

Die Uebung darin geschieht folgendermaassen: Wenn der Schüler in der ersten Position mit gut gehaltenem Körper nach allen Regeln gut auswärts steht, so läßt man den Körper ganz langsam auf den rechten Fuß rücken, bis es nicht weiter geht, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und diesen äußersten Punct muß jeder Lernende genau treffen lernen, will er sich mit Schönheit und Sicherheit bewegen. Beide Füße bleiben platt mit den Sohlen auf der Erde, und die Bewegung bei dieser Uebung geschieht ganz allein in den Hüften. Die senkrechte Linie des Körpers ist jetzt vom Scheitel herab zur Spitze des rechten Fußes, und die Schenkel und Beine haben von den Hüften herab eine schiefe Stellung. Nachdem der Schüler einige Secunden ruhig gestanden hat, läßt man ihn ganz langsam seinen Körper vom rechten auf den linken Fuß hinübrücken, bis auf den äußersten Punct, wobei die senkrechte Linie vom Scheitel herab zur Spitze des linken Fußes geht. Die Linie der Bewegung in den Hüften bei'm Degagiren ist genau so lang, als die Spitzen der Füße voneinander entfernt sind.

Dieses Degagiren muß oft und sorgfältig geübt werden, weil eine gute Haltung und Präcision der Bewegung davon abhängt. Man gestatte dem Schüler nie, auf seine Füße zu sehen. Da der Wille die Bewegungen der Glieder leitet, so kennt man auch jede Bewegung seiner Glieder, ohne sie zu sehen. Man lege die Hände auf den Rücken, spiele mit den Fingern, und man wird recht gut wissen, wie sie sich bewegen, so gut, als wenn man sie vor den Augen bewegte, und Dasselbe kann man auch von der Fußbewegung wissen.