

### **XIII. Erheben auf die Fußspitzen (élevé). Taf. IV.**

Ist der Schüler so weit geübt, daß er mit Ruhe und Sicherheit sich nach den bisher gegebenen Regeln im Stehen halten kann, so lasse man ihn langsam sich auf die Spitzen der Füße erheben, so hoch er es erzwingen kann, und eine Weile (eine halbe Minute ist für den Anfang schon anstrengend) so stehen. Dabei müssen die Kniee straff ausgestreckt werden und der Körper gut aus den Hüften gehoben seyn. Man sehe darauf, daß weder Kopf, Körper, Schultern, Hände und Finger (was Anfänger leicht thun) nicht die kleinste Bewegung machen, sondern bloß die Fußgelenke und Zehngelenke geübt werden, damit nach und nach Kraft darin erzeugt werde. Die Kraftübung muß in den Füßen angefangen werden, die Kraft zu vermehren, damit sie Meister über die Last des Körpers werden.

Alle Elementarbewegungen müssen langsam gemacht werden. Geschwind nützen sie nicht, weil sie schnell vorbei sind, aber bei'm langsamen Bewegen müssen die Sehnen und Muskeln in ihrer Ausdehnung und Zusammenziehung Ausdauer lernen; dadurch wird die Kraft erzeugt, und durch Uebung die vorhandene Kraft vermehrt.

Hat der Schüler eine Weile hochgestanden, so lasse man ihn wieder, aber langsam, auf die Fersen herabsinken, nicht herabfallen, denn das würde die widerstrebende Kraft hindern. Wenn die Fersen wieder auf die Erde kommen, müssen sie wieder geschlossen seyn, wie vorher, und man muß verhüten, daß die Fersen sich bei'm Heben voneinander drehen. Auch müssen sogleich wieder Kniee und Schenkel fest schließen, und wenn etwas an der ruhigen Haltung verloren ging, muß sogleich wieder verbessert werden. Man betrachte den Stufengang bis zur vollendeten Ausbildung des Körpers folgendermaßen: