

mit der stärksten Anstrengung gebraucht. Die Anstrengung vermindert sich nach einiger Uebung, die Leichtigkeit tritt an deren Stelle. Ist der Schüler aber nachlässig, scheut er die Anstrengung, so hindert er die Kraftausbildung und wird nie zu der Leichtigkeit gelangen, die den Tänzer in seinen Bewegungen jedem Auge angenehm macht, er wird schwerfällig bleiben, und hier ist die Ursache zu finden, warum unsere jetzigen Tänzer so bald ermüden, weil sie sich nicht nach Methode bewegen, daher bald matt werden müssen.

Steht der Schüler kräftig gestreckt einige Secunden, so darf er die Spannung nur nachlassen und langsam (ohne Strich) den Fuß wieder in die erste Position anschließen lassen. Nun läßt man den Körper auf den rechten Fuß bringen (degagiren), und der linke Fuß macht dasselbe, wie zuerst der rechte.

Um den *pas tendu* als Vorpas zu machen, wird wieder links degagirt, das rechte Knie leicht gebogen, die Ferse, dann der ganze Fuß gehoben, kräftig in gerader Linie vorwärts gestreckt, und mit der äußersten Spitze auf den Punct der vierten Position niedergelassen. Der Fuß muß in so gerader Linie vorwärts gestreckt seyn, daß die Linie von der Nase auf die Fußspitzen trifft. Der rechte Fuß wird nun wieder auf dieselbe leichte Weise in die erste Position zurückgesetzt, wie bei dem Seitenpas. Nun wird rechts degagirt, und der linke Fuß macht dieselbe Uebung.

Rückwärts, hinter dem Fuße, aber hat dieser *pas* für den Anfänger Schwierigkeit, um sich dabei an die erforderliche Wendung des Oberschenkels in den Hüften zu gewöhnen, wie folgt: der Schüler degagirt links, biegt, wie bei den andern *pas*, das Knie, hebt die Ferse und dann den ganzen Fuß, hält sich stark aus den Hüften gehoben, biegt stärker das rechte Knie und wendet dasselbe gut seitwärts rechts weg, setzt den rechten Fuß in gerader Linie hinter den linken mit der Spitze auf den Punct der vierten