

Position auf die Erde. Nun muß der Fuß so gewendet werden, daß die rechte Ferse gegen den linken Fuß gerichtet ist, die Spitze aber, rückwärts gekehrt, in der weitesten Entfernung vom linken Fuße zu sehen ist. Sowie der gestreckte Fuß seitwärts und vorwärts in der weitesten Entfernung vom Körper ist, muß er es auch hinter dem Fuße seyn.

Man lasse den Schüler in dieser Stellung etwas länger stehen. Bei den meisten ist es nöthig, ihnen den Fuß und das Knie zu richten, bis sie sich daran gewöhnen, es allein mit Leichtigkeit auszuführen. Nach der bekannten Regel wird der rechte Fuß in die erste Position gesetzt, rechts degagirt und die Uebung mit dem linken Fuße gemacht. Diese Uebung ist von Wichtigkeit, muß die Füße an die leichte Bewegung auswärts, und die Wendung der Kniee gut zur Seite gewöhnen.

Ueberhaupt muß bei dem Anfänger streng darauf gesehen werden, daß er alle Uebungen mit gut seitwärts gewendeten Knieen ausführe; dies ist schon für den gewöhnlichen Gang auf der Straße nöthig, denn sich gegeneinander neigende Kniee machen bei jedem Körper eine sehr unschöne Figur.

Man gehe über diese Uebung ja nicht leichtsinnig weg, lasse sie so oft wiederholen, bis sie leicht ausgeführt werden kann, sonst ist ein Hinderniß für die folgende Uebung zur Erschwerung da. Noch ist zu bemerken, daß keine Bewegung mit den Schultern gemacht werden darf, der Körper muß ganz ruhig seyn, bloß die Schenkel, Kniee und Füße bewegen sich.

### **XIX. Der gestreckte Fuß in der Luft (balancé). Taf. XI.**

Diese Stellung ist von der vorigen nur dadurch verschieden, daß der Fuß nicht mehr mit der Spitze auf der