

Weibliche Gymnastik.

Der Tanz ist eine Kunst, die zu jeder Zeit und unter allen Völkern geübt worden ist, schon die alten Denkmäler Aegyptens und Indiens bezeugen wie der Tanz seit undentlichen Zeiten auch in diesen fernen Ländern Sitte war, nur mit dem Unterschied, daß er damals wie jetzt wohl noch hier und da unter verschiedenen uncivilisirten Volkstämmen oft von erster Pracht begleitet einen Theil religiöser Feiertlichkeiten ausmachte, wo er in unsern Tagen nur ein Ausbruch der Fröhlichkeit und ein Haupterforderniß geselliger Freuden geworden ist. Aber ebenso verschieden wie die Veranlassungen zum Tanzen würden wir auch die Art und Weise desselben finden, und wollten wir einen Vergleich über die Tänze von jetzt und damals anstellen, so würde bald das Resultat uns lehren wie man kaum noch beiden Bewegungen gleiche Benennung geben kann. Liegen uns aber auch die Jahrhunderte fern, wo der Pomp der heiligen Tänze noch die gewöhnlichen Feiertlichkeiten im Tempel zu Jerusalem erhöheten, und ist der Tanz durchaus und unbedingt weltlich geworden, so bleibt er doch immer ein Gegenstand der Beachtung nicht allein hinsichtlich der Vorthelle, welche er der physischen Erziehung als heilsame Bewegung darbietet, sondern auch, vorausgesetzt daß er mit Anmuth und Sittsamkeit verbunden ist, dem Körper jene Gewandtheit, Grazie und Leichtigkeit giebt, die dem Auge überall wohlthuend entgegen tritt, wo sie sich findet.



Aus diesem Grunde schon ist gewiß das Studium der Stellungen beim Tanzen nicht ohne Nutzen, indem es nicht nur die jungen Leute in die Lehren einer angenehmen Kunst einweicht, sondern auch einen glücklichen Einfluß auf Gang und Haltung ausübt. Vor allen Dingen aber vergesse man nie, daß Niemand gut tanzen kann, der nicht gut gehen gelernt hat und daß die Stahlkraft der Muskeln, die nur durch tüchtige Vorübungen erlangt wird, in jeder Bewegung wahrnehmbar bleiben muß, ohne doch jemals die unverlegliche Linie der Schönheit zu überschreiten. Das höchste Ziel des Tanzes ist vollendete Anmuth und ohne diese wird auch die geschickteste Tänzerin vergeblich die Hoffnung nähren zu gefallen. Unsere Illustrationen zeigen die sechs Grundstellungen und die einfachsten Gruppen des figurirten Tanzes.





Mehr aber noch als der Tanz allein es vermag, dem Körper eine gerade kräftige Haltung und eine gewisse Geschicklichkeit zu geben, die Muskeln zu härten und durch freie Bewegung die Nachteile zu mildern, welche sitzende Lebensart und geistige Anstrengung in der Erziehung junger Leute mit sich bringen, leistet die Gymnastik, deren Ursprung wir ebenfalls im grauen Alterthum zu suchen haben, die man aber in neuerer Zeit hervorgehoben und sogar für junge Mädchen mit bestem Erfolg anwendet, deren zarter Körper bei Erlernung weiblicher Arbeiten in seinem natürlichen Wachsthum gehindert, oft durch schiefe Richtungen verunstaltet wird. Um diesem Uebel überall so viel als möglich vorzubeugen geben wir hier eine genaue Anleitung, die wo es an Lehrern der Gymnastik mangelt, bei einigem Studium auch die Laien in dieser Kunst befähigen wird, ihren Kindern selbst diesen wohlthätigen Einfluß auf die Gesundheit zu gewähren.

Die Gymnastik wie sie jetzt getrieben wird, ist von der ursprünglichen Gymnastik sehr verschieden, wie wiederum die für junge Mädchen sehr von der Gymnastik abweicht, welche man den Knaben lehrt, die Regeln für die Ersteren, welchen diese Anleitungen gewidmet sind, sind einfach und haben nichts Gefährliches, die Reihenfolge, in welcher man sie lehrt ist diese.

Erste Uebung.

Die Schülerin hält den Körper gerade, den Kopf aufrecht, die Füße in der ersten Position des Tanzens, und läßt die Arme ohne Steifheit natürlich herabhängen, die Hände nach innen gekehrt. Sie rundet die Arme und hebt sie in der Weise, daß der Mittelfinger jeder Hand den höchsten Theil der Schulter berühren kann. Nach kurzer Pause fallen die gerundet bleibenden Arme in ihre vorige natürliche Stellung zurück.

Zweite Uebung.

In dieser Uebung beschreibt eine Hand dieselbe Bewegung, welche in der vorigen beide machten. Man fängt mit der rechten an und wenn diese Hand die Spitze der Schulter berührt hat geht sie langsam zurück, indeß der linke Arm eine aufsteigende Bewegung macht. Der Kopf muß der Bewegung der Hand folgen, welche hinab geht bis dies geschehen, dann kehrt er sich nach dem Arme, welcher indeß die Schulter erreicht hat und folgt seiner nun absteigenden Bewegung.

Dritte Uebung.

Man hebt beide Arme zugleich die flache Hand nach innen gekehrt. Die Arme bilden über dem Kopfe einen Bogen und senken sich langsam nieder, indem sie der Bewegung des Kopfes und des Oberkörpers, welcher sich neigt, folgen; sie nehmen dann wenn der Kopf und Oberkörper wieder oben sind, ihre frühere Stellung wieder ein.



Vierte Uebung.
Die Schülerin verneigt die Hände über dem Kopfe, neigt den Körper vorwärts, streckt die Arme ohne Steifheit gegen die Erde, erhebt sie wieder und nimmt die frühere Stellung ein.

Fünfte Uebung.
Die Schülerin stemmt die Hände mit den Daumen nach hinten, auf die Hüften mit dem rechten Fuße auf die Beine, bei dem Commando: March fallen die Hände herab und nehmen die bei dem Tanze gewöhnliche Stellung ein, das Paß ist gleichfalls wie bei dem Tanzen, der erste Fuß geht durch einen kleinen Sprung vor, welchen der zweite Fuß wiederholt.

Sechste Uebung mit Stöcken.
Man wählt am liebsten leichte Stöcke oder Ruthen, die aber nicht diegsam sein dürfen, von ungefähr $2\frac{1}{2}$ Ellen Länge dazu; sie müssen einige Zoll über die Arme hinausgehen, wenn diese die hier angegebene Stellung einnehmen. Die Schülerin faßt den Stock an beiden Enden, die Hand nach außen gekehrt, der Körper ist unbeweglich, die Füße wie auf unserer Illustration. Die Schülerin geht einen oder zwei Schritte vor, erhebt den Stock langsam über den Kopf, macht eine Verbeugung und in dem Augenblicke, wo sie den Fuß zu diesem hinter sich zieht neigt sich der Stock und kommt langsam zu seiner ersten Lage zurück. Darauf hebt die Schülerin den Stock wieder über den Kopf, macht abermals eine Verbeugung, senkt den Stock dem Rücken hinab und führt ihn sich aufrichtend in seine vorige Lage zurück. Die den Stock mit beiden Händen haltende Schülerin läßt den linken Arm sich auf zwei Drittel seiner gänzlichen Ausdehnung längs dem Stocke hinstrecken, das rechte Ende des Stockes neigt sich zur Erde das linke erhebt sich, gehalten von der Hand der Schülerin über den Kopf derselben. Läßt man ihn nun etwas von seiner perpendicularen Richtung abweichen, so führt man ihn unter den rechten Arm und die linke Schulter, läßt mit der rechten Hand einen Augenblick das äußere Ende los, nimmt es aber schnell und geschickt wieder, wenn es sich auf dem Rücken befindet.

Siebente Uebung mit Reifen.
Man stellt sich hinter den Reifen, der mit seiner Rundung den Fußboden berührt, nimmt dann wie es hier vorgestellt ist den Reifen mit beiden Händen in die Höhe. Die linke Hand läßt los und die rechte hebt und hält ihn über dem Kopfe den er trinkt, von da grüßt man rechts, links, nach vorn mit dem Reifen und führt ihn dann leicht und mit Geschmack in die Mitte



des Körpers nach vorn zurück, wo die linke Hand eine der Seiten des Reifens ergreift und ihn mit zur Erde in seine erste Stellung zurückführt. Nun nimmt die Schülerin, den Reifen in der rechten Hand, die Stellung einer Frau an, die mit dem Bogen schießt, so daß die rechte Hand an der vom Körper am weitesten entfernten Seite des Reifens befindlich ist. Plötzlich ändert sich die Stellung, die Schülerin macht fehr um sich selbst, die linke Hand ersetzt die rechte, die rechte kommt an die Stelle der linken und die Uebungen werden mit der andern Hand wiederholt.

Achte Uebung mit Barren.

Die Schülerin versucht zuerst sich im Gleichgewicht zu halten, wenn sie auf einem Barren geht, wie in der Illustration zu Anfang der Gymnastik zu sehen ist, befindet sie sich an dem einen Ende des Barrens so legt sie die Hände darauf, steht mit Kopf und Körper ganz gerade und hält die Füße zusammen, streckt dann die Arme aus und hebt sich vom Boden. Indem sie nun die rechte Hand und Schulter vorrückt und dieselbe Bewegung mit der linken Hand und Schulter wiederholt, durchläuft sie langsam das ganze Ende des Barrens. Dort angelangt läßt die Hand welche die rechte Seite des Barrens hält los und geht schnell hinüber auf die andere Seite, während die dort befindliche Hand in demselben Augenblicke losläßt und nach der entgegengesetzten Seite greift, so daß die Schülerin dadurch fehr macht und nun ihren Gang durch die Luft von neuem beginnen kann. In einem andern Barren ist eine auf zwei sich gegenüberstehenden Pfosten gestützte Stange eine halbe Elle über dem Kopfe der Schülerin befindlich, diese ergreift die Stange und schwingt sich an derselben vor und rückwärts, indem sie sich wohl hütet dies nicht zu sehr zu thun, damit sie jeden Augenblick nach Verlieben es unterbrechen kann.

Neunte Uebung. Der Triangel.

Ein an beiden Enden mit zwei Stricken oben befestigter Stab bildet die diesen Theil der gymnastischen Uebungen. Drei bis vier Ellen über dem Stabe vereinen sich die beiden Enden der Stricke an einem Balken und mittels eines Klobens lassen sie sich willkürlich verlängern oder verkürzen, wie es die verschiedenen Uebungen erfordern, wobei der Stab so gehalten wird wie in den Illustrationen zu sehen ist. Die Schülerin stellt sich auf die Beine und dreht sich nach und nach immer um sich selbst.

Das Bücken nach vorn.

Die Schülerin greift den Stab oben an und neigt den Körper vorwärts, das ganze Gewicht des Körpers ruht dabei nur in den Händen und Fußspitzen.

Das Beugen nach hinten.

Die Schülerin ändert die Stellung und zieht den Stab im entgegengesetzten Sinne, so daß der Körper wie in der Illustration angegeben sich nach hinten beugt.



Zehnte Uebung. Die Leiter und die Ringe.

Die Schülerin stellt sich gerade vor die Leiter, führt die Hände über den Kopf, ergreift mit denselben die Sprossen, setzt die Füße auf die Leiter, die Füße nach außen gekehrt, den Körper aufrecht an der Leiter. Die Arme ausgestreckt setzt sie einen Fuß nach dem andern auf die obere Sprosse und fährt damit fort bis sie die höchste erreicht hat, indem sie sich am Arme hinaufzieht und mit den Kniekehlen hilft. Die Uebung mit den Ringen besteht darin, sich an den Handgelenken von der Erde zu erheben, den Arm aber nur halb auszustrecken und die Ellbogen nur wenige Zoll vom Körper zu entfernen.

Da wir hier so weit der Vorthelle gedachten, welche Tanz und Gymnastik den jungen Mädchen gewähren, können wir nicht umhin uns auch zum Echo einiger Rathschläge zu machen welche eine geistreiche Erzieherin, Die Carolina Genetap, die Verfasserin der Sammlung des „Magazin des Demoielles“ ihren Schülerinnen gab, weil die Erfahrung sie lehrte, daß häufig geübte, freie körperliche Bewegung bei allzu lebhaften Temperaturen zuweilen der zarten Weiblichkeit und Grazie Eintrag thut und um auf Hüllen der jungen Mädchen ein feines, sitzames und bescheidenes Benehmen mit Unbefangenheit hervorzuufen sagt sie:

Wer bestimmt ist in der Welt zu leben muß sich ihren Forderungen unterwerfen, denn sie ist Menschen ohne Erziehung gegenüber und namentlich wenn es junge Mädchen sind, eine strenge Richterin. Nehmt Euch auf dem Ballé wohl in Acht mehr als eine Aufforderung auf einmal anzunehmen und trennt nie dicke Massen um Euerm Tänzer zu folgen oder wohl gar ihn zu leiten, wie jene jungen Töchterinnen, welche den größten Werth darauf legen den Contertan vorzutanzten. Antwortet auf die Fragen, die Euer Herr an Euch richtet, einfach doch ohne Belegenheit, wenn ihr die Schüchternheit irgend überwinden könnt, nur eröffnet nie aus eigenem Antriebe ein neues Gespräch. Erlaubt Euch niemals eine boshafte Bemerkung oder ein mißbilligendes Lächeln; wie viele junge Mädchen mit edeln Gesinnungen und guten Herzen haben sich um eine glückliche Zukunft gebracht, die sie hoffen durften, weil sie unbedonnen sich der Kränzung hingaben, sich bemerklich zu machen.

Danket dem Tänzer, der Euch auf Euern Platz zurückführt, durch eine Verbeugung und verlangt von ihm keine jener kleinen Dienstleistungen, die man nur von einem Vater, Bruder oder sonstigen Verwandten annehmen darf.

