

## Erste Abtheilung.

### Allgemeine gymnastische Ausbildung des weiblichen Körpers.

#### Erste Vorübungen.

Je geringfügiger die Vorübungen, die ich eben beschreiben will, scheinen mögen, um so mehr halte ich es für nothwendig, auf ihre Wichtigkeit aufmerksam zu machen, und bitte die Lehrer, welche sich dieser Anleitung beim Unterricht in der Gymnastik für Mädchen bedienen wollen, recht dringend, sie ja nicht mit gleichgültigem Auge zu überfliegen, sondern recht bedachtsam bei ihnen zu verweilen und mit dem gewissenhaftesten Lehrersfleisse sie in Anwendung zu bringen. Die Anfänge jeder Sache sind klein und scheinen gering. Die 24 Buchstaben des Alphabets, wie scheinen sie doch so unbedeutend, und doch sind sie die unentbehrliche Basis der ganzen, unübersehbaren Literatur der Welt. Können wir in die Heiligthümer der Literatur eintreten, ohne diese Buchstaben, diese anscheinenden Kleinigkeiten, zu lernen? Die Gymnastik kann von diesem allgemeinen Gesetze keine Ausnahme gestatten, sie beginnt mit dem Kleinen und hört mit dem Großen auf. Bei ihr ist es eben so, wie bei jedem andern Lehrgegenstande, erforderlich, daß man streng systematisch zu Werke gehe, wenn das Resultat derselben ein glückliches sein soll.

Der Lehrer lasse sich daher diese Vorübungen als die Basis, worauf die ganze Körperausbildung beruht, empfohlen sein, und erlasse seinen Schülerinnen die gründliche Ausübung derselben eben so wenig, als der Sprachlehrer seinen Zöglingen die vollständige Erlernung der Buchstaben erlassen kann.

Wir kommen nun zur Sache selbst.

Der nächste Zweck der eben zu beschreibenden ersten Vorübung ist, den Körper der Schülerin zu den künftigen Uebungen geschickt, nämlich beweglich zu machen, und zu bewirken, daß er eine regelmäßige Haltung gewinne. Der Lehrer muß sie mit jeder einzelnen Schülerin vornehmen, und damit zu Anfang jeder Unterrichtsstunde so lange fortfahren, bis er seinen Zweck erreicht hat.

Zuerst läßt der Lehrer die Schülerin in folgender Stellung vor sich hinstreten. Die Fersen, von denen keine weiter vor als