

abgesetzten Bewegungen biegen und heben. Diese Uebung erzeugt nicht allein Kraft und Geschicklichkeit, sondern auch Geschmeidigkeit in den Knieen und ist das Hauptelement für das Tanzen, indem die Tanzschritte (pas) entweder gebogen oder gestreckt, oder mit Beidem verbunden sind.

Diese Bewegung ist auch die Grundlage des Hüpfens und des Springens. Je schneller das Biegen und Strecken geschieht, desto näher ist das Hüpfen, bei'm Sprung aber muß die Bewegung sehr rasch seyn.

Von den ganzen Sohlen abzuspringen und aufzufallen, ist schwerfällig und anstrengend, aber von den Spitzen leicht abzuspringen und wieder auf die Spitzen herabzukommen, ist leichter. Das Auffallen auf die Spitzen stumpft den Fall ab, indem die Gelenke der Füße, Kniee und in den Hüften vereint nachgeben, bei'm Auffallen auf die Fersen aber meist ein empfindliches Stauchen erfolgt. Diese Methode sollten auch alle Turner bei'm Springen und Schwingen (Volteggiere) streng beachten.

Die Arme läßt man bei dieser Uebung leicht herabhängen; ist der Körper in der Tiefe, hängen sie hinter den Schenkeln, wie es überhaupt allgemeine Regel ist, daß die Hände nie vor oder auf die Schenkel gelegt werden dürfen.

XV. Degagiren. Taf. VI.

Wenn ein Fuß sich frei nach Willkühr bewegen soll, so muß der Körper während dieser Bewegung mit seinem Schwerpunkte (der in der Gegend des Nabels angenommen wird) auf dem andern Fuße mit aller Sicherheit ruhen. Noch ehe der eine Fuß den Boden verläßt, wird der Körper, der aber immer genau senkrecht gehalten werden muß, auf den andern gerückt, um von demselben allein getragen zu werden. Dieses Uebertragen oder Ueberücken des Körpers von einem Fuß auf den andern heißt: degagiren.