

einem Gewehre geschossen, sehen wir sie nicht, so schnell kann das Auge nicht folgen. Es ist also sehr nothwendig, dem Lernenden eine ganz ruhige Haltung anzugewöhnen.

## **XII. Bildung der Schultern durch das Zurückbewegen der Arme über den Rücken.**

Ist der Lernende in der vorhergehenden Stellung so geübt, daß er sich darin halten kann, so stellt sich der Lehrer hinter denselben, legt seine Hände auf dessen Schultern, die rechte Hand auf die rechte, die linke Hand auf die linke Schulter so, daß die Finger die Schultern von vorn fassen, während die Daumen sich auf die Schulterblätter setzen, um sie einwärts zu drücken. Geben die Schulterblätter leicht nach, gehen die Schultern durch das Zurückziehen mit den Fingern leicht und ohne Zwang zurück, so ist dies ein sehr gutes Zeichen.

Meine langjährige Praxis in dieser Behandlung hat mich in Stand gesetzt, sogleich bei einer leichten Berührung bestimmen zu können, wie weit die Arme zurückgenommen werden können. Findet aber nur etwas Widerstand statt, geben die Schultern nicht sehr willig nach, so ist es kein gutes Zeichen, denn es ist schon eine hindernde Steifheit eingetreten. Der Lehrer versucht nun, wie weit er die Schulterblätter durch den Druck der Daumen und das Anziehen der Finger einwärts zu bewegen vermag, und veranlaßt den Schüler, in dieser ihm gegebenen Richtung zu bleiben. Die Hände des Lehrers gleiten nun von den Armen des Schülers herab bis auf die Handgelenke, welche er so faßt, daß seine Daumen gegen den Rücken des Schülers, die Daumen des Schülers aber gegen ihn zugewendet sind, hebt die Arme des Schülers bis zu dessen Ellenbogenhöhe und führt sie hinter dem Rücken zusammen. Wo noch keine Steifheit eingetreten ist, können die Arme bis über die Ellenbogen auf dem Rücken sich kreuzen, weit mehr, als vor