

## 3.) Fechtstellung und Niederbiegung.

## 1.) Stellung!

2) Biegt euch — nieder! — hoch! u. s. f.

Auf 1 Vorstellung des linken Fußes ungefähr eine Elle weit, Absatz vor Absatz, auf der Angriffslinie, ohne Kniebiegung und Aenderung der Kopf- und Körperhaltung.

Auf nieder! Langsame, möglichst tiefe Niederbiegung.

Auf hoch! Rasche Streckung in die Fechtstellung.

## 4) Balanciren aus der Fechtstellung.

Balancirt auf dem rechten (linken) Fusse!

Balanciren, bei Erhebung, Vor- und Rück-Bewegung und kräftigem Ausschneilen des nicht genannten Fußes, während abwechselnder, möglichst tiefer Niederbiegung und Streckung des stehenden Schenkels.

Anfänglich darf die freie Arm-Bewegung zu Erhaltung des Gleichgewichts gestattet werden.

## 5.) Biegung vor und zurück aus der Fechtstellung.

Biegt euch — vor! — zurück! u. s. f.

Auf vor! Schnellkräftige Vorbiegung des linken Knies, wodurch die Körperschwere auf den vordern Fuß übergeht.

Auf zurück! Schnellkräftige Rückstreckung des linken Schenkels und Biegung des rechten Knies, so daß die Körperschwere auf den rechten Fuß übergeht.