versucht werden, die Fußspitze an's Kinn oder die Stirn zu bringen, indem der Fuß von hinten hinaufgezogen wird. Dieses wird ebenfalls mit beiden Füßen geübt.

Damit Ihr nun nach so mannichfachen Anstrengungen, die Eure Kräfte in Anspruch nahmen, diese nicht völlig erschöpft, so mögt Ihr auf das Commandowort:

Los!

auf einige Zeit eine bequemere Stellung annehmen, um mit desto größerer Aufmerksamkeit und Lust an den folgenden Uebungen Theil zu nehmen.

Dritte Abtheilung.

Wendungen oder Drehungen und Umschwünge des Körpers.

Reinhard. Nachdem Ihr durch diese, zur Ausarbeitung des Körpers nöthigen Uebungen eine größere Festigkeit, geschmeidigere Gelenkigkeit und sichere Haltung des Körpers erhalten habt, so gehen wir zu den Wendungen oder Drehungen auf der Stelle über, wobei der Körper in gerader Haltung, ohne seinen Platz zu verlassen, nach einer andern Seite hin gewendet wird.

Um Euch darauf vorzubereiten, will ich die Mußezeit benutzen, und einige vorläufige Bemerkungen darüber aussprechen, und Wilhelm kann mir vielleicht erklären, was man unter einer Wendung oder Drehung auf der Stelle versteht?

Wilhelm. Darunter versteht man diejenige Bewegung, vermöge welcher man, ohne seinen Platz zu verlas-

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202208051346-0