

Kraftübung führt zur Kraftvermehrung, viel geübte Kraft führt zur Sicherheit. Kraft und Sicherheit erzeugen Geschicklichkeit und Geschmeidigkeit. Nach erlangter Kraft, Sicherheit, Geschicklichkeit und Geschmeidigkeit kann erst das Schöne in der Ausbildung erreicht werden.

#### **XIV. Biegen und wieder Erheben (plié et relevé). Taf. V.**

Hat der Schüler sich in dem Vorhergehenden gut geübt, so lasse man ihn sich leicht auf die Spitzen heben und langsam in senkrechter Linie herabsinken, bis zum Sitzen auf den Fersen. Die Kniee müssen beim Biegen sehr gut seitwärts gewendet werden, durchaus nicht vorwärts, denn, um soviel die Kniee vorwärts gehen, in demselben Maße gehen die Füße einwärts. Wird er in ruhiger, fester Haltung mit dem Körper nicht die senkrechte Linie verlassen, so wird er auch im Gleichgewichte (balance) bleiben. Man dulde nicht, daß der Schüler auf seine Füße sehen will, was Anfänger sehr gern thun, wodurch die sichere Haltung sogleich verloren geht und eine schlechte Figur entsteht. Ist der Körper bis zum Sitzen auf den Fersen herabgekommen, so darf er nicht hocken bleiben, sondern muß sich sogleich wieder langsam in die Höhe heben, wobei die Fersen hoch gehalten werden müssen und die Kniee sich langsam mit aller Kraft strecken, bis der Schüler wieder hoch auf den Spitzen der Füße steht, wie wenn er bloß die vorige Übung des Erhebens gemacht hätte. Nachdem der Schüler wieder einige Secunden auf den Spitzen gestanden, läßt er sich von Neuem langsam auf die Fersen herab. Diese Übung muß so lange wiederholt werden, bis der Schüler in nur einer Bewegung langsam herabsinkt und eben so langsam in einem gleichförmigen Tacte wieder auf die Spitzen der Füße gut gestreckt sich heben kann. Er darf sich aber keineswegs in