- d**: A sequence of notes with articulation marks and a triplet of eighth notes.
- e**: A sequence of notes with articulation marks and a triplet of eighth notes.
- f**: A sequence of notes with articulation marks and a triplet of eighth notes.

Diese Uebungen sind nach folgendem Beispiel zu wiederholen :

The exercise is a sequence of notes with various articulation marks (accents, slurs, and breath marks) and a triplet of eighth notes.

## LEKTION XVIII

### Langsame Bewegungen und langsame Märsche

Es ist schwieriger einen langen Zeitabschnitt abzumessen, als einen kurzen. Die Ausführung langsamer Bewegungen ist ebenfalls ungleich schwieriger als diejenige kurzer und schneller Bewegungen.

In der Tat, die Kunst, lange Zeitabschnitte abzumessen verlangt Geistesruhe, die Kunst, langsame Bewegungen auszuführen, verlangt körperliches Gleichgewicht.

Vom gymnastischen Standpunkt gesehen, ist es gut, die Gliedmassen daran zu gewöhnen, sich *langsam* zu bewegen, denn bei den *langen* Zeitabschnitten besteht der

rhythmische Augenblick nur am Anfang und am Schluss (der Augenblick der «Abfahrt» und der «Ankunft») und die Synergisten und Antagonisten sind genötigt, die Glieder unausgesetzt im harmonischen Gleichgewicht zu erhalten, wodurch sie eine doppelte Arbeit von Geschmeidigkeit und Widerstand leisten müssen.

Vom musikalischen Standpunkt gesehen ist es gut, *langsame* Bewegungen auszuführen, weil dieselben, wenn sie in vollkommenem Gleichgewicht ausgeführt werden, ohne rhythmischen Stoss, welcher die vorgeschriebene Zeit in Abschnitte ungleicher Dauer zerlegen würde, den Geist an lange Zeitabschnitte gewöhnen, und der Geist sich deren Bewegungsbild für immer einprägt.

Da die Langsamkeit der Bewegungen einen der Unbeweglichkeit sich nähernden Zustand herbeiführt, tritt die plastische Seite der Bewegungsharmonie deutlicher hervor als bei den schnell ausgeführten Bewegungen. Ausserdem bringt die langsame Folge der musikalischen Rhythmen die *lyrische* Natur der langen Zeitabschnitte zur Geltung, welche das Erwachen und das Fortsetzen des Gedankens begünstigen.

Indem ich meiner Methode für rhythmische Gymnastik langsame Märsche zufügte, deren Nützlichkeit mir sowohl vom musikalischen wie vom gymnastischen Standpunkt unbestreitbar vorkommt, gab ich mir Rechenschaft, dass langsame Bewegungen schwerlich ohne Ausdruck ausführbar sind, und es schien mir gut, ihnen Bewegungsbilder aus dem Gebiete des Gedankens unterzulegen.

Diese Bilder, welche nur allgemeine, sehr wenig zusammengestellte Gefühle hervorrufen, können übrigens ins Unendliche vom Lehrer variiert werden.

Die Märsche am Schluss des zweiten Bandes dieser Methode vervollständigen diejenigen des ersten Bandes. Der Lehrer möge aus diesen Uebungen diejenigen aussuchen, welche ihm dem Alter seiner Schüler am besten angepasst erscheinen.

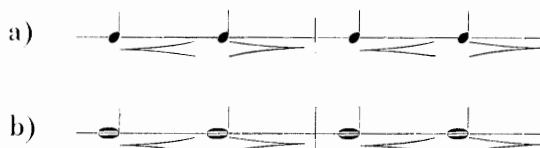
## Langsame Märsche — Vorbereitende Uebungen

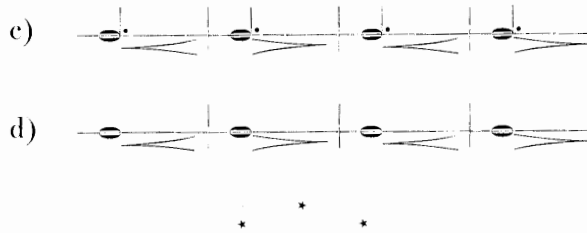
### Grundstellung

*Muskelnervation:*  
Das Inbewegungversetzen der Elemente und Gewebe des Nervensystems; im ausgedehnten Sinne: Bewusstes Zusammenziehen der Muskeln.

*Uebung 1.* — *Crescendo* und *decrescendo* der Muskelnervation von beiden Beinen zu gleicher Zeit ausgeführt; das heisst sowohl die Kniee als auch die Fussgelenke werden stramm angespannt. Die Spannung muss von der Hüfte bis zum Fusse einschliesslich fühlbar sein. Darauf werden die Kniee und die Fussgelenke wieder geschmeidiger, aber ohne durch Biegen nachzugeben.

Diese Uebung wird zuerst in schnellerem und darauf in stets langsamerem Zeitmass ausgeführt.





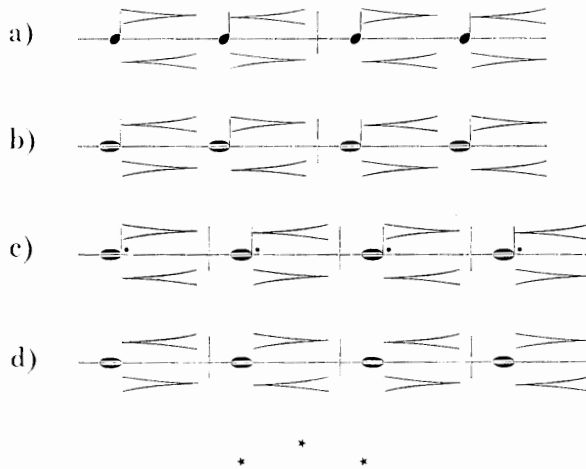
### Uebertragung des Körpergewichts vom einen Bein auf das andere

*Uebung 2.* — Der Körper stützt sich auf den linken Fuss; währenddessen führt das ganze linke Bein, wie auch der Fuss, ein *crescendo* der Muskelinnervation aus, das heisst das Knie und das Fussgelenk werden stramm.

Zu gleicher Zeit wird das rechte Bein vom Körpergewicht entlastet; das Bein und der Fuss führen somit ein *decrescendo* der Muskelinnervation aus, das heisst, die Muskeln werden allmählich immer geschmeidiger. Und vice versa.

Das ganze Körpergewicht überträgt sich seitwärts nach links, wenn der Körper sich auf den linken Fuss und nach rechts wenn er sich auf den rechten Fuss stützt, ohne jedoch überzuneigen.

Diese Bewegung muss aber auf ein Minimum zurückgeführt werden, und die Hüfte desjenigen Beines, welches als Stützpunkt dient, *soll nicht herausgedrückt werden*; mit anderen Worten: der Oberkörper soll sich nicht senken.



### Der langsame Marsch vorwärts und rückwärts

*Uebung 3.* — Der Körper stützt sich auf das linke Bein, welches sich von der Sohle bis zur Hüfte in starker Spannung befindet. Das rechte Bein ist in Entfernung eines mittelmässigen Schrittes vorwärts gestreckt, indem die Sohle den Fussboden nur leicht berührt. Um das Mass eines mittelmässigen Schrittes richtig zu treffen, ist es nötig, dass der Körper sich nicht senkt, wenn der Fuss sich vorwärts bewegt, und

dass die Hüfte (diejenige des als Stützpunkt dienenden Fusses) nicht heraustritt aus der natürlichen Umrisslinie des Körpers.

Allmählich wird nun das Körpergewicht auf das rechte Bein übertragen, das heisst die Muskeln des rechten Beines und des rechten Fusses werden hart indem sie ein *crescendo*, und die Muskeln des linken Beines und des linken Fusses werden immer biegsamer, indem sie ein *decrescendo* der Muskelinnervation ausführen. Und vice versa.

Der Körper bewegt sich vorwärts (ohne sich jedoch zu senken), wenn er sich auf das rechte Bein und rückwärts, wenn er sich auf das linke Bein stützt.

Diese Bewegung vorwärts wird fortgesetzt bis die Zehen des rechten Fusses ausschliesslich das Körpergewicht tragen (der rechte Absatz wird nicht gehoben und der linke Fuss berührt den Boden nur leicht mit der Volarseite der Zehen).

Die Bewegung rückwärts wird fortgesetzt bis das Körpergewicht sich ausschliesslich auf den linken Absatz stützt (die Zehen werden nicht gehoben; die rechte Fusssohle berührt nur leicht den Boden).

Die Hüfte (diejenige des als Stützpunkt dienenden Beines) soll *niemals* aus der natürlichen Umrisslinie des Körpers heraustreten. Deshalb ist es dringend notwendig: 1. das *crescendo* des rückwärts stehenden Fusses fortzusetzen (den Fuss kräftig auf die Spitze, d. h. auf die Zehen zu heben) bis das Körpergewicht auf die ganze Sohle des sich vorwärts befindenden Fusses übertragen ist, 2. das *forte* des vorwärts stehenden Fusses fortzusetzen, bis das Körpergewicht auf die Sohle des sich rückwärts befindenden Fusses übertragen ist.

Dieselbe Uebung, aber der linke Fuss steht vor. (Fig. 126 und 127.)

a) Die Uebertragung des Körpergewichts dauert vom Augenblick 1 bis zum nächsten Augenblick 1.

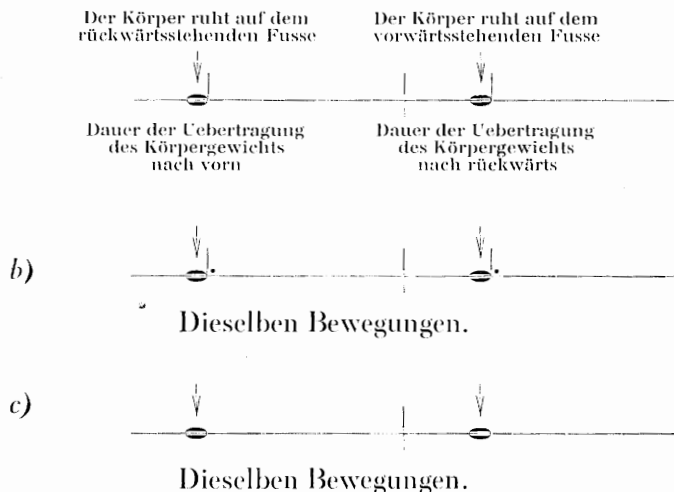
Auf 1 stützt sich der Körper in senkrechter Linie auf den sich rückwärts befindenden Fuss (Fig. 127); auf 1 des folgenden Taktes stützt sich der Körper in senkrechter Linie auf den vorwärtsstehenden Fuss (Fig. 126).



Fig. 126



Fig. 127





*Uebung 4.* — Die nämliche Uebung, folgenderweise ausgebreitet: Im Augenblick, wo der Körper sich auf die ganze Sohle des vorwärts stehenden Fusses (sagen wir auf den linken Fuss) stützt, fängt der rechte Oberschenkel an, sich vorwärts zu bewegen; die Zehen des rechten Fusses verlassen den Fussboden nicht; der Absatz hebt sich und das Knie biegt sich in passiver Weise, indem sie der Bewegung des Oberschenkels nachgeben. Im Augenblick, wo die Kniee sich neben einander befinden, fängt das Bein an, in aktiver Weise an die Bewegung des Oberschenkels teilzunehmen, das Knie streckt sich, die Fusssohle berührt leicht den Fussboden in Entfernung eines mittelmässigen Schrittes; das Körpergewicht stützt sich unausgesetzt auf die linke Fusssohle; die linke Hüfte tritt nicht aus der natürlichen Körperlinie hervor.

Darauf wird der rechte Oberschenkel gerade soviel gehoben, dass der Fuss sich nach rückwärts bewegen kann, ohne über den Fussboden zu gleiten; von dem Augenblick an wird das ganze Bein rückwärts geführt. Sowie die beiden Füße sich nebeneinander befinden, fängt das Knie an, sich zu strecken; darauf stellt sich der Fuss leicht auf die Zehen in Entfernung eines mittelmässigen Schrittes nach rückwärts; das Körpergewicht stützt sich unausgesetzt auf die linke Fusssohle; die linke Hüfte verändert in keinerlei Weise die Stellung.

Von diesem Augenblick an wird das Körpergewicht nach rückwärts übertragen wie bei der Uebung 3.

Dieselbe Uebung, aber der rechte Fuss steht vor.

a) Die Uebertragung des Körpergewichts nach vorn dauert vom Augenblick 1 bis zum Augenblick 3.

Auf 3 ruht der Körper in senkrechter Linie auf dem vorwärts stehenden Fuss. (Fig. 128.)

Die Uebertragung des Beines nach vorn dauert vom Augenblick 3 bis zum Augenblick 1.

Auf 1 setzt der Fuss sich leicht hin. (Fig. 127.)

Die Uebertragung desselben Beines nach rückwärts dauert vom Augenblick 1 bis zum Augenblick 2.

Auf 2 stellt der Fuss sich in Entfernung eines Schrittes leicht auf die Spitze. (Fig. 128.)

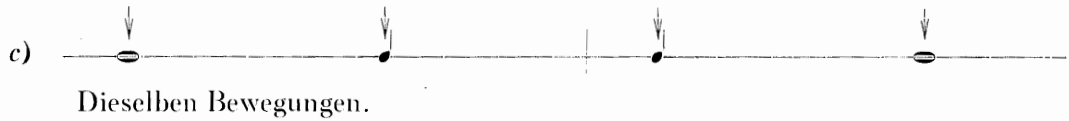
Die Uebertragung des Körpergewichts nach rückwärts dauert vom Augenblick 2 bis zum Augenblick 1.

Auf 1 ruht der Körper in senkrechter Linie auf dem rückwärts stehenden Fusse.



Fig. 128





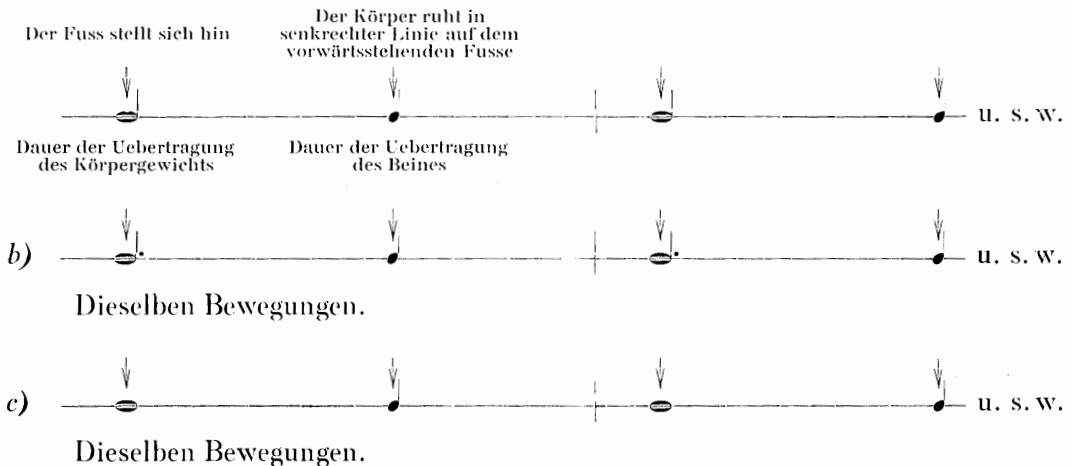
*Uebung 5.* — Die nämliche Uebung wie Uebung 4, indem der Marsch fortgesetzt wird; in dem Augenblick, wo der Fuss sich leicht auf die Sohle stellt, fängt die Uebertragung des Körpergewichts nach vorn an.

a) Der Fuss stellt sich auf 1 hin. (Fig. 127.)

Die Uebertragung des Körpergewichts dauert vom Augenblicke 1 bis zum Augenblicke 3. Auf 3 ruht der Körper in senkrechter Linie auf dem vorwärts stehenden Fuss. (Fig. 126.)

Der andere Fuss hebt sich auf 3.

Uebertragung des Beines bis zum Augenblick 1.



*Uebung 6.* — Die nämliche Uebung wie Uebung 5 a, b, c, indem der Marsch nach rückwärts fortgesetzt wird: im Augenblick, wo der Fuss sich leicht auf die Zehen stellt, fängt die Uebertragung der Körpergewichts nach rückwärts an.

\* \* \*

### Marsch nach links und nach rechts, ohne sich zu wenden

*Uebung 7.* — Die Muskeln des Fusses, des Beines und des Oberschenkels führen ein *crescendo* der Anspannung aus; je mehr das *crescendo* zunimmt, je mehr stützt sich der Körper auf das linke Bein, während das rechte mehr und mehr entlastet wird;

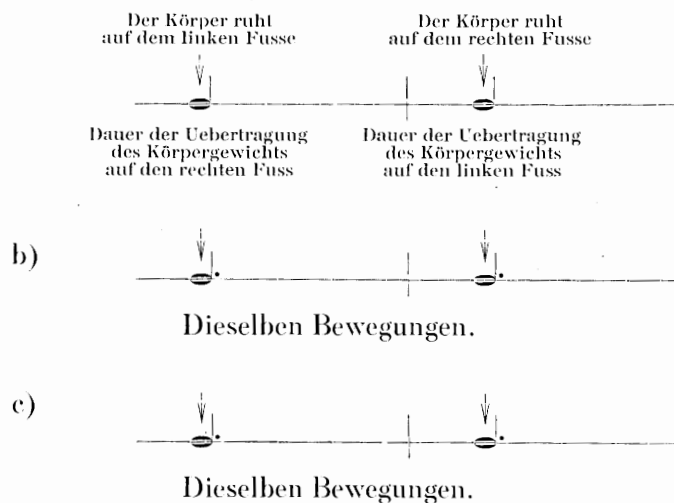
der rechte Fuss stellt sich rechts vom Körper auf die linke Seite der grossen Zehe, ohne dass der Körper sich auf ihn stützt; das rechte Knie ist gestreckt. Darauf *crescendo* der Nerventätigkeit des ganzen rechten Beines und *decrecendo* der Muskeln des linken Beines; während dessen überträgt sich das Körpergewicht auf den rechten Fuss, der sich allmählich auf die Sohle stellt. Darauf fängt der linke Absatz sich zu heben an und im Augenblick, wo der linke Fuss vollkommen entlastet ist, berührt er den Fussboden nur noch mit der rechten Seite der grossen Zehe. Darauf wird das Körpergewicht auf den linken Fuss übertragen (dieselben Bewegungen im entgegengesetzten Sinne) (Fig. 129).



Fig. 129

a) Uebertragung des Körpergewichts auf den anderen Fuss vom Augenblick 1 bis zum folgenden Augenblick 1.

Auf 1 stützt der Körper sich in senkrechter Linie auf den in Frage kommenden Fuss.



*Uebung 8.* — Die nämliche Uebung, indem der Marsch seitwärts nach rechts fortgesetzt wird.

Im Augenblick, wo der Körper sich auf den rechten Fuss stützt, nähert der linke Oberschenkel sich wieder dem rechten, das Knie ist leicht gebogen und das Bein und der Fuss folgen der Bewegung; der linke Fuss stellt sich neben den rechten. Darauf *crescendo* der Anspannung des ganzen linken Beines und Wiederholung der Uebung.

a) Die Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss dauert vom Augenblick 1 bis zum Augenblick 3.

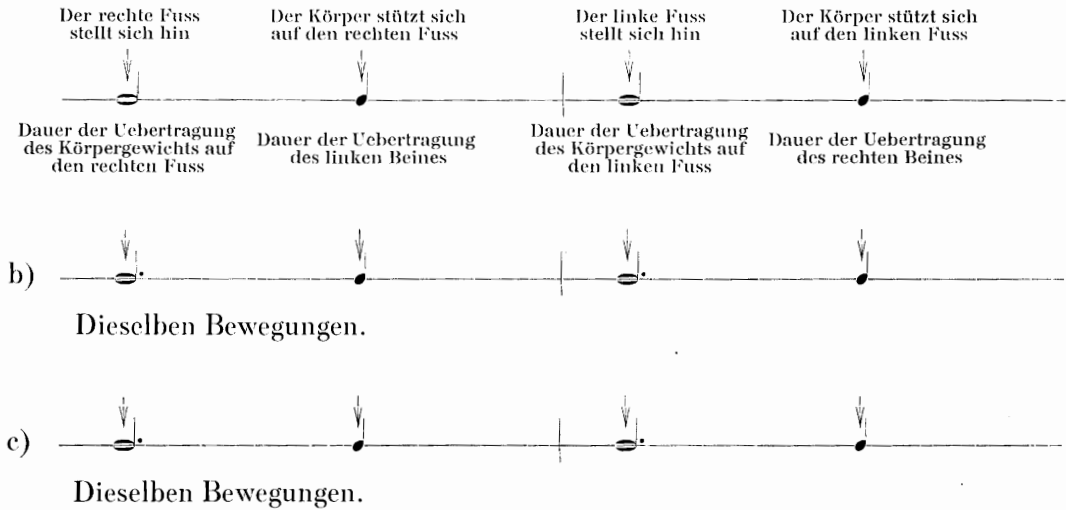
Auf 3 stützt sich der Körper in senkrechter Linie auf den rechten Fuss.

Uebertragung des linken Beines vom Augenblick 3 bis zum Augenblick 1.

Auf 1 stellt der linke Fuss sich hin.

Die Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss dauert vom Augenblick 1 bis zum Augenblick 3.

Auf 1 stellt der rechte Fuss sich hin.



Uebung 9. — Die nämliche Uebung nach links fortgesetzt.

\* \* \*

### Das Wenden nach links und nach rechts



Fig. 130

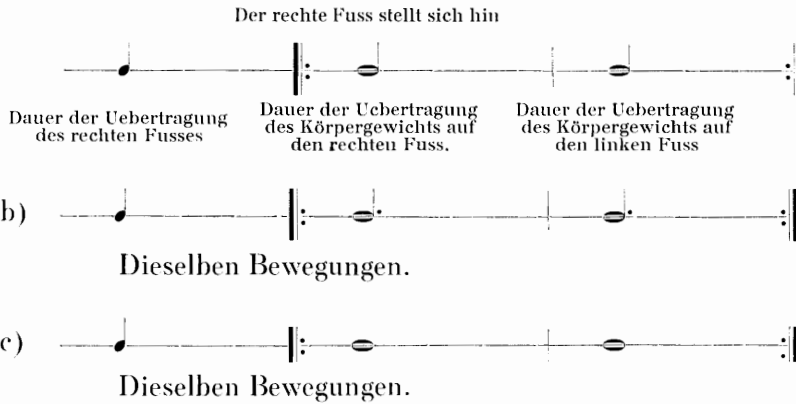
Uebung 10. — Während die Muskeln des linken Fusses und des linken Beines ein *crescendo* der Anspannung ausführen, wird der rechte Fuss vom Körpergewicht entlastet und in Entfernung eines Viertelkreises nach rechts und rückwärts (Fig. 130) auf die linke Seite der grossen Zehe gestellt, ohne dass der Körper sich auf ihn stützt; das Knie gestreckt. Die Entfernung wird gut abgemessen sein, wenn der Oberkörper sich nicht senkt.

Die Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss fängt in diesem Augenblick an. Der Körper beschreibt einen Viertelkreis, indem er sich wendet, der rechte Fuss stellt sich hin, indem er sich zuerst auf die Sohle der Zehen stützt, und die Ferse senkt sich mehr und mehr zu Boden, indem das Körpergewicht sich mehr und mehr auf das rechte Bein überträgt. Im Augenblick, wo die ganze rechte Fusssohle sich aufstemmt, fängt die Entlastung des linken Beines an; die linke Ferse hebt sich allmählich und je mehr der Körper sich wendet, je mehr gibt der linke Fuss dieser Bewegung nach, bis er schliesslich, ohne sich zu stützen, den Boden nur noch mit der rechten Seite der grossen Zehe berührt. Darauf wiederholt sich dieselbe Bewegung in entgegengesetzter Richtung.

a) Uebertragung des rechten Beines vom Augenblick 2 bis zum Augenblick 1.

Auf 1 stellt sich der rechte Fuss auf die Zehe.

Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss vom Augenblick 1 bis zum folgenden Augenblick 1.



*Uebung 11.* — Die nämliche Uebung nach rechts fortgesetzt.

Im Augenblick, wo der rechte Fuss das Körpergewicht trägt und der linke Fuss den Boden nur leicht mit der rechten Seite der grossen Zehe berührt (das Knie gestreckt), — nähert der linke Oberschenkel sich dem rechten, und das Bein und der Fuss folgen dieser Bewegung. Wenn die beiden Füße sich nebeneinander befinden, *crescendo* der Innervation der Oberschenkelmuskeln, des Beines und des Fusses (linke Seite) *decescendo* der rechten Oberschenkelmuskeln, des rechten Beines und des rechten Fusses, u. s. w., Wiederholung derselben Uebung, welche mit dem vierten Schritt (vier Viertelkreise) vollständig ist.

a) Uebertragung des rechten Beines vom Augenblick 3 bis zum Augenblick 1.

Auf 1 stellt sich der rechte Fuss auf die Zehe.

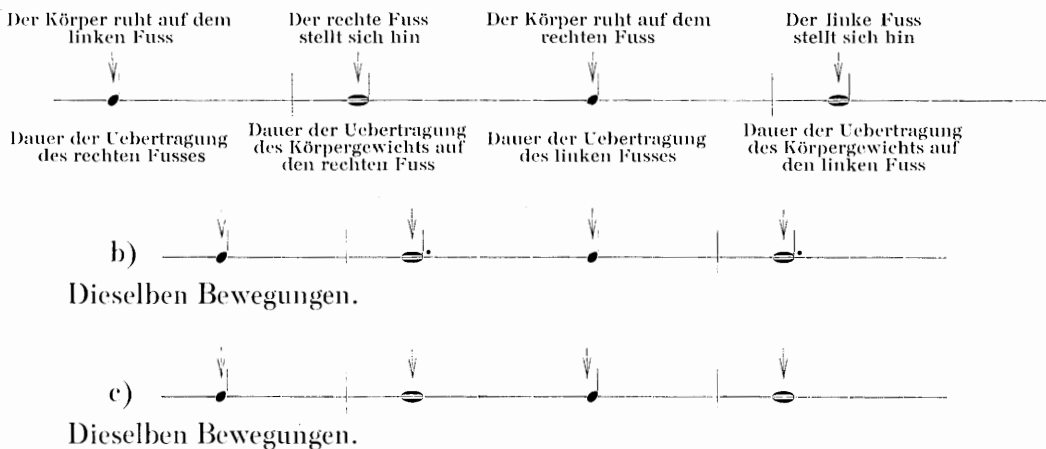
Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss vom Augenblick 1 bis zum Augenblick 3.

Auf 3 ruht der Körper in senkrechter Linie auf dem rechten Fuss.

Uebertragung des linken Beines vom Augenblick 3 bis zum Augenblick 1.

Auf 1 stellt der linke Fuss sich hin.

Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss vom Augenblick 1 bis zum Augenblick 3.



*Uebung 12.* — Die nämliche Uebung nach links.

**Allgemeine Regel.** — Die Hüfte darf niemals aus der natürlichen Körperlinie heraustreten, wenn das Körpergewicht auf einem Fusse ruht.

\* \* \*

### Das Niederknien (auf ein Knie)

*Uebung 13.* — Der Körper stützt sich auf den rechten Fuss; der linke Fuss steht zurück, den Boden leicht mit der Spitze berührend. Der Schüler lässt sich langsam auf das linke Knie sinken. Je mehr das Knie sich beugt, je mehr nimmt das *crescendo* der Innervation des rechten Fusses, Beines und Oberschenkels zu, der Oberkörper neigt sich vor (der Kopf wird nicht weiter vorgestreckt als das Knie), das linke Bein gleitet auf den Zehen nach rückwärts, *ohne* aufzustützen und beugt sich darauf, leicht auf die Zehen gestützt.

Das linke Knie stellt sich in solcher Entfernung vom rechten Fuss, dass das rechte Knie ein Rechteck bildet.

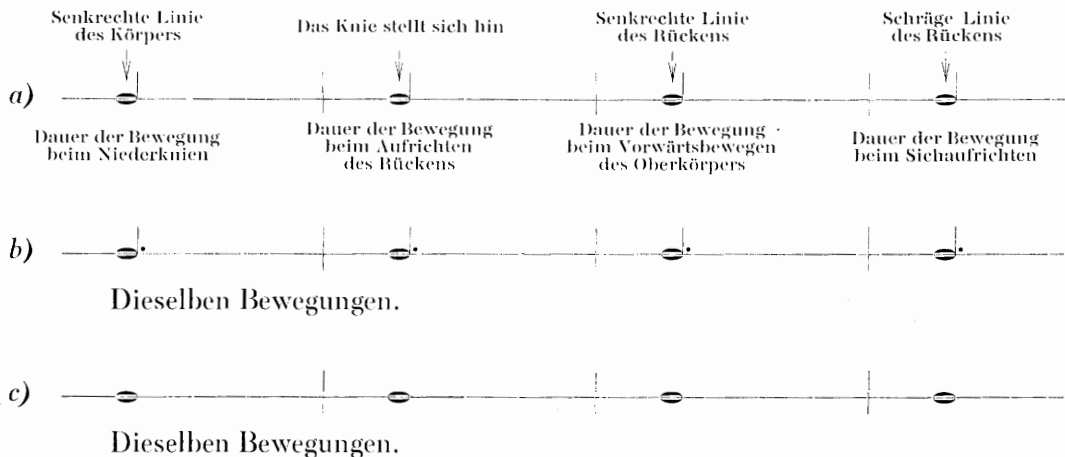
Damit das linke Knie den Boden ohne Stoss berührt, ist es notwendig, dass das *crescendo* des rechten Beines bis zum letzten Augenblick fortgesetzt wird. Der Rücken richtet sich wieder auf und neigt nach rückwärts über. (Fig. 131.)

*Der Körper verlässt die kniende Haltung und richtet sich wieder auf.*

Die Muskeln des rechten Fusses, Beines und Oberschenkels führen ein *crescendo* der Anspannung aus; diejenigen des linken Fusses, Beines und Oberschenkels ebenfalls, aber mit geringerer Kraft; der Oberkörper neigt sich vor (der Kopf wird nicht weiter vorgestreckt als das Knie); im Augenblick wo das rechte Knie gestreckt ist, wird das linke Bein entlastet und gleitet auf der Fussspitze vorwärts infolge der Bewegung des sich aufrichtenden Körpers, bis der linke Fuss sich in Entfernung eines mittelgrossen Schrittes vom rechten Fuss befindet (im selben Augenblick, wo das rechte Knie vollkommen gestreckt ist).



Fig. 131



Die nämliche Uebung, das linke Bein steht vor.



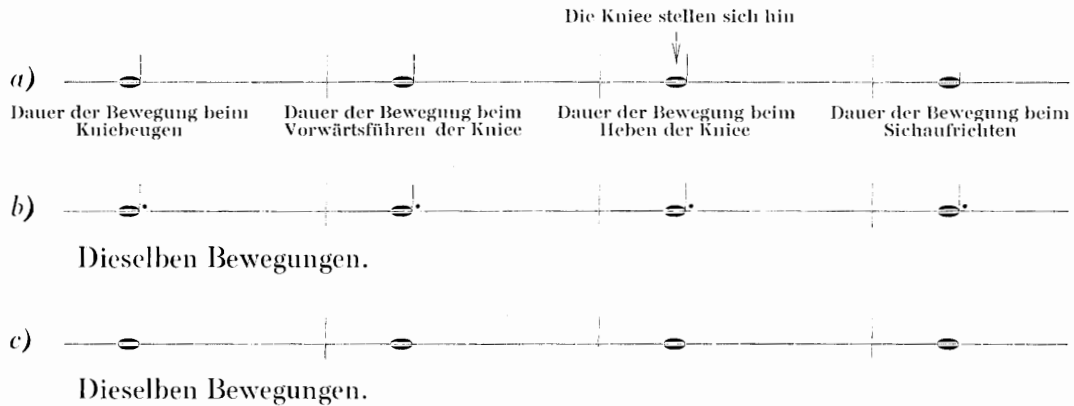
Fig. 132



### Das Niederknien (auf beide Kniee).

*Uebung 14.* — Kniebeugung der beiden Kniee; der Oberkörper senkt sich in unveränderter gerader Linie, die Fersen gehoben; *crescendo* der Muskelanspannung der beiden unteren Gliedmassen; im Augenblick, wo man sich auf die Fersen hinsetzen würde, bewegen sich die Kniee nach vorne; ununterbrochenes *crescendo* der Oberschenkel.

*Darauf richtet der Körper sich wieder auf:* die Kniee heben sich; im Augenblick, wo man sich auf die Absätze hinsetzen würde, fangen die Kniee an sich zu strecken.



### Das Sichausstrecken

*Uebung 15a.* — Der Schüler kniet auf das rechte Knie nieder (siehe Uebung 13). Im Augenblick wo das Knie den Boden erreicht, senkt sich die etwas nach rechts ausgestreckte rechte Hand, der Oberkörper neigt sich nach rechts und stützt sich auf den

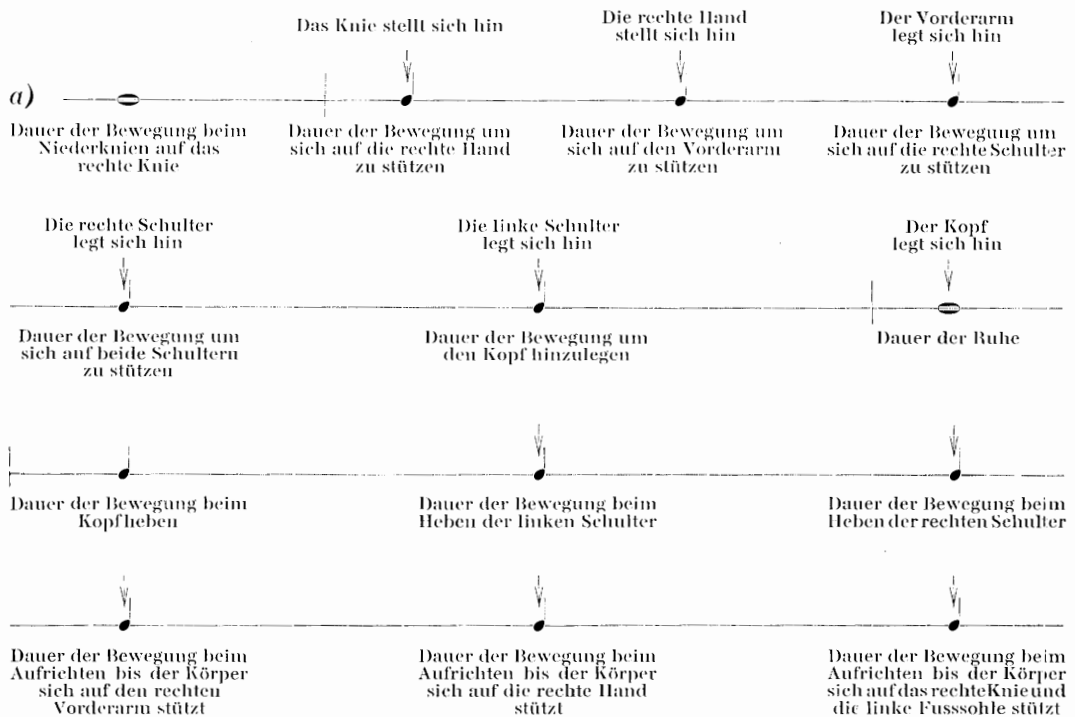
rechten Arm im Augenblick, wo die rechte Hand die Erde berührt; der Körper lässt sich nach rückwärts fallen, während zuerst der Ellbogen (Fig. 133), darauf die Schulter ihm als Stützpunkt dient; das *crescendo* der Muskelanspannung überträgt sich von der rechten Hand auf den Vorderarm, von diesem auf den Arm, den Rücken, die Magen- und Unterleibsgegend; zum Schluss auf den Nacken. Währenddessen streckt sich der Körper der ganzen Länge nach aus; im Augenblick wo das rechte Bein neben dem andern ausgestreckt ist, berühren beide Schultern und der Kopf den Boden; hierauf Nachlassen jeglicher Muskelanspannung.



Fig. 133

*Der Körper richtet sich wieder auf*, indem er, sich auf die rechte Seite wendend, zuerst die rechte Schulter, darauf den rechten Ellbogen und die rechte Hand als Stützpunkt gebraucht; zu gleicher Zeit beugt sich das rechte Knie, sodass der rechte Fuss sich unter dem linken Knie befindet; im Augenblick wo der rechte Ellbogen vollkommen gestreckt ist, ist das *linke* Knie gebeugt und setzt die Sohle des linken Fusses sich an die Erde, etwas weiter vor als der rechte Fuss; der Körper fährt fort, sich aufzurichten, indem der linke Fuss und die rechte Hand ihm als Stützpunkt dienen; er entfernt sich von der rechten Hand bis zum Augenblick, wo das rechte Knie dieselbe als Stützpunkt ablösen kann; darauf richtet der Körper sich auf wie bei Übung 9.

Das *crescendo* der Muskelanspannung überträgt sich vom Nacken auf Rücken und Magen- und Unterleibsgegend, auf den rechten Arm und die rechte Hand; darauf auf beide Beine und schliesslich nur auf das linke Bein.







- b) Dieselben Bewegungen *moderato*.
- c) Dieselben Bewegungen *adagio*.
- d) Dieselben Bewegungen *lento*.
- e) Die nämliche Uebung mit dem linken Knie und der linken Hand als Stützpunkt.
- f) Die nämliche Uebung mit beiden Händen als Stützpunkt (bald links, bald rechts vom Körper). (Fig. 134.)

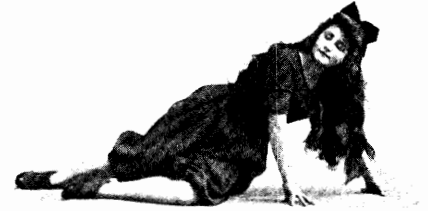


Fig. 134

Uebung 15b. — Dieselbe Uebung.

Im Augenblick wo der Körper sich auf die Hand stützt, macht diese, ohne den Boden zu verlassen, eine Kreisbewegung am Platze, indem die Fingerspitzen sich ein wenig dem Körper zuwenden; währenddessen senkt sich der Körper mehr und mehr, bis er auf dem rechten Vorderarm ruht, und das linke Bein streckt sich aus; das rechte Knie bleibt gekrümmt, sodass der rechte Fuss sich unter der linken Wade befindet.

Der Körper richtet sich auf wie bei Uebung 15a.

— Die nämliche Uebung nach der linken Seite.

Uebung 15c. — Der Schüler kniet nieder auf das rechte Knie (siehe Uebung 13).

Die rechte Hand streckt sich vorwärts aus, der Körper folgt dieser Bewegung, um sich in dem Augenblick auf den rechten Arm zu stützen, wo die rechte Hand den Boden berührt; zu gleicher Zeit stellt sich die linke Hand in geringer Entfernung von der rechten Hand, um dieselbe als Stützpunkt abzulösen, der rechte Arm stellt sich etwas weiter vor auf den Ellbogen, das Kinn stützt sich auf die Innenfläche der rechten Hand, das linke Bein streckt sich aus, der Körper wendet sich nach der linken Seite, der linke Ellbogen stellt sich neben den anderen; die linke Hand unterstützt ebenfalls das Kinn. (Fig. 135.)

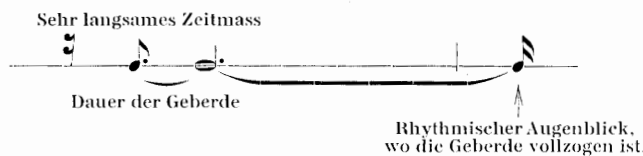


Fig. 135

Der Körper richtet sich wieder auf, indem er sich erst nach rechts wendet; darauf stellt sich die linke Hand an die Erde um als Stützpunkt zu dienen, die rechte Hand löst sie darin ab, u. s. w., siehe Uebung 15a.

Die nämliche Uebung, indem man auf das linke Knie niederkniet, u. s. w.

Rhythmische Formel für die hier folgenden Uebungen :



Die rhythmischen  
Übungen für die  
Finger sind im Band II  
enthalten.

**Allgemeine Regel.** — Wenn die Hand nicht selbständig tätig ist, d. h. wenn weder die Geberde noch die Haltung der Hand in der Uebung umschrieben steht, so setzt die Hand (die *Mittelhand*) die Linie des Vorderarms fort, und die *getrennten* Finger befinden sich in runder, *natürlicher* Haltung, *ohne* jegliche Muskelanspannung.

Diese Regel ist *streng* durchzuführen.

\* \* \*

### Das Vorwärts- und Aufwärtsheben des Armes

*Uebung 16.* — *a) Piano*, darauf *crescendo* bis zur horizontalen Linie. Beim *piano* der Innervation verhält sich die Hand passiv; beim Zunehmen des *crescendo* hebt sich die Hand und spannt die Muskeln, mit ausgestrecktem Zeigefinger, an. Darauf *decrescendo* bis zur vertikalen Linie; je mehr der Arm sich hebt, je mehr entspannen sich die Finger, sodass sie nicht mehr die Linie des Vorderarmes und der Mittelhand fortsetzen, sondern eine natürliche runde Linie bilden im letzten Augenblick der Bewegung.

*b)* Die nämliche Uebung, *crescendo* der Innervation bis zur vertikalen Linie; die ganze Hand ist während dreiviertel der Bewegungslinie untätig (mit schlaffen Handgelenk), dann aber hebt sie sich und nimmt Teil an das *crescendo* der Muskeln; im letzten Augenblick der Bewegung ist der Zeigefinger stramm gestreckt und verlängert die vertikale Linie des Armes und der Hand; die anderen Finger befestigen sich in der natürlichen runden Linie.

*c)* Die nämliche Uebung; *piano* bis zur vertikalen Linie. Die Hand ist während dreiviertel der Bewegungslinie untätig; darauf hebt sie sich sachte, die Finger strecken sich nicht und bilden eine natürliche runde Linie.

*d)* Die Uebungen 16a, b, c. Der Oberkörper ist zuerst weit vorgeneigt und neigt sich darauf rückwärts.

\* \* \*

### Das Vorwärtssenken des Armes

*Uebung 17.* — *a)* Der Arm ist vertikal gehoben, die Finger passiv gekrümmt. *Crescendo* der Innervation bis zur horizontalen Linie, der Arm senkt sich, der Handrücken bildet einen Winkel mit der Linie des Vorderarmes; beim Zunehmen des *crescendo* senkt sich die Hand und nimmt teil an dem *crescendo* der Innervation; beim Höhepunkt des *crescendo* setzen die Mittelhand und der Zeigefinger die horizontale Linie des Armes fort, die vier anderen Finger sind in der Haltung der geschlossenen Faust.

*b)* Dieselbe Uebung, *decrescendo* bis zur horizontalen Linie. Der Arm, die Hand und der Zeigefinger gehoben, die vier anderen Finger in runder Linie befestigt; je

mehr der Arm sich senkt, je mehr lassen die Finger nach; die Mittelhand verlängert stets die gerade Linie des Armes; im letzten Augenblick der Bewegung befinden sich die Finger in natürlicher runder Linie, beinahe passiv, der Daumen ungefähr auf derselben Höhe wie die Hand.

c) Die nämliche Uebung; *crescendo* bis zur senkrechten Linie.

Der Arm ist vertikal gehoben, die Finger passiv gekrümmt. Während der Arm sich senkt und die Armmuskeln das *crescendo* der Innervation zur Ausführung bringen, befestigen sich die Finger in ihrer Haltung; der Handrücken und die Linie des Vorderarmes bilden einen Winkel bis zum Schluss der Bewegung.

d) Dieselbe Uebung, *piano* bis zur senkrechten Linie. Der Arm ist vertikal gehoben, die Finger passiv gekrümmt. Die Finger bleiben passiv und die Hand verlängert die Linie des Armes bis zum Schluss der Bewegung.

*Uebung 18.* — a) Die nämlichen Uebungen, indem der Arm schräg nach rechts, und schräg nach links gehoben und gesenkt wird.

b) Dieselben Uebungen, der Oberkörper ist zuerst hintenübergeneigt und beugt sich darauf vollständig vorwärts.

\* \* \*

### Das Rückwärtsheben des Armes

*Uebung 19.* — a) Der Arm hebt sich rückwärts in sehr mässiger Spannung, die innere Handfläche aufwärts gerichtet. *Piano* bis zur horizontalen Linie.

b) Der Arm hebt sich rückwärts, die innere Handfläche nach hinten gewendet. *Crescendo* der Innervation bis zur horizontalen Linie. Indem das *crescendo* zunimmt bildet der Handrücken und der Vorderarm einen Winkel.

c) Die nämliche Uebung, *forte* bis zur horizontalen Linie. Während der ganzen Bewegung beteiligt sich die Hand an der kräftigen Innervation, indem sie und die Rückseite des Armes einen Winkel bilden. Das Rückwärtsheben des Armes wird ohne Vor- oder Rückwärtsdrehung des Armes ausgeführt.

d) Dieselben Uebungen, wobei aber die Bewegung bis zur vertikalen Linie fortgesetzt wird.

e) Dieselben Uebungen indem der Oberkörper sich nach der dem ausführenden Arme entgegengesetzten Richtung überneigt.

\* \* \*

### Das Rückwärtssenken des Armes

*Uebung 20.* — a) Der Arm ist vertikal gehoben, die innere Handfläche nach innen, die Finger in natürlicher Krümmung. Der Arm senkt sich rückwärts bis zur horizontalen Linie, innere Handfläche nach oben, schlaffe Finger. Die Innervation des Armes ist während der ganzen Bewegung *piano*.

b) Der Arm vertikal gehoben, die innere Handfläche nach vorne, die Finger in runder natürlicher Haltung. *Crescendo* der Innervation bis zur horizontalen Linie. Indem das *crescendo* zunimmt, wendet sich die Handfläche rückwärts und der Arm und der Handrücken bilden einen Winkel.

c) Der Arm ist vertikal gehoben, die innere Handfläche nach vorn, der Handrücken und der Vorderarm bilden einen Winkel. *Starke* Innervation bis zur horizontalen Linie. Im letzten Augenblick der Bewegung ist die Hand gehoben, indem sie noch immer einen Winkel bildet mit der Rückseite des Armes.

d) Dieselben Uebungen, wobei aber die Bewegung bis zur senkrechten Linie fortgesetzt wird.

e) Die nämlichen Uebungen, indem der Körper sich in der Richtung des sich übenden Armes überneigt.

\* \* \*

### Das Rückwärtsführen des in horizontaler Linie gehobenen Armes

*Uebung 21.* — a) Der Arm ist gehoben, die Fingerspitzen berühren die Schulter der entgegengesetzten Seite. Die Innervation ist *piano* bis zum Schluss der Bewegung. Der Arm streckt sich aus, zuerst der Ellbogen, darauf das Handgelenk. Im letzten Augenblick *crescendo* der Innervation der Schultermuskeln, Rückseite. *Weder* der Arm, *noch* die Hand beteiligen sich an dem *crescendo*.

b) Dieselbe Uebung, die Rückseite der schlaff gehaltenen Finger berührt nur leicht die Schulter der entgegengesetzten Seite.

*Crescendo* der Schultermuskeln (Rückseite), des Armes und der Hand. Beim Zunehmen des *crescendo* bilden die Rückseite des Armes und die Hand einen Winkel; die Finger befestigen sich in der natürlichen runden Haltung.

c) Die nämliche Uebung. Die Innervation ist *forte* bis zum Schluss der Bewegung; geschlossene Faust.

d) Dieselben Uebungen, der Oberkörper neigt sich nach der der Bewegung entgegengesetzten Seite über.

\* \* \*

### Das Vorwärtsführen des in horizontaler Linie gehobenen Armes

*Uebung 22.* — a) Der Arm ist rückwärts gehoben, die innere Handfläche nach vorne. Die Innervation ist *piano* bis zum Schluss der Bewegung. Je mehr der Arm sich vorwärts bewegt, je mehr biegt er sich, zuerst der Ellbogen, darauf das Handgelenk; im letzten Augenblick berühren die schlaff gehaltenen Finger leicht die entgegengesetzte Schulter.

b) Dieselbe Übung, *crescendo* der Innervation bis zum Schluss der Bewegung; im letzten Augenblick drückt sich die innere Handfläche kräftig gegen die entgegengesetzte Schulter.

c) Die nämlichen Übungen; der Oberkörper neigt sich nach der der Bewegung entgegengesetzten Seite.

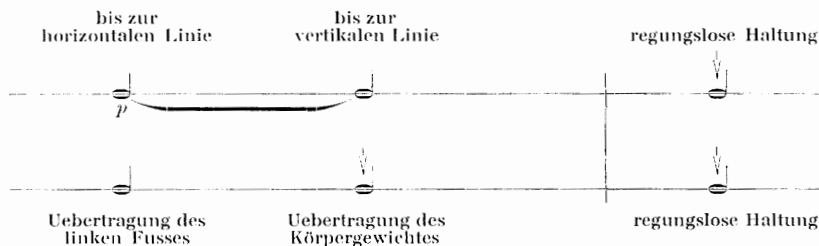
In den folgenden Übungen ist der rhythmische Augenblick, wo eine Bewegung vollendet ist, mit einem Pfeil ↓ angegeben.

\* \* \*

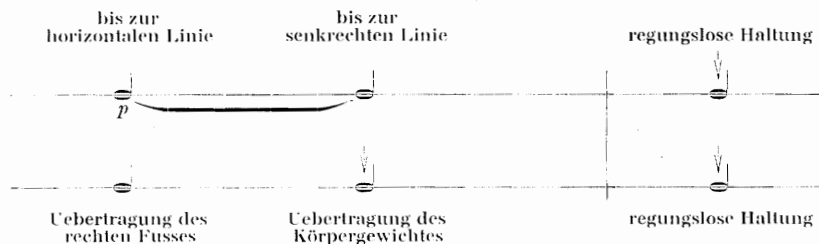
### Das Vorwärtsschreiten, indem der entgegengesetzte Arm gehoben wird

*Übung 23.* — Für die Bewegung des Beines und des Fusses vergl. Übungen 3, 4 und 5.

a) Der rechte Fuss steht vor.  
Der rechte Arm hebt sich



Der rechte Arm senkt sich



Hierauf Wiederholung.

*Anmerkung.* Für die Bewegung des Armes vergl. Übungen 16c und 17d.

b) Dieselbe Übung, der linke Arm hebt sich, während der rechte Fuss vorwärts schreitet und senkt sich, während der linke Fuss einen Schritt ausführt.

c) Die nämliche Übung, aber beide Arme werden gleichzeitig gehoben und gleichzeitig gesenkt.

d) Dieselben Uebungen mit *crescendo* und *decrescendo* der Innervation des Armes (oder der Arme). Vergl. Uebungen 16a und 17a.

e) Dieselben Uebungen mit *crescendo* der Innervation des Armes (oder der Arme). Vergl. Uebungen 16 b und 17 c.

f) Dieselben Uebungen, indem der Marsch ohne Unterbrechung fortgesetzt wird.

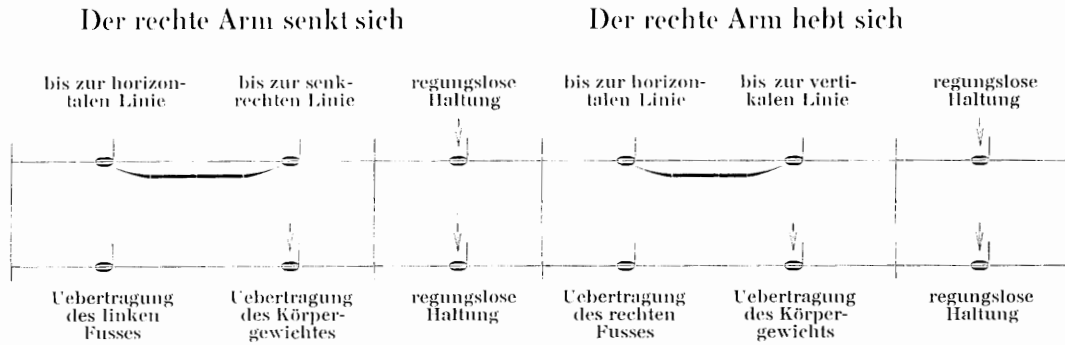
\* \* \*

### Das Rückwärtsschreiten, indem der entgegengesetzte Arm gesenkt wird

*Uebung 24.* — Für die Bewegung des Beines vergl. Uebungen 3, 4 und 6.

Dieselben Uebungen wie die Uebungen 23a — f, indem man rückwärts schreitet.

a) Der rechte Arm senkt sich, indem der linke Fuss einen Schritt rückwärts ausführt und hebt sich, während der rechte Fuss rückwärts schreitet.

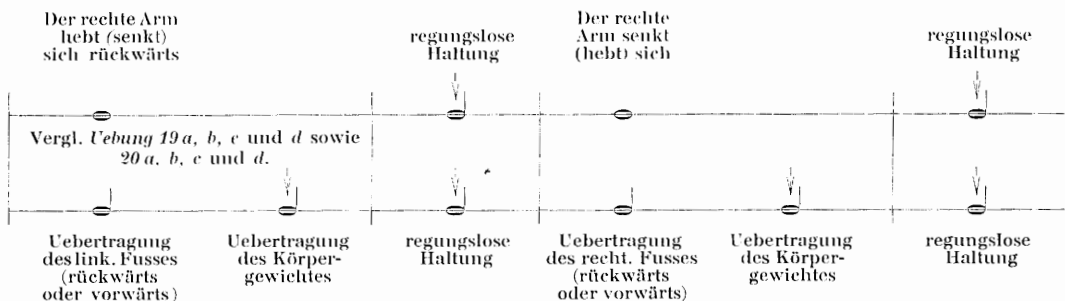


b) Der linke Arm senkt sich, während der rechte Fuss rückwärts schreitet und hebt sich, während der linke Fuss den Schritt rückwärts ausführt.

c) Die beiden Arme heben und senken sich darauf gleichzeitig.

*Uebung 25.* — Das Vorwärts- und das Rückwärtsschreiten (Vergl. Uebungen 5 und 6), indem der entgegengesetzte Arm eine der in den Uebungen 18 — 22 umschriebenen Bewegungen ausführt.

#### Beispiel :



*Uebung 26.* — Das Vorwärts- und Rückwärtsschreiten (vergl. Uebungen 5 und 6), indem eine der in den Uebungen 18 — 22 umschriebenen Bewegungen mit zwei Armen zu gleicher Zeit ausgeführt wird.

### Sogenannte Aufforderungsübungen mit gebogenem Arm

ALLGEMEINE REGELN. — 1° Beim Beginn der Bewegung ist der Handrücken dem Orte zugewendet, wo der « Aufgeförderte » sich befinden würde.

2° Im Verlaufe der Bewegung wendet sich die innere Handfläche derjenigen Seite zu, wohin man wünscht, dass der « Aufgeförderte » sich begeben möchte.

3° Am Schlusse der Bewegung setzt die Hand die Geberde fort, bis sie die Verlängerungslinie des Vorderarms bildet.

4° Die Augen bleiben dem « Aufgeförderten » zugewandt und folgen der Bewegung nicht.

\* \* \*

#### Der Aufgeförderte befindet sich dem Schüler gegenüber

*Uebung 27.* — Der linke (oder rechte) Arm hebt sich langsam vorwärts, in runder Haltung, innere Handfläche nach innen, und wenn er gehoben ist, bewegt er sich dem Körper zu, während der Oberkörper und der Kopf (welcher sich nach der der Hand entgegengesetzten Seite neigt) vor ihm zurückweichen.

*Uebung 28.* — Idem mit beiden Armen, der Kopf nach links oder nach rechts geneigt.

\* \* \*

#### Der Aufgeförderte befindet sich rechts vom Schüler, der den Betreffenden zu sich kommen lassen möchte

*Uebung 29.* — Der rechte Arm hebt sich in runder Haltung seitwärts (innere Handfläche nach links) und wenn er einmal gehoben ist, bewegt er sich dem Körper zu. Zu gleicher Zeit neigen sich Oberkörper und Kopf nach links.

*Uebung 30.* — Idem mit dem linken Arm.

*Uebung 31.* — Beide Arme sind *rechts vom Körper* ausgestreckt. Mit runder Linie bewegen sie sich dem Körper zu (innere Handflächen nach links) während Kopf und Oberkörper sich nach links neigen.

*Uebung 32.* — Idem, von links anfangend (Fig. 136).

\* \* \*

Folgende Uebungen werden nach folgendem Rhythmus ausgeführt:

↓ Der Pfeil gibt die rhythmischen Augenblicke an, wo die Bewegung anfängt und aufhört.



Dauer der umschriebenen Bewegung



Rückkehr zum Ausgangspunkt.

Darauf Wiederholung.



Fig. 136

**Der Aufgeforderte befindet sich rechts vom Schüler, der dem betreffenden bedeutet, er möchte nach der linken Seite hinübergehen**

*Uebung 33.* — Dieselbe Geberde wie bei Uebung 31, nur wird dieselbe weiter nach links fortgesetzt, am Körper vorbei. — Der Kopf und der Oberkörper neigen sich vollständig nach links über.

*Uebung 34.* — Idem, von links nach rechts.

\* \* \*

**Der Aufgeforderte befindet sich an einer tiefer gelegenen Stelle und der Schüler bedeutet ihm, er möchte sich nach einer höher gelegenen Stelle begeben**

*Uebung 35.* — Dieselbe Geberde wie Uebung 33, aber (der) die beiden Arme bewegen sich nach links aufwärts.

*Uebung 36.* — Idem, von links ausgehend (Fig. 137).

\* \* \*

**Der Aufgeforderte befindet sich an einem höher gelegenen Ort links und der Schüler bedeutet ihm, er möchte sich an eine tiefer gelegene Stelle rechts begeben**

*Uebung 37.* — Die beiden Arme sind nach *links* emporgestreckt. In runder Linie bewegen sie sich nach *rechts* und abwärts. Der Kopf und der Oberkörper neigen sich nach rechts hinunter.

*Uebung 38.* — Idem, von rechts ausgehend (Fig. 138).

\* \* \*

**Der Aufgeforderte befindet sich dem Schüler gegenüber, der denselben auffordert sich nach einer hinter ihm gelegenen Stelle zu begeben**

*Uebung 39.* — Die beiden Arme sind in horizontaler Linie vorwärts gestreckt. In runder Linie bewegen sie sich nach rechts; darauf dreht der Oberkörper sich vollständig nach rechts, indem die Arme die Bewegung *rückwärts* fortsetzen.

*Uebung 40.* — Idem, indem der Körper sich nach links wendet.

*Uebungen 41—54.* — *Wiederholung* der Uebungen 27—40, indem man einen Schritt nach links oder nach rechts (vergl. Uebungen 8 und 9) oder aber rückwärts ausführt (vergl. Uebung 6) *in der Richtung der Stelle, wohin man den Betreffenden zu gehen auffordert.*

\* \* \*



Fig. 137



Fig. 138



Die folgenden Uebungen (55-82) stellen die Uebungen 27-54 *im entgegengesetzten Sinne* dar, den Wunsch ausdrückend, dass der Betreffende sich vom Schüler *entfernen möchte*.

*Uebung 55.* — Mit Uebung 27 zu vergleichen. Der linke Vorderarm ist gehoben, der Handrücken gegen die Stirn gelegt (der Kopf nach links geneigt). (Fig. 139.)

Mit runder Bewegungslinie streckt der linke Arm sich vorwärts aus. Der Oberkörper und der Kopf beugen sich vor, *ohne* sich zu wenden. (Vergl. allgemeine Regel 4.)

Dieselbe Uebung mit dem rechten Arm.

*Uebung 56.* — Mit Uebung 28 zu vergleichen.

Idem, mit beiden Armen; wenn der Kopf nach links gewendet ist neigt er sich zur rechten Schulter über und vice versa. (Fig. 140.)

*Uebung 57.* — Mit Uebung 29 zu vergleichen.

Dieselbe Geberde wie Uebung 55, aber der linke Arm bewegt sich nach links oder nach rechts. Der Oberkörper neigt sich in derselben Richtung wie die Hand.

*Uebung 58.* — Idem, mit dem rechten Arm.

*Uebung 59.* — Mit Uebung 31 zu vergleichen.

Die beiden Vorderarme sind gehoben, deren Rückseite dem Körper zugewendet. Der Kopf ist nach links oder nach rechts gewendet.

In runder Bewegungslinie strecken sich die Arme nach links aus; der Oberkörper folgt dieser Bewegung.

*Uebung 60.* — Idem nach rechts.

*Uebung 61.* — Idem, indem ein Arm vor- und aufwärts geführt wird.

*Uebung 62.* — Idem, indem ein Arm nach links und aufwärts geführt wird.

*Uebung 63.* — Idem, indem ein Arm nach rechts und aufwärts geführt wird.

*Uebung 64.* — Idem, indem beide Arme vor- und aufwärts geführt werden.

*Uebung 65.* — Idem, indem beide Arme nach links und aufwärts geführt werden.

*Uebung 66.* — Idem, indem beide Arme nach rechts und aufwärts geführt werden.

*Uebung 67.* — Mit Uebung 37 zu vergleichen.

Kopf und Oberkörper neigen und wenden sich nach rechts; die abwärts nach rechts ausgestreckten Arme führen eine Bewegung nach links und aufwärts aus.

Dieselbe Uebung von links ausgehend.

*Uebung 68.* — Mit Uebung 39 zu vergleichen.

Der Kopf und der Oberkörper sind vollständig nach rechts und rückwärts gewendet. In runder Bewegungslinie werden die nach rechts und rückwärts ausgestreckten Arme vorwärts geführt und ausgestreckt.

Dieselbe Uebung von links ausgehend.

*Uebungen 69-82.* — *Wiederholung* der Uebungen 55-68, indem man einen Schritt nach rechts oder nach links (vergl. Uebungen 8 und 9) oder aber vorwärts (vergl. Uebung 5) ausführt, in der Richtung der von der Hand angedeuteten Stelle.

Die vier allgemeinen Regeln bleiben gültig.



Fig. 139



Fig. 140

*Uebung 83.* — *Wiederholung* der Uebungen 27-40<sup>2</sup> und 55-68 in verschiedenen liegenden Haltungen. (Vergl. Uebung 15 und Fig. 141, 142, 143, 144, 145, 146.)



Fig. 141



Fig. 142



Fig. 143

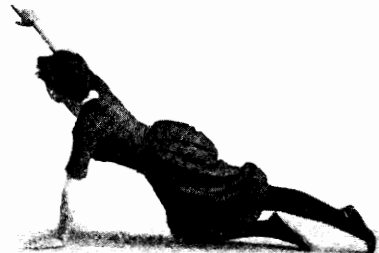


Fig. 144



Fig. 145



Fig. 146

## Langsame, gemessene Märsche

### N<sup>o</sup> 1

#### Vorbereitende Uebungen am Platze

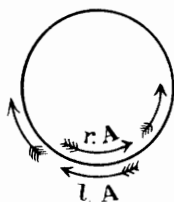
Drei gleichzeitig ausgeführte Kreisbewegungen.

*Uebung a.* — 1<sup>o</sup> Der rechte Arm wird mit gestrecktem Ellbogen rückwärts, aufwärts, vorwärts und abwärts geführt.

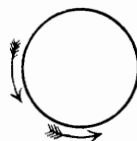
2<sup>o</sup> Der linke Arm wird mit gestrecktem Ellbogen vorwärts, aufwärts, rückwärts und abwärts geführt.

3<sup>o</sup> Der Kopf bewegt sich nach rechts, aufwärts, nach links, abwärts.

Kreisbewegung der Arme  
von der linken Seite gesehen



Kreisführung des Kopfes  
von vorn gesehen



*Uebung b.* — Dieselbe Uebung, aber der Kopf bewegt sich nach *links*, aufwärts, nach rechts, abwärts.

*Uebungen c und d.* — Dieselben Uebungen wie *a* und *b*, aber der rechte Arm wird *vorwärts*, aufwärts, u. s. w. und der linke Arm *rückwärts*, aufwärts, u. s. w. geführt.

### Langsamer Marsch

Der Lehrer zählt langsam von 1 bis 8 (oder zweimal von 1 bis 4).

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 147.)

Der Schüler streckt den rechten Arm auf Dreiviertelhöhe vorwärts und etwas nach rechts aus, die Finger aufwärts gehoben; den linken Arm rückwärts auf Einviertelhöhe, mit gestreckten Fingern; der Kopf dreht und hebt sich nach rechts, ein Viertel des Halbkreises.

*Von 5 bis 8.* — Aufeinander folgende Bewegungen.

Das rechte Bein macht einen Schritt vorwärts; etwas nach rechts; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss. (Fig. 148.)

Am Schluss des Zeitabschnittes 4 muss eine schräge Linie zwischen den Fingern beider Hände gebildet werden. Die Augen richten sich auf den entfernten Punkt, wo die Verlängerungslinie der rechten Hand den Himmelsbogen erreichen wird im Augenblick, wo die Bewegung des rechten Armes vollzogen sein wird; der Arm folgt also der Kopfbewegung und dem Blick.

*Darauf zählt der Lehrer wiederum langsam von 1 bis 8*, und der Schüler wiederholt die vorige Bewegung nach links, indem er auch einen Schritt vorwärts nach links ausführt . . . und so weiter.

Der *Uebergang* von einer Bewegung zur anderen bildet drei runde Bewegungslinien. (Vergl. die diesem Marsche vorangehenden Uebungen *a, b, c* und *d*.)

1° Indem der Kopf sich zuerst senkt und darauf wieder hebt, dreht er sich von rechts nach links (oder von links nach rechts), und die Augen richten sich auf den entfernten Punkt; wo die Verlängerungslinie der linken (oder rechten) Hand den Himmelsbogen erreichen wird im Augenblick, wo die Bewegung des linken (oder rechten) Armes vollzogen sein wird

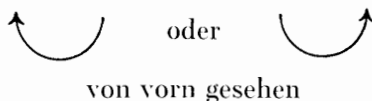


Fig. 147



Fig. 148

2° Der rechte (oder linke) Arm senkt sich, indem er sich rückwärts bewegt, der Ellbogen mässig gestreckt.



von der linken Seite gesehen.

3° Der linke (oder rechte) Arm hebt sich vorwärts, der Ellbogen mässig gestreckt



von der linken Seite gesehen.

## N<sup>o</sup> 2

### Vorbereitende Uebungen am Platze.

#### Widmung.

a) Gleichzeitige Kreisführung beider Arme: vorwärts, aufwärts, rückwärts, abwärts.

b) Niederknien auf *ein* Knie, darauf Sichaufrichten; vergl. die vorbereitende Uebung 13.

c) Kniende Haltung (auf *einem* Knie; der Rumpf und der Kopf neigen sich sehr tief vorwärts, und darauf mit seitwärts gehobenen Armen rückwärts.

### Langsamer Marsch

Der Lehrer zählt langsam von 1 bis 32 (oder viermal von 1 bis 8).

Von 1 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen.

Das rechte Bein macht einen Schritt vorwärts; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;

die beiden Arme (innere Handfläche nach unten gerichtet) beschreiben einen Halbkreis, indem sie sich über den Kopf heben (Handfläche nach vorne) und darauf noch ein wenig rückwärts senken;

der Oberkörper und der Kopf folgen der Bewegung der Arme; die Augen emporgehoben.

Von 9 bis 16. — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Schüler lässt sich auf das linke Knie nieder, der rechte Fuss trägt das Körpergewicht;

die Arme beschreiben einen Halbkreis, indem sie sich wiederum, ungefähr bis zur senkrechten Linie senken, innere Handfläche nach vorne; der Handrücken und der Arm bilden einen Winkel;

der Oberkörper beugt sich sehr tief vorwärts, ebenso wie der Kopf, die Augen zur Erde gerichtet.

*Von 17 bis 24.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Körper richtet sich wieder auf, indem er sich auf den rechten Fuss stützt;  
der Kopf hebt sich;  
die Arme beschreiben einen Halbkreis, indem sie sich vor- und aufwärts heben  
bis zur vertikalen Linie.

*Von 25 bis 32.* (1 bis 8). Vier Schritte vorwärts (zwei Takteile auf jeden Schritt).

Darauf Wiederholung von 9 bis 32, u. s. w., indem man auf das rechte Knie  
niederkniet.

### N<sup>o</sup> 3

#### Vorbereitende Uebung am Platze

Die beiden Arme machen gleichzeitig eine Kreisbewegung (einen Halbkreis) von links nach rechts, darauf von rechts nach links, in horizontaler Richtung, die innere Handfläche nach aussen.

Wenn die Arme sich nach links bewegen, dreht der Kopf sich nach rechts und vice versa (Halbkreis).

#### Langsamer Marsch

Der Lehrer zählt von 1 bis 16 (oder 4 Mal von 1 bis 4).

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der linke Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichtes auf den linken Fuss;  
der horizontal gehobene rechte Arm legt sich vor die Brust, der Handrücken berührt die linke Schulter;  
der linke Arm streckt sich rückwärts aus, ein wenig unter der horizontalen Linie, die Handfläche rückwärts gewendet.

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der linke Fuss bleibt am Platze; der Oberkörper dreht sich nach links ohne überzuneigen;  
der Kopf dreht sich nach rechts.

*Von 9 bis 12.*

Der rechte Fuss schreitet vor: Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss.

*Von 13 bis 16.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der rechte Fuss bleibt am Platze;  
der Oberkörper dreht sich nach rechts ohne überzuneigen (Halbkreis);  
die Arme bewegen sich nach rechts (Halbkreis), innere Handfläche nach aussen;  
der Rücken der linken Hand berührt die rechte Schulter;  
der Kopf dreht sich nach links (Halbkreis) und so weiter.

## N<sup>o</sup> 4

### Vorbereitende Uebungen

a) Die beiden gekrümmten Arme führen gleichzeitig eine Kreisbewegung aus, nach rechts, aufwärts, nach links, abwärts.

Dieselbe Uebung im entgegengesetzten Sinne: links, aufwärts, rechts, abwärts.

b) Der rechte Fuss (das Knie ist gestreckt) beschreibt einen Halbkreis, wie folgt: Die Fussspitze berührt den Boden in Entfernung eines Schrittes rückwärts und bewegt sich nach rechts und vorwärts um den Boden wieder in Entfernung eines Schrittes, diesmal vorwärts, zu berühren.

Gleichzeitig umschreibt der gekrümmte linke Arm eine Halbkugel, wie folgt: der in runder Haltung über dem Kopf gehobene Arm senkt sich nach links und bewegt sich darauf nach rechts bis zur Höhe der rechten Achselhöhle, ohne den Körper zu berühren.

Darauf wiederholen der rechte Fuss und der linke Arm dieselbe Bewegung im entgegengesetzten Sinne.

c) Dieselbe Uebung wie Uebung b; der Kopf neigt und dreht sich nach rechts, wenn der linke Arm gehoben ist und nach links, wenn der linke Arm sich rechts befindet.

d) Die nämlichen Uebungen wie Uebung b und c mit dem linken Fuss und dem rechten Arm.



Fig. 149

### Langsamer Marsch

Der Lehrer zählt von 1 bis 8 (oder 2 mal von 1 bis 4).

*Haltung:* Geschlossene Absätze. Die leicht gekrümmten Arme sind in einiger Entfernung von einander in horizontaler Linie vorwärts gehoben.

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 149.)

Der rechte Fuss schreitet vor und stellt sich leicht hin;

das Körpergewicht stützt sich auf beide Füße;

der rechte Arm hebt sich in runder Haltung über den Kopf;

der linke Arm bewegt sich nach rechts, die Hand bis zur Höhe der Achselhöhle, ohne den Körper zu berühren;

der Kopf dreht und neigt sich nach links.

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 150.)

Dieselben Bewegungen: Der *linke* Fuss schreitet vor;

der *linke* Arm hebt sich;

der *rechte* Arm senkt sich und bewegt sich nach links;

der Kopf dreht und neigt sich nach *rechts*.



Fig. 150

## N<sup>o</sup> 5

### Vorbereitende Uebung am Platze

Der gestreckte rechte Arm beschreibt einen Halbkreis, indem er sich nach rechts bis zur vertikalen Linie hebt; die innere Handfläche zuerst nach unten, darauf nach aussen gekehrt.

Der Oberkörper und der Kopf geben dieser Bewegung nach, indem sie nach links überneigen.

Darauf beschreibt der rechte Arm einen Halbkreis, indem er sich nach rechts heruntersenkt, währenddessen der linke Arm einen Halbkreis beschreibt, indem er sich nach links bis zur vertikalen Linie hebt, die innere Handfläche zuerst nach unten, darauf nach aussen gekehrt.

Der Oberkörper und der Kopf geben dieser Bewegung nach, indem sie nach rechts überneigen.

### Langsamer Marsch

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

*Haltung:* Die beiden Arme sind seitwärts ausgestreckt; die inneren Handflächen nach unten, die Finger schlaff; die Absätze geschlossen.

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der rechte Fuss schreitet vor und stellt sich leicht hin; das Körpergewicht stützt sich auf den linken Fuss;

Kopf und Oberkörper neigen sich nach links;

der linke Arm senkt sich, indem er ein Viertel des Halbkreises beschreibt;

der rechte Arm hebt sich, indem er ein Viertel des Halbkreises beschreibt, innere Handfläche nach aussen, Finger schlaff.

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;

der Kopf und der Oberkörper neigen sich noch mehr nach links über;

der linke Arm senkt sich bis zur senkrechten Linie;

der rechte Arm hebt sich in runder Haltung über den Kopf, innere Handfläche nach oben;

*Von 9 bis 12.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Rumpf und der Kopf richten sich wieder auf (die Hälfte der Bewegung);

der linke Arm hebt sich ein Viertel des Halbkreises;

der rechte Arm senkt sich ein Viertel des Halbkreises, innere Handfläche nach aussen, Finger schlaff;

der linke Fuss befreit sich vom Körpergewicht, ohne dass die Fussspitze den Boden verlässt, das Bein ohne Spannung, das Knie gekrümmt.

Von 13 bis 16. — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Oberkörper und der Kopf richten sich vollständig auf;

der rechte Arm senkt sich bis zur horizontalen Linie, die Hand gibt der Bewegung nach;

der linke Arm hebt sich bis zur horizontalen Linie;

der linke Fuss bewegt sich vorwärts bis er sich neben dem rechten Fuss befindet, aber er stellt sich nicht hin.

Auf 1 bis 16 Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

## N<sup>o</sup> 6

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen.

Beide Arme werden bis zur horizontalen Linie vorwärts gehoben, innere Handfläche nach oben, Finger schlaff;

der Kopf neigt sich leicht nach rechts;

der rechte Fuss schreitet vor, Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss.

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Schüler lässt sich auf das linke Knie nieder (vergl. vorbereitende Uebung 13).

die Arme strecken sich rückwärts aus; innere Handfläche nach vorne, Finger schlaff.

Von 9 bis 12.

Die beiden Hände legen sich hinter den Nacken, der Kopf gehoben, der Brustkasten gedehnt.

Von 13 bis 16.

Innervation des rechten Beines, der Körper richtet sich auf (vergl. vorbereitende Uebung 13).

Darauf Uebergang zur Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

## N<sup>o</sup> 7

Der Lehrer zählt von 1 bis 9.

Von 1 bis 3. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 152.)

Der linke Fuss schreitet vor, Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss;

der linke Arm legt sich hinter den Rücken;

der rechte Arm hebt sich bis zur vertikalen Linie, der Zeigefinger gestreckt;

der Kopf gehoben, der Blick vorwärts gerichtet.

Glück.



Fig. 151

Befehl.



Von 4 bis 6. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 153.)

Der rechte Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;  
der rechte Arm senkt sich bis zur horizontalen Linie, mit gestrecktem Zeigefinger.

Von 7 bis 9.

Der linke Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss.

Von 1 bis 9 Wiederholung derselben Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

### N<sup>o</sup> 8

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 154.)

Der linke Fuss schreitet vor, der Körper stützt sich auf beide Füße;

die Arme strecken sich seitwärts aus, die Handflächen nach oben, die Finger schlaff;

der Kopf hebt sich und neigt sich leicht nach links;  
der Blick aufwärts gerichtet.

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 155.)

Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss;  
die Arme heben sich über den Kopf;

Von 9 bis 12.

Der rechte Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss.

Von 13 bis 16.

Der linke Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss.

Hierauf von 1 bis 16 Wiederholung der nämlichen Bewegungen; der rechte Fuss schreitet zuerst vor, der Kopf neigt sich leicht nach rechts.



Fig. 152



Fig. 153

### Anbetung.



Fig. 154



Fig. 155

### N<sup>o</sup> 9

Der Lehrer zählt von 1 bis 15.

Von 1 bis 3. — Gleichzeitige Bewegungen.

Die Arme kreuzen sich hinter dem Rücken;

der linke Fuss macht einen Schritt vorwärts, Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss.

*Von 4 bis 6.*

Der rechte Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;

*Von 7 bis 9. — Gleichzeitige Bewegungen.*

Der linke Fuss macht einen Schritt; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss;

der linke Arm legt sich vor die Brust, die geschlossene Faust auf der Höhe der rechten Achselhöhle;

der Kopf dreht sich nach links; die Augen schauen herunter über die Schulter hinweg.

*Von 10 bis 12. — Gleichzeitige Bewegungen.*

Der rechte Fuss macht einen Schritt vorwärts; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;

der rechte Arm kreuzt den linken Arm.

*Von 13 bis 15. — Gleichzeitige Bewegungen.*

Der linke Fuss schreitet vor; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss;

der Kopf dreht sich nach rechts; die Augen schauen über die Schulter hinweg; die Arme breiten sich seitwärts aus, die innere Handfläche nach oben.

Hierauf von 1 bis 15 Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne; der rechte Fuss macht den ersten Schritt.

## N<sup>o</sup> 10

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

*Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen.*

Der linke Fuss macht einen Schritt vorwärts, aber der Körper stützt sich auf den rechten;

die Arme heben sich in runder Haltung über den Kopf;

der Kopf hebt sich, die Augen aufwärts gerichtet.

*Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen.*

Die Hände legen sich hinter den Nacken;

der Oberkörper und der Kopf neigen sich rückwärts.

*Von 9 bis 12.*

Der Kopf und der Oberkörper drehen und neigen sich nach rechts.

*Von 13 bis 16. — Gleichzeitige Bewegungen.*

Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss;

die Arme breiten sich seitwärts aus, innere Handfläche nach oben;

der Kopf und der Oberkörper kehren zur Grundstellung zurück, der Blick vorwärts gerichtet.

Wiederholung derselben Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

## Nº 11

Der Lehrer zählt von 1 bis 12.

*Von 2 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der linke Fuss macht einen Schritt vorwärts; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss;  
der gekrümmte linke Arm hebt sich; die Hand legt sich gegen die Stirn, die innere Handfläche nach vorn, die Finger schlaff;  
die rechte Hand stemmt sich auf die Hüfte.

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Oberkörper und der Kopf drehen und neigen sich nach rechts; das rechte Bein dreht sich um die Längsachse, sodass die Ferse sich nach links wendet, während die Fussspitze am Platze bleibt.

*Von 9 bis 12.*

Der Oberkörper und der Kopf kehren zur Grundstellung zurück;  
das rechte Bein dreht sich wieder um die Längsachse, sodass die Ferse sich wiederum rückwärts wendet, während die Fussspitze am Platze bleibt;  
der linke Arm streckt sich vorwärts aus, die innere Handfläche nach unten, die Finger schlaff.

Wiederholung der nämlichen Uebungen im entgegengesetzten Sinne.

## Nº 12

Der Lehrer zählt von 1 bis 6.

*Von 1 bis 3.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 156.)

Der rechte Fuss macht einen Schritt vorwärts (Fussspitze nach rechts) und trägt das Körpergewicht;  
das linke Bein bleibt auf der Fussspitze stehen;  
der rechte Arm hebt sich und streckt sich in derselben Richtung aus wie das rechte Bein, Zeigefinger gestreckt;  
die Augen richten sich auf den Punkt, wo die Verlängerungslinie des Zeigefingers die Erde erreicht im Augenblick, wo die Bewegung vollzogen sein wird;

der linke Arm legt sich hinter den Rücken.

*Von 4 bis 6.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 157.)

Der Oberkörper wendet sich nach rechts;  
der rechte Arm hebt sich nach rechts, die Finger schlaff;



Fig. 156

Fig. 157

der Kopf hebt sich und dreht sich nach rechts ; die Augen richten sich auf den entfernten Punkt, wo die Verlängerungslinie der Hand den Himmelsbogen erreicht im Augenblick, wo die Bewegung vollzogen sein wird.  
Darauf Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

### N<sup>o</sup> 13

#### Enttäuschung.

Der Lehrer zählt von 1 bis 20.

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Das rechte Bein stellt sich rückwärts hin und trägt das Körpergewicht ; die beiden Arme heben sich bis zur Höhe des Kopfes, die inneren Handflächen nach vorn.

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 158.)

Das linke Bein schreitet rückwärts und trägt das Körpergewicht ; der Oberkörper beugt sich rückwärts, die Augen schauen über die Hände hinweg ;

das Handgelenk bildet einen Winkel, die inneren Handflächen nach vorne.

*Von 9 bis 12.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 159.)

Der Oberkörper bewegt sich nach links ;

die Arme folgen der Bewegung und die Hände falten sich über der linken Schulter ; der Kopf neigt sich nach links ;

der Blick richtet sich zur Erde in einiger Entfernung von den Füßen ;

die linke Fussspitze dreht sich nach links, der rechte Fuss bleibt am Platze.



Fig. 158



Fig. 159



Fig. 160

*Von 12 bis 16.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 160.)

Der Oberkörper beugt sich so tief wie möglich nach links, die Arme vollständig abwärts gestreckt, die gefalteten Hände tiefer als das gestreckte linke Knie, das Haupt gesenkt und nach links gewendet ; der Blick zur Erde gerichtet.

Von 17 bis 20. (1 bis 4).

Der Körper richtet sich wieder auf, die Hände lösen sich, die Arme heben sich vorwärts; der Blick richtet sich vorwärts, die Füße bleiben am Platze, der Körper stützt sich auf den linken Fuss.

Von 5 bis 20.

Wiederholung nach der rechten Seite.

## N<sup>o</sup> 14

Der Lehrer zählt von 1 bis 20.

**Anfehung.**

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 161.)

Der rechte Fuss schreitet vor und trägt das Körpergewicht; die beiden Arme heben sich bis zur Höhe des Kopfes, die inneren Handflächen nach unten.

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen.

Das linke Bein schreitet vor, das rechte trägt das Körpergewicht; der Oberkörper und der Kopf bewegen sich rückwärts, die Augen schauen über die Hände hinweg;

die Handgelenke bilden einen Winkel, die inneren Handflächen nach vorn.

Von 9 bis 12. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 162 und 163.)

Der Oberkörper beugt sich nach rechts;

die Arme geben der Bewegung nach, die Hände falten sich über der rechten Schulter, der Kopf neigt sich nach rechts, der Blick richtet sich aufwärts.

die rechte Fussspitze dreht sich nach rechts, der linke bleibt am Platze.

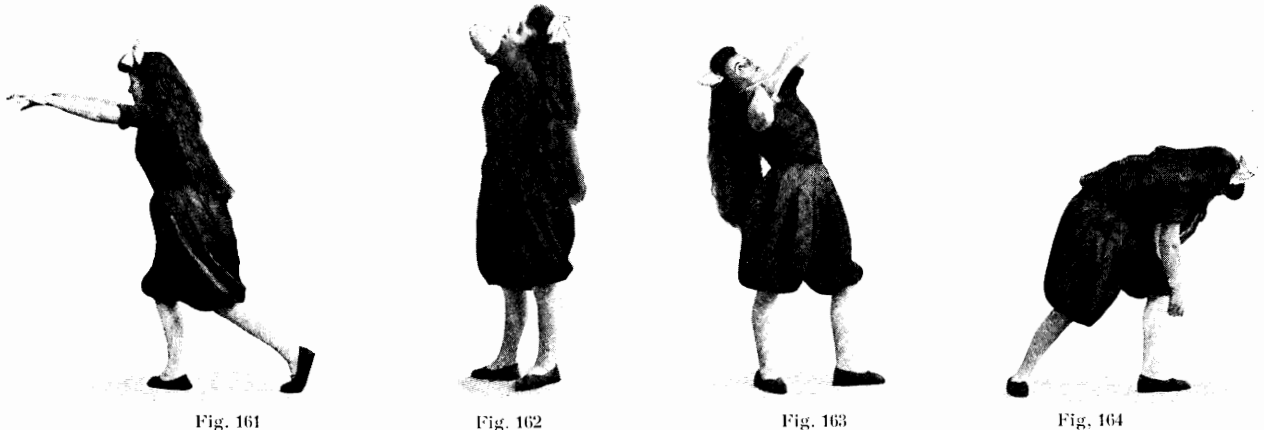


Fig. 161

Fig. 162

Fig. 163

Fig. 164

Von 12 bis 16. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 164.)

Der Oberkörper beugt sich tief vorwärts, die Arme strecken sich so tief wie möglich abwärts, die gefalteten Hände unter dem linken Knie; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss.

Von 17 bis 20 (1 bis 4).

Der Körper richtet sich auf, die Hände lösen sich, die Arme heben sich vorwärts, der Blick richtet sich vorwärts, die Füße bleiben am Platze, der Körper stützt sich auf den linken Fuss.

Von 5 bis 20.

Wiederholung nach der linken Seite.

## N<sup>o</sup> 15

Schmerz.



Fig. 165



Fig. 166

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen.

Der linke Fuss macht einen Schritt vorwärts und trägt das Körpergewicht;  
die Hände heben sich bis über den Kopf, die inneren Handflächen nach vorn.

Von 5 bis 8. (Fig. 165.)

Der rechte Fuss schreitet vor (das Körpergewicht ruht auf dem linken Fuss);  
der Körper beugt sich hintenüber, die Hände legen sich hinter den Kopf;  
der Kopf zurückgeworfen.

Von 9 bis 12.

Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;  
die Arme senken sich vorwärts.

Von 13 bis 16. (Fig. 166.)

Der Oberkörper und der Kopf beugen sich tief vorwärts. Die beiden Hände drücken sich gegen die Augen und unterstützen den Kopf.

Hierauf Wiederholung; der rechte Fuss führt den ersten Schritt aus.

## N<sup>o</sup> 16

Der Lehrer zählt von 1 bis 12.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 167.)

Der linke Fuss schreitet vor; der Körper stützt sich auf beide Füße;  
der Oberkörper dreht sich nach rechts;  
mit runder Bewegungslinie legt sich der linke Arm vor die Augen;  
der Kopf neigt sich nach rechts.

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 168.)

Der Oberkörper dreht sich nach links und beugt sich vorwärts;  
der rechte Arm legt sich vor das Gesicht, sodass die rechte Hand sich oberhalb der linken Hand befindet.

Beschämung.



Fig. 167



Fig. 168



Fig. 169

*Von 9 bis 12.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 169.)

Der rechte Fuss macht einen Schritt vorwärts; der Körper stützt sich auf beide Füße;

der Oberkörper dreht sich nach links;

der Kopf dreht und neigt sich nach links und rückwärts, der linke Arm senkt sich;

der rechte Arm hebt sich über den Kopf, innere Handfläche nach aussen.

*Von 1 bis 4.*

Der rechte Arm legt sich vor die Augen.

*Von 5 bis 12.*

Wiederholung nach der andern Seite.

## N<sup>o</sup> 17

Der Lehrer zählt von 1 bis 9.

*Von 1 bis 3.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 170.)

Der linke Fuss schreitet vor, die gestreckten Arme hinter dem Körper, die Finger leicht verschlungen; der Kopf neigt sich rückwärts und nach links, der Blick nach unten gerichtet.

*Von 4 bis 6.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 171.)

Der rechte Fuss schreitet vor;

der Oberkörper dreht sich nach links;

der Kopf dreht und neigt sich nach rechts;

die Augen schauen über die rechte Schulter hinweg;

der rechte Arm legt sich vor die Brust.

**Geringschätzung.**



Fig. 170



Fig. 171



Fig. 172

Von 7 bis 9. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 172.)

Der linke Fuss schreitet vor; die Arme breiten sich hinter dem Körper aus, die inneren Handflächen rückwärts gewendet; der Kopf dreht und neigt sich nach links.

Darauf Wiederholung, indem der rechte Fuss den ersten Schritt macht.

## N<sup>o</sup> 18

Neugierde (Sehen).

Der Lehrer zählt von 1 bis 12.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 173.)

Der linke Fuss macht einen kleinen Schritt vorwärts;  
der linke Arm streckt sich nach links aus, wie um einen Gegenstand zu zeigen;  
der Kopf dreht sich nach links, der Blick richtet sich nach links;  
der rechte Arm entfernt sich rechts und rückwärts vom Körper.



Fig. 173



Fig. 174



Fig. 175



Fig. 176



Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 174.)

Der Oberkörper und der Kopf neigen sich nach links;  
die linke Hand beschützt das Auge als Lichtschirm.

Von 9 bis 12. (Fig. 175.)

Der Oberkörper neigt sich noch mehr nach links und vorwärts;  
die rechte Hand bildet einen Lichtschirm für das rechte Auge.  
Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

## N<sup>o</sup> 19

Der Lehrer zählt von 1 bis 12.

**Neugierde (Horchen).**

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 177.)

Das rechte Bein macht einen Schritt vorwärts und trägt das Körpergewicht;  
der rechte Handrücken stützt sich auf die Hüfte;  
der linke Arm legt sich vor die Brust, die Hand auf Schulterhöhe, gehobener  
Zeigefinger;  
der Kopf dreht sich nach rechts, der Blick richtet sich nach rechts und auf-  
wärts.



Fig. 177



Fig. 178



Fig. 179

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 178.)

Der Oberkörper beugt sich leicht nach rechts;  
der Kopf und der Blick richten sich ein wenig nach links;  
die rechte Hand legt sich wie eine grosse Muschel hinter das Ohr.

Von 9 bis 12. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 179.)

Der linke Fuss macht einen Schritt und trägt das Körpergewicht;  
die linke Hand legt sich hinter den Nacken.

*Von 1 bis 4.*

Das linke Bein bleibt am Platze ;  
der linke Handrücken stämmt sich auf die Hüfte. u. s. w.  
Wiederholung nach der linken Seite.

**N<sup>o</sup> 20**

**Wen seh' ich ?**

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 180.)

Das linke Bein macht einen Schritt rückwärts und trägt das Körpergewicht ;  
der Oberkörper beugt sich rückwärts ;  
die Hände bilden einen Lichtschirm für die Augen, die Augen schauen weit in  
die Ferne.

**O Freude ! es ist ein  
geliebtes Wesen !**

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 181.)

Die Arme heben sich in runder Haltung ; gewölbte Brust ; der Kopf hebt sich.



Fig. 180



Fig. 181



Fig. 182



Fig. 182 a

**Ich gehe ihm  
entgegen !**

*Von 9 bis 12.*

Vier Schritte vorwärts (der rechte Fuss fängt an), die Arme vorwärts gestreckt,  
der Blick vorwärts gerichtet. (Fig. 182.)

**Freudige Umarmung.**

*Von 13 bis 16.*

Der Schüler bleibt stehen ; der linke Fuss steht vor ;  
beide Arme kreuzen sich über die Brust wie um zu umarmen, der Blick hinauf  
gerichtet. (Fig. 182a.)  
Wiederholung, der rechte Fuss fängt an.

## N<sup>o</sup> 21

Dieselbe Uebung wie die vorige, aber rückwärts ausgeführt.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 183.)

Das linke Bein macht einen Schritt rückwärts und trägt das Körpergewicht;  
der Oberkörper beugt sich rückwärts;  
die beiden Hände bilden einen Lichtschirm für die Augen; die Augen schauen  
weit in die Ferne.

Wen fürchte ich zu  
sehen?

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 184.)

Der Oberkörper und der Kopf drehen sich nach rechts;  
die Arme strecken sich vorwärts aus, die inneren Handflächen nach vorn als  
um zurückzustossen;  
das rechte Bein macht einen Schritt rückwärts.

Entsetzen! es ist ein  
gefürchtetes Wesen!



Fig. 183



Fig. 184



Fig. 185

Von 9 bis 12.

Vier Schritte rückwärts (der rechte Fuss fängt an); die Hände immer vorwärts  
gestreckt als um zurückzustossen, der Kopf nach rechts abgewendet.

Ich fliehe!

Von 13 bis 16. (Fig. 185.)

Der Schüler steht still; der linke Fuss steht zurück;  
der Oberkörper beugt sich nach rechts;  
die Hände legen sich vor Schrecken vor das Gesicht.  
Wiederholung; der rechte Fuss fängt an.

## N<sup>o</sup> 22

Der Lehrer zählt von 1 bis 20.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 186.)

Der rechte Fuss macht einen Schritt und trägt das Körpergewicht;

Traurigkeit.

der Kopf senkt sich; die rechte Hand drückt sich gegen die Stirn.

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 187.)

Der Schüler kniet nieder auf das linke Knie;

der rechte Ellbogen stellt sich auf das rechte Knie;

der Rücken gekrümmt.



Fig. 186



Fig. 187

**Kommt die Hilfe von links?**

Von 9 bis 12. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 188.)

Der Kopf hebt sich um nach links zu schauen;

der linke Arm hebt sich ein wenig nach links.



Fig. 188



Fig. 189



Fig. 190

**Kommt die Hilfe von rechts?**

Von 13 bis 16. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 189.)

Der Kopf wendet sich und die Augen schauen nach rechts; die rechte Hand schirmt die Augen.

**Nichts!**

Von 17 bis 20. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 190.)

Der Körper richtet sich mit gekrümmtem Rücken auf;

der Kopf senkt und neigt sich nach rechts;

der rechte Arm senkt sich langsam; die inneren Handflächen nach vorn, die Finger schlaff.

Wiederholung; der linke Fuss fängt an.

## N<sup>o</sup> 23

Der Lehrer zählt von 1 bis 24.

**Ermüdung.**

Von 1 bis 4.

Ein langsamer und müder Schritt mit dem rechten Fuss, der das Körpergewicht

trägt; sämtliche Muskeln des Körpers schlaff, kein einziges Gelenk gestreckt; die Arme hängen schlaff herunter. (Fig. 191.)

Von 5 bis 8.

Idem, linker Fuss.

Von 9 bis 12. (Fig. 192.)

Beim dritten Schritt (rechter Fuss) gibt das rechte Bein nach und der Körper lässt sich langsam auf das linke Knie fallen, die Arme schlaff herunterhängend, der Rücken gekrümmt, der Kopf gesenkt; darauf neigt sich der Oberkörper nach rechts um sich schwer auf die rechte Hand zu stützen etwas mehr nach rechts und rückwärts als der rechte auf die Sohle gestellte Fuss; der Kopf neigt sich nach rechts, der Blick richtet sich aufwärts, etwas nach links; die linke Hand drückt sich gegen die linke Backe.

**Man unterliegt der Ermüdung.**

**Mutlosigkeit.**



Fig. 191



Fig. 192



Fig. 193

Von 13 bis 16. (Fig. 193.)

Die rechte Hand bleibt an der Stelle;  
der Oberkörper lässt sich immer mehr nach rechts sinken bis er auf dem rechten Vorderarm und dem rechten Oberschenkel ruht;  
der linke Arm senkt sich langsam bis er mit der Rückseite auf dem linken Oberschenkel ruht.

**Entkräftung.**

Von 17 bis 20.

Der Körper richtet sich auf, indem er sich auf die rechte Hand stützt,

Von 21 bis 24.

und fährt fort sich aufzurichten, indem er sich auf den rechten Fuss stützt;  
der Rücken bleibt gekrümmt.

**Man muss trotzdem weiter.**

Von 1 bis 4.

Erster langsamer Schritt mit dem linken Fuss.

Wiederholung nach der linken Seite.

## N<sup>o</sup> 24

Der Lehrer zählt von 1 bis 15.

*Von 1 bis 5.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 194.)

Die Arme heben sich seitwärts bis zur horizontalen Linie, die inneren Handflächen nach unten ;  
der Kopf hebt sich ; der Blick hinauf gerichtet.

*Von 6 bis 10.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 195.)

Der rechte Fuss schreitet vor ; der linke trägt das Körpergewicht ;  
die Hände falten sich über dem Kopf ;  
der Oberkörper und der Kopf werden zurückgeworfen.



Fig. 194



Fig. 195



Fig. 196

*Von 11 bis 15.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 196.)

Uebertragung des Körpergewichts auf beide Füße ;  
die Arme senken sich bis unter die horizontale Linie, die inneren Handflächen nach oben ;  
der Oberkörper neigt sich nach rechts ;  
der Kopf dreht sich nach rechts und bleibt gehoben, der Blick hinauf und nach rechts gerichtet.

*Von 6 bis 15.*

Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

## N<sup>o</sup> 25

Der Lehrer zählt von 1 bis 10.

*Von 1 bis 5.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 197.)

Der rechte Fuss schreitet vor ; das Körpergewicht stützt sich auf beide Füße ;

die Arme strecken sich seitwärts aus, die Hände schlaff;  
der Oberkörper und der Kopf neigen sich nach rechts;

*Von 6 bis 10.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 198.)

Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss;

die Arme heben sich in runder Haltung über den Kopf; die Hände schlaff.

Wiederholung der nämlichen Bewegungen nach der linken Seite.



Fig. 197



Fig. 198

## Nº 26

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

*Von 1 bis 4.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 199.)

Der linke Fuss macht einen Schritt und trägt das Körpergewicht;

der rechte Arm legt sich vor die Brust, die Hand berührt die linke Schulter;

der Kopf dreht sich nach rechts, die Augen schauen über die Schulter hinweg.

*Von 5 bis 8.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 200.)

Der Körper dreht sich nach rechts (ein viertel Kreis), indem er sich auf die Fussspitzen hebt, und stützt sich am Schluss der Bewegung auf den rechten Fuss;

die Arme heben sich seitwärts vom Körper.

*Von 9 bis 12.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der linke Arm legt sich vor die Brust; die Hand berührt die rechte Schulter;  
der Kopf dreht sich nach links, die Augen schauen über die Schulter hinweg.

*Von 13 bis 16.* — Gleichzeitige Bewegungen.

Der Körper dreht sich nach links (ein viertel Kreis), indem er sich auf die Fussspitzen hebt; am Schluss der Bewegung stützt er sich auf den linken Fuss;

die Arme heben sich seitwärts vom Körper.

*Von 1 bis 4.*

Der rechte Fuss schreitet vor, u. s. w.

Wiederholung der nämlichen Bewegung im entgegengesetzten Sinne.



Fig. 199



Fig. 200

N<sup>o</sup> 27

Der Lehrer zählt von 1 bis 22 (oder 4 mal 4 und 3 mal 2).

Haltung von 1 bis 12:

**Der Säemann.**

Die rechte Faust auf der Hüfte; der linke Arm vorwärts gestreckt, Handfläche nach unten; der Blick vorwärts in die Ferne gerichtet.

*Von 1 bis 4.* (Fig. 201.)

Der rechte Fuss schreitet vorwärts; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss.

*Von 5 bis 8.*

Idem mit dem linken Fuss.

*Von 9 bis 12.*

Idem mit dem rechten Fuss.



Fig. 201



Fig. 202



Fig. 203



Fig. 204

*Von 13 bis 16.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 202.)

Der linke Fuss schreitet vor;

die linke Faust stämmt sich auf die Hüfte; die rechte Hand nimmt das Korn an der linken Seite; der Kopf und der Blick senken sich.

*Von 17 bis 18.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 203.)

Der rechte Fuss schreitet vorwärts; mit weit ausholender Gebärde wirft die rechte Hand das Korn nach der rechten Seite; der Kopf dreht sich nach rechts und der Blick folgt der Bewegung des geschleuderten Kornes.

*Von 19 bis 20.* — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 204.)

Der linke Fuss schreitet vorwärts;

mit weit ausholender Gebärde wirft die rechte Hand das Korn nach der linken Seite;



der Kopf dreht sich nach links ; der Blick folgt der Bewegung des geschleuderten Kornes.

Von 21 bis 22. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 203.)

Der rechte Fuss schreitet vorwärts ;

mit weit ausholender Gebärde wirft die rechte Hand das Korn nach der rechten Seite ;

der Kopf dreht sich nach rechts ; der Blick folgt der Bewegung des geschleuderten Kornes.

Wiederholung der nämlichen Bewegungen im entgegengesetzten Sinne.

## N<sup>o</sup> 28

Der Lehrer zählt von 1 bis 10.

Von 1 bis 5. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 205.)

Der rechte Fuss schreitet vor und der Körper lässt sich auf das linke Knie nieder ;

der Oberkörper und der Kopf beugen sich vorwärts ;

die Arme breiten sich und strecken sich ein wenig vorwärts aus, die inneren Handflächen nach vorn.

Von 6 bis 10. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 206.)

Nerventätigkeit des rechten Beines ; der Körper richtet sich wieder auf (vergl. vorbereitende Uebung 13)

die Arme heben sich und die Hände falten sich über dem Kopf ;

der Kopf hebt sich und die Augen richten sich aufwärts.

Wiederholung ; der linke Fuss fängt an.

Anfehlung.



Fig. 205



Fig. 206

## N<sup>o</sup> 29

**Die zur ganzen Note gehörenden Bewegungen seitwärts ausgeführt**

(Siehe Lektion VI.)

Auf *eins* :

Der linke Fuss macht einen Schritt vorwärts und trägt das Körpergewicht ;  
der rechte Arm führt den Niederschlag bis zur senkrechten Linie aus.

Auf *zwei* :

Der rechte Fuss streckt sich vorwärts aus und berührt den Boden mit der Spitze ;  
der rechte Arm hebt sich bis zur horizontalen Linie. (Fig. 207.)



Fig. 207



Fig. 208



Fig. 209

*Auf drei:*

Der rechte Fuss streckt sich rückwärts aus und berührt den Boden mit der Spitze (runde Verbindungslinie);  
der rechte Arm streckt sich rückwärts und abwärts aus (runde Verbindungslinie). (Fig. 208 und 209.)

*Auf vier:*

Der rechte Fuss stellt sich neben den linken, ohne das Körpergewicht zu tragen;  
der rechte Arm hebt sich in die Höhe (runde Verbindungslinie).  
Wiederholung; der rechte Fuss führt den Schritt aus und der linke Arm schlägt den Takt.

**Nº 30 a**

**Die zur ganzen Note gehörenden Bewegungen rückwärts ausgeführt**

*Auf eins:*

Der linke Fuss macht einen Schritt *vorwärts* und trägt das Körpergewicht;  
der rechte Arm führt die Bewegung des ersten Takteils aus.

*Auf zwei:* (Fig. 210.)

Der rechte Fuss kreuzt den linken nach rückwärts, in Entfernung eines Schrittes;  
der rechte Arm hebt sich vorwärts nach rechts;  
das gestreckte rechte Bein, der Oberkörper und der gestreckte rechte Arm bilden eine einzige ununterbrochene Linie, sowohl vom Rücken wie von der Seite gesehen.



Fig. 210



Fig. 211

Auf drei :

Das rechte Bein kehrt zur Stellung des Takteils 1 zurück ;  
der rechte Arm bewegt sich nach links am Körper vorbei. (Fig. 211.)

Auf vier :

Der rechte Fuss stellt sich neben den linken, ohne das Körpergewicht zu tragen ;  
der rechte Arm hebt sich bis zur vertikalen Linie.

Wiederholung ; der rechte Fuss führt den Schritt aus und  
der linke Arm schlägt den Takt.

### N<sup>o</sup> 30 b

Die beiden Arme führen die zur ganzen Note gehörenden  
Bewegungen aus.

Für die Takteile 2 und 3 vergl. (Fig. 212 und 213.)

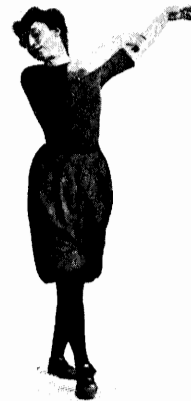


Fig. 212



Fig. 213

### N<sup>o</sup> 31

#### Langsame Märsche zu zweien, Hand in Hand



A

Fig. 214

B



Fig. 215



Fig. 216

Die Andeutungen A B sind genommen, als sehe man die Schüler von rückwärts. (Fig. 214).

Der Lehrer zählt von 1 bis 8.

Von 1 bis 4. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 215.)

Schüler A macht einen Schritt vorwärts mit dem linken Fuss ; Uebertragung des Körpergewichts auf den linken Fuss ; der rechte Arm streckt sich rückwärts aus.

Schüler B macht einen Schritt mit dem rechten Fuss; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss. Der linke Arm streckt sich rückwärts aus.

Von 5 bis 8. — Gleichzeitige Bewegungen. (Fig. 216.)

Schüler A macht einen Schritt mit dem rechten Fuss; Uebertragung des Körpergewichts auf den rechten Fuss; der rechte Arm streckt sich vorwärts aus (ein Halbkreis, indem der Arm sich zuerst senkt; Ellbogen gestreckt).

Schüler B macht einen Schritt mit dem linken Fuss und streckt den linken Arm vorwärts aus (ein Halbkreis, indem der Arm sich zuerst senkt; Ellbogen gestreckt).

### N<sup>o</sup> 32

Der Lehrer zählt von 1 bis 6.

Von 1 bis 3. (Fig. 216.)

A macht einen Schritt vorwärts mit dem rechten Fuss. Die rechte Hand streckt sich vorwärts aus.

B macht einen Schritt mit dem linken Fuss; die linke Hand streckt sich vorwärts aus.

Von 4 bis 6. (Fig. 217.)

A macht einen Schritt mit dem linken Fuss und stellt sich B gegenüber; der auf die Spitze gestellte rechte Fuss macht eine drehende Bewegung am Platze. Die rechte Hand streckt sich nach rechts aus.

B macht einen Schritt mit dem rechten Fuss und stellt sich A gegenüber; der auf die Spitze gestellte linke Fuss macht eine drehende Bewegung am Platze.



Die linke Hand streckt sich nach links aus.

Die Uebergangsbewegung des Armes bildet eine runde Linie (einen Halbkreis,

indem der Arm sich zuerst senkt  oder ; Ellbogen gestreckt).

Wiederholung.

Dieselbe Uebung, aber die Uebergangsbewegung des Armes bildet eine runde

Linie, welche zuerst hinaufsteigt  oder 

### N<sup>o</sup> 33

Der Lehrer zählt von 1 bis 4.

A und B führen die Bewegungen der ganzen Note aus. (Vergl. Lektion VI.)

Der linke Fuss von A und der rechte von B schreiten zu gleicher Zeit vorwärts, und vice versa.



Fig. 217



Fig. 218



Fig. 219



Fig. 220



Fig. 221

A schlägt den Takt mit der linken Hand.  
B schlägt den Takt mit der rechten Hand.  
(Fig. 218, 219, 220, 221.)

## N<sup>o</sup> 34

### Vorbereitende Uebung am Platze

Die Schüler sind einander in zwei geraden Linien gegenüber gestellt.

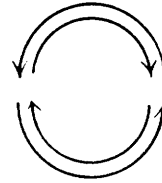
A gibt B die rechte Hand.

B gibt A die linke Hand.

1<sup>o</sup> Kreisbewegung der verschlungenen Hände (Ellbogen gestreckt) : nach aussen,  
aufwärts, u. s. w.

2° Kreisbewegung in der entgegengesetzten Richtung nach aussen, abwärts, u. s. w.

3° Bewegung des oberen Halbkreises, hin und zurück



4° Bewegung des unteren Halbkreises, hin und zurück

Hierauf die nämlichen vier Uebungen:

A reicht B die linke Hand.

B reicht A die rechte Hand.


### Langsamer Marsch


Der Lehrer zählt von 1 bis 12.

Von 1 bis 3. (Fig. 216.)

Von 4 bis 6. (Fig. 217.)

Von 7 bis 9. — Gleichzeitige Bewegungen.

A dreht den Oberkörper und den Kopf nach rechts; die Füße bleiben in der vorhergehenden Stellung, der rechte Arm streckt sich mit runder Bewegungslinie nach links aus, indem er sich zuerst senkt:  (von rückwärts gesehen).

B dreht den Oberkörper und den Kopf nach links; die Füße bleiben in der vorhergehenden Stellung, der linke Arm streckt sich in runder Bewegungslinie nach rechts aus, indem er sich zuerst senkt:  (von rückwärts gesehen).

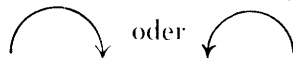
Von 10 bis 12. (Fig. 215.)

A dreht sich nach links um; der rechte Arm streckt sich mit runder, zuerst absteigender Bewegungslinie rückwärts aus.

B dreht sich nach rechts um; der linke Arm streckt sich mit runder, zuerst absteigender Bewegungslinie rückwärts aus.

Wiederholung.

Die nämliche Uebung; die runde Bewegungslinie des Armes steigt zuerst ab:



### N<sup>o</sup> 35

#### Vorbereitende Uebung am Platze

Die Schüler sind einander in zwei geraden Linien gegenüber gestellt und reichen sich die Hände.

Indem sie sich bald nach links, bald nach rechts neigen, zeichnen sie gleichzeitig zwei vertikale Halbkreise mit den beiden gestreckten Armen: einen Halbkreis nach aussen und *abwärts* nach derselben Seite, wohin sich Kopf und Oberkörper neigen, und den zweiten Halbkreis nach aussen und *aufwärts*. (Fig. 224.)

### Langsamer Marsch

Der Lehrer zählt von 1 bis 15.

Von 1 bis 3. (Fig. 216.)

Von 4 bis 6. (Fig. 223.)

A macht einen Schritt mit dem linken Fuss.

B macht einen Schritt mit dem rechten Fuss.

Die linke Hand von A ergreift die rechte Hand von B (der Arm nach links ausgestreckt).

Die rechte Hand von B ergreift die linke Hand von A (der Arm nach rechts ausgestreckt).

A und B wenden sich einander zu. (Das Körpergewicht stützt sich auf beide Füße).

Von 7 bis 9. (Fig. 224.)

A hebt den linken Arm über den Kopf.

B hebt den rechten Arm über den Kopf.

A streckt den rechten Arm nach links aus (am Körper vorbei); Oberkörper und Kopf neigen sich nach rechts.

B streckt den linken Arm nach rechts aus (am Körper vorbei); Oberkörper und Kopf neigen sich nach links.

Von 10 bis 12.

Dieselben Übungen wie diejenigen von 7 bis 9, aber im entgegengesetzten Sinne.

Für die Bewegungslinie vergl. die vorbereitende Übung.



Fig. 222



Fig. 223

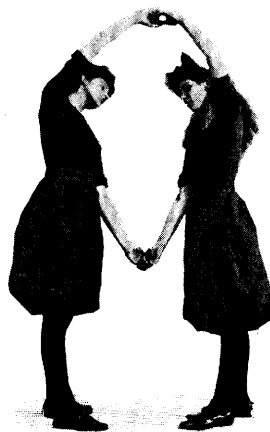


Fig. 224



Fig. 225

Von 13 bis 15. (Fig 215.)

Die linke Hand von A und die rechte Hand von B lösen sich;

A und B wenden sich um, sodass sie sich wiederum neben einander befinden;  
die rechte Hand von A und die linke Hand von B strecken sich rückwärts aus  
(mit runder Bewegungslinie);

Uebertragung des Körpergewichts auf den vorstehenden Fuss.

Wiederholung.

### N<sup>o</sup> 36

Der Lehrer zählt von 1 bis 16.

Von 1 bis 4. (Fig. 216.)

Von 5 bis 8. (Fig. 226.)

A kniet auf das linke Knie nieder, der rechte Arm abwärts gestreckt (vergl.  
vorbereitende Uebung 13);

der linke Arm hebt sich seitwärts (bis zur vertikalen Linie), der Kopf immer  
aufgerichtet.

B macht dieselben Bewegungen in ergänzender Haltung.



Fig. 226



Fig. 227

Von 9 bis 12. (Fig. 227.)

Der Oberkörper und der Kopf neigen sich vorwärts;

A streckt den linken und B den rechten Arm rückwärts aus mit runder, zuerst  
vor- und abwärts sich bewegender Linie (dreiviertel Kreis).

Von 13 bis 16.

Der Körper richtet sich wieder auf (vergl. vorbereitende Uebung 13).

Wiederholung des Marsches; der linke Fuss fängt an.

### N<sup>o</sup> 37

Der Lehrer zählt von 1 bis 15.

Von 1 bis 3. (Fig. 228.)

A macht einen Schritt mit dem linken Fuss und streckt den linken Arm vor-  
wärts aus; der Blick vorwärts in die Ferne gerichtet.



B macht einen Schritt mit dem rechten Fuss und streckt den rechten Arm vorwärts aus; der Blick vorwärts in die Ferne gerichtet.

Die verschlungenen Hände sind ein wenig gehoben.

Von 4 bis 6. (Fig. 229.)

A macht einen Schritt mit dem rechten Fuss und hebt den rechten Arm in die Höhe; der linke Arm senkt sich und streckt sich ein wenig rückwärts vom Körper aus.

B macht einen Schritt mit dem linken Fuss und hebt den linken Arm in die Höhe; der rechte senkt sich und streckt sich ein wenig rückwärts vom Körper aus.

A und B schauen sich an.



Fig. 228



Fig. 229



Fig. 230

Von 7 bis 9.

Ein Schritt vorwärts in derselben Haltung.

Von 10 bis 12.

Ein Schritt vorwärts in derselben Haltung.

Von 13 bis 15. (Fig. 230.)

A und B wenden sich um, sodass sie einander den Rücken kehren.

A wendet den Kopf nach links und schaut zurück in die Ferne; der rechte Arm senkt sich ein viertel Kreis; der linke Arm hebt sich ein viertel Kreis, auf die Vergangenheit deutend.

B-macht dieselben Bewegungen in ergänzender Haltung.

Wiederholung. Der Arm, welcher zuerst auf die Vergangenheit und darauf auf die Zukunft deutet, macht eine runde Verbindungslinie (einen halben horizontalen Kreis).

Nº 38

Der Lehrer zählt von 1 bis 15.

Von 1 bis 3. (Fig. 231.)

A macht drei Schritte vorwärts (den ersten mit dem rechten Fuss) und hebt den linken Arm in runder Haltung über den Kopf.

B macht drei Schritte vorwärts (den ersten mit dem linken Fuss) und hebt den rechten Arm in runder Haltung über den Kopf.

Von 4 bis 6. (Fig. 232.)

A und B kehren einander den Rücken zu; der linke Absatz von A und der rechte Absatz von B stellen sich gegen einander; A und B reichen einander rückwärts die noch freie Hand; A streckt und hebt den rechten, B streckt und hebt den linken Arm.



Fig. 231



Fig. 232



Fig. 233



Fig. 234



Fig. 235

Von 7 bis 9. (Fig. 233.)

Die Absätze schliessen sich; die Arme werden seitwärts gestreckt; die beiden Oberkörper entfernen sich von einander.

Von 10 bis 12. (Fig. 234.)

Der linke Fuss von A und der rechte Fuss von B machen einen Schritt vorwärts.

Von 13 bis 15. (Fig. 235.)

Die Hände lösen sich; die Arme strecken sich in runder Haltung vorwärts aus, die inneren Handflächen nach unten.





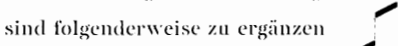












Von 1 bis 3. (Fig. 231.)

A und B wenden sich, um darauf dieselben Bewegungen zu wiederholen.



Die anatomischen Tafeln auf welche die Randbemerkungen dieses Bandes sich beziehen, sind bei den Verlegern Sandoz, Jobin & C<sup>ie</sup> im Sonderbande erschienen, unter dem Titel: *Die Atmung und die Muskelinnervation*, zum Preise von Fr. 2.60 der Band.

## Errata

- Seite 2. Das Zeichen  ist durch folgendes  und das Zeichen  durch dieses  zu ersetzen.
- Seite 6, 7, 8 und 28. Randbemerkungen: Die anatomischen Tafeln sind bei denselben Verlegern in einem *besonderen Bande* erschienen.
- Seite 12. Allgemeine Atemübungen. Es fehlt die Randbemerkung: Der Lehrer wird die Dauer der Atmungsübungen abhängig machen von der individuellen Kraft und Energie des Schülers. Diese Dauer soll aber *fünf* Minuten nicht übersteigen.
- Seite 24. Uebung 23. Dieser Uebung soll die folgende (24) vorangehen. Der Schüler, welcher kräftig genug ist, um die Uebung 24 auszuführen, aber zu schwach für Uebung 23, wird diese letztere mit *schneller* und plötzlicher Bewegung ausführen.
- Seite 32. Das Kommando: hop! wird immer *auf* Taktteil 1, 2, 3 oder 4 gegeben. *Ausnahme*: wenn die Ausführung *unmittelbar* folgen soll, so muss das Kommando einen kleinen Augenblick *vor* 1 (2, 3 oder 4) erteilt werden, da sonst die Ausführung nicht mehr möglich sein würde.
- Seite 41. Uebung 3. Die drei Taktstriche  sind folgenderweise zu ergänzen 
- Seite 45. Uebung d. Das Atemzeichen  ist durch folgendes  zu ersetzen 
- Seite 47. Uebung 10. Das Zeichen  für die linke Hand    ist durch folgendes  zu ersetzen:   
- Seite 76. Die Randbemerkung dieser Seite ist besonders wichtig für den Lehrer.
- Seite 36, 38, 44 und 46. Die Uebungen aus dem Kapitel II und IV der Lektion II müssen 2a, 2b, 2c, u. s. w. nummeriert werden. Die Uebungen aus den Kapiteln II und IV der Lektion III müssen 3a, 3b, 3c, u. s. w. nummeriert werden.

## Schlussbemerkungen

---

In jeder Reihenfolge von musikalischen Zeitwerten ist die Dauer eines Tones das getreue Ebenbild von der Dauer der Bewegung, welche den Ton hervorbringt.

Nichtsdestoweniger muss man feststellen (und der rhythmische Gymnastiklehrer wird diese Bemerkung im Laufe des Unterrichts gemacht haben), dass die Uebereinstimmung zwischen den musikalischen und den plastischen Bewegungen nicht genau ist. In der Tat ist es unumgänglich, dass jeder einzelne Ton, welcher eine Tonreihe einführt, von einer rein plastischen Bewegung vorangegangen wird. Diese «Anakruse», welche dem tonerzeugenden Angriff vorangeht, ist sehr sichtbar, wenn der gehobene Arm des Musikers den Raum durchschneidet, um die Pauke zu schlagen; sie ist weniger sichtbar, wenn der Sänger einatmet, um den Ansatz des ersten Tones einer musikalischen Phrase vorzubereiten; sie ist es noch weniger, wenn der Finger des Klavierspielers die Taste herunterdrückt, — aber sie besteht *immer* und *ausnahmslos*.

Es ist darum von grösster Wichtigkeit, dass der Lehrer durchdrungen sei von der Unverletzbarkeit des Naturgesetzes:

*Jedem musikalischen Zeitwert geht eine plastische Anakruse voran.*

Da erstens der Schüler gelernt hat, die verschiedenen Zeitwerte *schreitend* abzumessen, und da er zweitens wird lernen müssen, dieselben *singend* abzumessen — wird das Ziel der im zweiten Bande enthaltenen Uebungen darin bestehen, die Beziehungen und den Verband zwischen der Musik und der Plastik, zwischen der Bewegung und dem Klange herzustellen. Ausgehend von dem oben formulierten Gesetz, werden dieselben die Form annehmen von

Rhythmischen Märschen:

- a) mit gleichzeitiger rhythmischer Ein- und Ausatmung,
- b) mit gleichzeitiger rhythmischer Einatmung und Aussprache,
- c) mit gleichzeitiger rhythmischer Einatmung und Tonbildung.

Tonleiter *c (do)*.

Die Einatmungs- und Tonbildungsübungen werden ausserdem, infolge der steten Wiederholung der nämlichen Töne, dazu dienen, dem Gedächtnis der Schüler den Ton *c (do)* einzuprägen (absolutes Tonbewusstsein), sowie ihnen das allererste Tonartgefühl einer Durtonart beizubringen.

Die Uebungen des zweiten Bandes vervollständigen ausserdem das Studium der Zerteilungen der Zeitwerte und fügen dem Studium der abwechselnden Taktarten und der abwechselnden Zerteilungen dasjenige der abwechselnden rhythmischen Betonung und der abwechselnden metrischen Analyse bei.

Da die Ausführung eines jeden Rhythmus abhängig ist vom Gleichgewicht des den Rhythmus ausführenden Körpers, so ist die rhythmische Gymnastik des Fusses mit besonderem Interesse in dem zweiten Bande behandelt.

Infolge ihrer geringeren Schwere sind die Finger schnellerer Bewegungen fähig als die bisher in Bewegung gesetzten Glieder. Die Finger (sowie die Lippen und die Zunge) werden mitwirken, um die kürzeren Zeitwerte und die schnelleren Bewegungen zu verwirklichen.

Kurz gefasst, wird der Schüler nach dem Studium des zweiten Bandes der rhythmischen Gymnastik sich folgendes angeeignet haben:

#### Die Praxis

#### I. der klingenden musikalischen Zeitwerte und der Pausen

- a) der metrischen Betonungen,
- b) der rhythmischen Betonungen,
- c) der pathetischen Betonungen;

der Kraftschattierungen und der Symetrie im Phrasenbau;

#### II. der Beziehungen zwischen allen diesen musikalischen Elementen und den ihnen vorangehenden, sie begleitenden oder sie hervorbringenden plastischen Bewegungen, wie:

- dem Marsch,
- der Geberde (jedes einzelnen Gliedes),
- der Einatmung,
- der Ausatmung.

Er wird verfügen über:

#### III. a) eine rhythmische Intelligenz, welche ihn vorbereitet auf das Studium der Tonhöhen;

- b) einen auf das Studium des Gesanges vorbereiteten (und als solcher für die Entwicklung des Gehörsinnes unentbehrlichen) Atmungsapparat;
- c) einen kräftigeren Willen, welcher die «verlorene Zeit» zwischen der Vorstellung und der Ausführung der Rhythmen auf ein geringeres Mass zurückführen wird;
- d) selbständige Gliedmassen, welche ihm ohne Ermüdung und ohne Anstrengung gehorchen werden, und in denen die Erfahrung und die Erinnerung der plastischen und klingenden Rhythmen lebendig bleiben werden.

Er wird vertraut sein mit:

#### IV. den *Schriftzeichen* der Zeitwerte, der metrischen, rhythmischen und pathetischen Betonungen, der Kraftschattierungen und der Atmung.

Nach dem Studium des zweiten Bandes wird er das Studium des **Notensystems** vornehmen, der zweiten Abteilung der vollständigen Methode.

\* \* \*

Da die Leser bei der in Angriffnahme des Studiums der rhythmischen Gymnastik einen noch unbekanntem Boden betreten, liegt es mir daran, hervorzuheben, dass meine Methode nicht das Ergebnis der Theorie, sondern der Praxis ist. Vieljährige Erfahrung im Unterricht hat mir bewiesen, dass die geistige (und physische) Fähigkeit des Kindes sich glücklich und natürlich unter dem Einfluss meiner rhythmischen Uebungen entwickelt und sich *ohne jegliche* Ermüdung organisiert. Der Lehrer, welcher meine Methode ergründet und *erprobt* hat, wird sich darüber Rechenschaft geben, dass sie vom Einfachen zum Zusammengesetzten vorschreitet, dass sie vom Geiste des Kindes erst dann verlangt, zwei Bewegungen zu kombinieren, wenn jede dieser Bewegungen automatisch geworden ist und infolge dessen den bewussten Willen entbehren kann, — und dass sie ausserdem alle unnützen Bewegungen der Gliedmassen aus jeder Uebung ausscheidet. Er wird dann in Uebereinstimmung mit mir — und mit allen den Eltern meiner Schüler — feststellen, dass, gleich wie die Unruhe des Geistes sich durch nervöse Bewegungen verrät (sogar wenn der Körper eingeschlafen ist), so auch das Ausscheiden der unnützen Bewegungen, die Kontrolle der dynamischen Muskelinnervation, das harmonische Zusammenwirken der Antagonisten, in einem Wort das Gleichgewicht des Körpers in den Zeit- und Raumproportionen *geeignet ist, Gedankenruhe herbeizuführen*.

Da meine Methode sich an ganz kleine Kinder richtet,\* so ist es selbstverständlich, dass der Lehrer darauf bedacht sein muss, im Laufe der Unterrichtsstunde für *sehr viel* Abwechslung in den Uebungen zu sorgen. Man kann das natürliche Wachstum einer Pflanze *begünstigen*, nicht aber überhasten. Durch zu lange andauerndes Bestehen auf Vervollkommen der einen oder der andern Uebung würde man Ermüdung verursachen: dieselbe müsste dann aber nicht der Methode zum Vorwurf gemacht werden. Es gibt auch verschiedene Fälle, wo der Lehrer der Natur zu Hülfe kommen kann: wenn auch alle auszuführenden Bewegungen natürlich sind und vom einfachen Schreiten ausgehen, so gibt es doch einige darunter, die im Anfang schwierig sind für ungeschickte und linkische Kinder und eine grosse Willensanstrengung erfordern, um die ungelinken Glieder zu richten. In diesem Fall wird *die Hand des Lehrers* das schwere und steife Bein in Bewegung setzen. Es wird nicht ausbleiben, dass die in dieser Weise ausgeführte (und wiederholte) Bewegung einen Eindruck macht auf das Gehirn des Kindes. Wenn die nämliche Bewegung darauf *ohne Hülfe* des Lehrers ausgeführt wird, wird sie nicht mehr eine so grosse Willensanstrengung erfordern.

Es bleibt mir noch übrig, mit Nachdruck ein Wort an die Eltern zu richten.

Die rhythmische Gymnastik ist und muss sein: eine allgemeine Erziehungsmethode. Gut angewandt kann sie Anfangspunkt werden für jeglichen Unterricht, sowie für jegliche selbständige Tätigkeit des Kindes. Sie richtet sich an das Auge und

\* Sie ist ausserdem nützlich für arhythmische junge Leute und Erwachsene, die ihren Fehler zu verbessern wünschen, — sowie für alle diejenigen, die ein gutes körperliches — und moralisches — Gleichgewicht wertschätzen.

an das Ohr und entwickelt den Muskelsinn. Das Kind ergreift Besitz seiner Bewegungen, indem es deren Kraft, Dauer und Umfang regelt. Seine Intelligenz, sein Wille, seine Vorstellungskraft und sein Urteil nehmen hierdurch Form an. Mögen die Eltern sich dafür interessieren, mögen sie diesem natürlichen Entwicklungsgang ihres Kindes folgen, mögen sie zu Hause die Uebungen mit ihm wiederholen. Wenn die Lehrer das Interesse der Eltern für die rhythmische Gymnastik haben wachrufen können, wird dieselbe ihre ganze erzieherische Kraft entfalten können.

E. J.-D.

---

## Hygiene

(Seite 2: ANORDNUNG DES UNTERRICHTS, und Seite 6: ATMUNG.)

---

Der Unterrichtsraum muss gut gelüftet sein, der Boden durchaus staubfrei: entweder sehr gut angestrichen oder aber (und dies ist vorzuziehen) mit Linoleum belegt.

Bevor ein Kind das Studium der rhythmischen Gymnastik anfängt, wird der Lehrer sich bei den Eltern erkundigen müssen, ob das Kind keinen Herzfehler hat. Wenn ja, so möge er den Unterricht nicht anfangen, ohne in Verbindung mit dem Arzte getreten zu sein. Bei allen Beschwerden, welche nicht organisch sind, wird das Studium der rhythmischen Gymnastik ohne Gefahr unternommen werden können.

Die Kinder, welche an einer allgemeinen Schwäche der Muskeln des Atmungsapparats leiden, können nur Vorteil ziehen aus den Uebungen meiner Methode, denn diese werden die Muskeln kräftigen.

Der Lehrer erkundige sich aber bei den Eltern, ob die Lungen des Kindes nicht angegriffen sind. In diesem Fall ist der Rat des Arztes unentbehrlich.

---



# Inhaltsverzeichnis



Vorwort . . . . .	vii
Grundsätze und Zweck . . . . .	xi
Allgemeine Erläuterungen . . . . .	1
Anordnung des Unterrichtes . . . . .	2
Allgemeine Regeln für die Atmung . . . . .	6
Allgemeine Regeln für die Marschübungen . . . . .	10
Allgemeine Regeln für das Taktschlagen . . . . .	11
Verschiedene Bemerkungen . . . . .	11
Allgemeine Atemübungen . . . . .	12
Allgemeine Uebungen für das Gleichgewicht der Bewegungen . . . . .	16
Uebungen für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln . . . . .	20

### *Die Viertelnote*

LEKTION I. — Zweiteilige Takte . . . . .	27
LEKTION II. — Dreiteilige Takte . . . . .	35
LEKTION III. — Vierteilige Takte . . . . .	44

### *Die halbe Note*

LEKTION IV. — Zwei-, drei- und vierteilige Takte . . . . .	53
--	----

### *Die punktierte halbe Note*

LEKTION V. — Drei- und vierteilige Takte . . . . .	59
--	----

### *Die ganze Note*

LEKTION VI. — Vierteilige Takte . . . . .	67
---	----

### *Die Synkope*

LEKTION VII. — Zwei-, drei- und vierteilige Takte . . . . .	75
---	----

### *Die Pausen*

LEKTION VIII. — Die Viertelpause	92
LEKTION IX. — Die halbe Pause	104
LEKTION X. — Die Dreiviertelpause  und die ganze Pause	115

### *Die Achtelduolen*

LEKTION XI . . . . .	12
----------------------	----

*Die Achtelpause \**

LEKTION XII . . . . .	141
-----------------------	-----

*Zusammenstellung von Noten und Pausen von verschiedener Dauer*



LEKTION XIII . . . . .	153
------------------------	-----

*Die Achteltriolen*

LEKTION XIV . . . . .	173
-----------------------	-----

*Zusammenstellung der Dreiachtelgruppen mit den Zeitwerten*



LEKTION XV . . . . .	186
----------------------	-----

*Zusammenstellung der Zweiachtel- und Dreiachtelgruppen sowie auch der anderen Zeitwerte*

LEKTION XVI . . . . .	208
-----------------------	-----

*Wiederholung*

LEKTION XVII . . . . .	227
------------------------	-----

*Langsame Bewegungen und langsame Märsche*

LEKTION XVIII . . . . .	237
-------------------------	-----

**Jede Lektion enthält zehn Kapitel**

I. — Allgemeine Uebungen: *a)* für die Atmung, *b)* für das Gleichgewicht der Bewegungen, *c)* für die Kraft und die Geschmeidigkeit der Muskeln.

II. — Rhythmische Marschübungen.

III. — Rhythmische Atemübungen.

IV. — Rhythmische Marschübungen (dieselben wie II) mit rhythmischen Arm- und Kopfbewegungen verbunden.

V. — Uebungen zur Beförderung der Unabhängigkeit der Gliedmassen.

VI. — Uebungen für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit.

VII. — Sogenannte Marschunterbrechungs-Uebungen (die Zeit der Unterbrechung wird in Gedanken abgemessen).

VIII. — Uebungen mit abwechselnden Taktarten.

IX. — Gehörübungen (die Zeitwerte einer vorgespielten oder -gesungenen Melodie werden in rhythmische Bewegungen umgesetzt).

X. — Rhythmische Märsche mit Gesang und Klavierbegleitung.