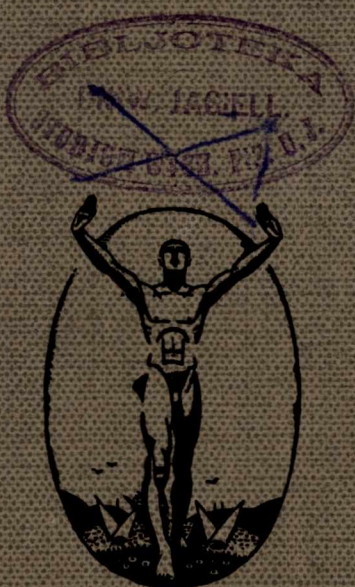


MÉTHODE JAQUES-DALCROZE

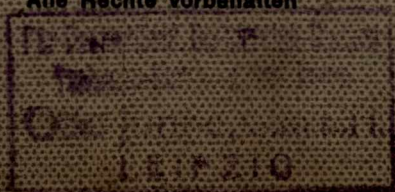
DIE RHYTHMIK



LAUSANNE, VERLAG VON JOBIN & C^{IE}
BEI BREITKOPF & HÄRTEL, LEIPZIG

COPYRIGHT BY JOBIN & C^o, 1918

Alle Rechte vorbehalten



52007

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800067146

52007

DIE RHYTHMIK

ERSTER BAND



1283

10 17

BUCHDRUCKEREI DELACHAUX & NESTLÉ A.-G., NEUCHÂTEL (Schweiz)



Pena 9'60



METHODE JAQUES-DALCROZE

DIE RHYTHMIK

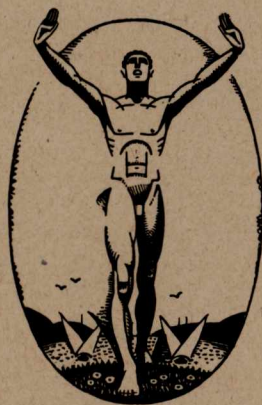
Unterricht

*zur Entwicklung des rhythmischen und metrischen Instinktes,
des Sinnes der plastischen Harmonie, des Gleichgewichtes der Bewegungen,
und zur Regulierung der Bewegungsgewohnheiten.*

ERSTER BAND

Jede Abschrift oder irgend welche Nachahmung der
in dieser Methode enthaltenen Materien wird nach
dem Gesetze betreffend das Urheberrecht an Werken
der Literatur und Kunst strengstens verfolgt.

Alle Rechte der öffentlichen Aufführung, Uebersetzung,
Vervielfältigung und des Arrangements für alle Länder
vorbehalten.



LAUSANNE
Verlag von JOBIN & C^{IE}
Bei Breitkopf & Härtel, Leipzig



815

VORWORT ¹

Die rhythmische Gymnastik ist vor allem eine Sache persönlicher Erfahrung. Worin besteht sie? Wohin führt sie? Es ist unmöglich, auf diese Fragen zu antworten, ohne das Ding — ich möchte sagen, — *erlebt* zu haben. Ich kann erklären, wie ich mein Verfahren ersonnen habe, kann seine unmittelbaren Ergebnisse anführen, in öffentlicher Vorführung die Uebungen zeigen, aus denen es sich zusammensetzt. Aber dies ist nicht alles!...

Man kann ja auch die theoretischen und praktischen Anwendungen der Elektrizität oder des Radiums beschreiben, aber das heisst nicht, diese beiden grossen Energien an sich begreiflich machen. Religionsgeschichte lesen, heisst nicht, religiös werden. Ich war mir freilich vor 10 Jahren, als ich auf rhythmischem Wege zu neuen Erziehungsmitteln gelangte, noch nicht der Folgen dieser Entdeckung voll bewusst, die darin besteht, einen *Menschen — durch sich — sich selbst zu schenken*. Hiervon weiter unten. Ich dachte nur daran, meine Schüler musikalischer zu machen. Tatsächlich hatte ich seit Beginn meines Harmonielehramts am Genfer Konservatorium bei neun Zehntel der Schüler die Wahrnehmung gemacht, dass sie die Harmonien einfach ausrechneten, die Akkorde gar nicht hörten, die sie schrieben, dass von einem musikalischen Genuss dabei also keine Rede sein konnte.

Ein solcher ist nicht ausschliesslich geistiger Natur. Er muss auch auf das Sensorium wirken, den ganzen Organismus erzittern lassen; sonst bleibt der Eindruck im Gehirn ein unvollständiger. Ich sah also die Notwendigkeit ein — damals dachte ich nur an Gehörbildung — das Ohr der Schüler zu erziehen und sie praktisch mit der Kunst vertraut zu machen, ehe die Theorie drankam. Angesichts der guten Erfolge, die meine Gehörübungen bei den Erwachsenen hatten, dachte ich mir, um wieviel besser sie noch bei Kindern wirken müssten. Kinder empfangen noch ganz frisch, ihr Gehirn ist nicht gesperrt durch all jene Vernünfteleien und Tatsachenzergliederungen, die unser Persönlichstes in seiner Entfaltung hemmen.

Ich eröffnete also Kinderkurse und da ward mir sofort klar, dass es nicht genügte, das Gehör zu bilden, um die Kleinen die Musik empfinden und lieben zu lehren, sondern dass das sinnlich gewaltigste, das Leben am tiefsten berührende Element der Musik der Rhythmus, die Bewegung sei!

Es ist der Mangel an anatomischer Kenntnis des menschlichen Körpers, an Gewöhnung, sich seiner Bewegungen frei bewusst zu werden, es ist die fortwährende Sorge gewisser Eltern und gewisser Schulen, die Augen ihrer Kinder vor allem zu verschliessen, was an die Formen der nackten Menschlichkeit gemahnen könnte, was, anstatt es zu reinigen, das Denken unrein, wirr, krankhaft macht. Wie oft erzählen mir nicht meine Zöglinge die Verblüffung gewisser Personen ihrer Umgebung, wenn sie erfahren, dass unsere rhythmischen Uebungen mit unbedeckten Füßen und Beinen ausgeführt werden. Diese Leute glauben, dass solche Freiheit des Kostüms auf schlechte Gedanken bringen könne! Was soll man auf solche Verdächtigung antworten? Nur das eine: Der reine Mensch hat keine unreinen Gedanken.

¹ « L'Education », Dezember 1913, Félix Alean, Paris.

VORWORT

Wer beim Anblick von nackten Beinen seine Unschuld in Gefahr kommen fühlt, der erbose sich nicht über die Beine, sondern über seinen eigenen Geisteszustand, der es ihm so leicht macht, auf schlechte Gedanken zu kommen. Der Anblick und die Kenntnis der menschlichen Körperformen beunruhigt kein Kind, dem sie von Eltern und Lehrern als etwas Natürliches und Unschuldiges hingestellt worden sind.

Unser System beruht auf der Fortbewegung und verlangt für die Fuss- und Beinmuskeln volle Freiheit. Kein Arzt kann da etwas dawider haben; auch kein Tugendhafter, will ich hoffen, der Ehrfurcht vor den Gesetzen der Hygiene hat. Ein jeder Pianist wird mir darin beistimmen, dass man sich nicht in Handschuhen seine Handtechnik aneignen kann. Und hiermit verabschiede ich diesen nicht zur Sache gehörigen Gegenstand ein für allemal.

* * *

Sind unsere Uebungen im allgemeinen dazu da, einerseits die Glieder zu lösen und einen gleichmässig entwickelten Muskelapparat zu schaffen, andererseits einen raschen und sichern Verkehr zwischen den beiden Polen unseres Wesens einzuleiten, so ist eines ihrer ersten Ergebnisse: Das Kind in sich selbst eindringen zu lassen, es sich erkennen, sich beherrschen, von seiner Wesenheit Besitz ergreifen zu lehren. Es begreift den wunderbaren Mechanismus dieses Körpers, den Gott uns nicht gegeben hat, um ihn zu verachten, sondern zum würdigen Haus unserer Seele zu gestalten; und in der Gewissheit, dass alle Bewegungen leicht ausgeführt werden können, die andere von ihm verlangen oder die es selbst zu machen wünscht, fühlt das Kind, wie sich sein Wille zum Gebrauch der quellenden Kräfte, die ihm verliehen sind, entfaltet. Seine Einbildungskraft entwickelt sich zugleich, denn sein Geist, dem jeder Zwang physischer Beunruhigung genommen ist, lernt sich seinem Fluge voll hinzugeben.

Die Betätigung entwickelt das Organ, das Bewusstsein der organischen Funktionen entwickelt diejenige des Denkens. Das Gefühl, aller physischen Hemmung wie auch aller geistigen Befangenheit ledig zu sein, beglückt das Kind. Und diese Freude ist ein neuer Faktor moralischen Fortschritts, ein neuer Willenssporn.

* * *

Alle Uebungen der rhythmischen Methode haben den Zweck, die Konzentrationsfähigkeit zu stärken, den Körper an einen « Appell von oben » zu gewöhnen, das Bewusstsein in das Unbewusste überzuleiten und die unbewussten Fähigkeiten durch eine ganz spezielle Pflege zu mehren und dem Interesse zu erschliessen. Ferner erstreben diese Uebungen eine Vervielfältigung des Komplexes der Bewegungen, neue Reflexe, das Maximum der Wirkung vom Minimum der Anstrengung und damit eine Friedfertigung des Geistes, Kräftigung des Willens, Ordnung und Klärung des Organismus.

Die ganze Methode fusst in dem Prinzip, dass die theoretische Uebung der praktischen folgen muss, dass man den Kindern erst Regeln geben solle, wenn sie in den Stand gesetzt wurden, die Tatsachen zu erproben, aus denen diese Regeln entsprangen, und dass das erste zu lehrende die Selbsterkenntnis sei. Erst nachher hat das Kind die Meinungen und Schlüsse der anderen aufzunehmen. Ehe man säet, muss man pflügen. Aber das tut man weder in den Schulen, noch in den Konservatorien. Speziell im Musikunterricht gibt man den Kindern ein Werkzeug in die Hand, ehe sie wissen, was sie damit anfangen sollen. [Man gibt ihnen

VORWORT

Klavierunterricht, ehe sie Musiker sind, d. h., ehe sie die Töne hören, ehe sie mit ihrem ganzen Sein den Rhythmus zu erfassen wissen, ehe sie die Töne *innerlich* hören, die Bewegung *innerlich* mitmachen, ehe der ganze Organismus gelernt hat, sich den künstlerischen Wirkungen unmittelbar zu unterstellen.

Das Ziel meines Unterrichts ist, meine Schüler dahin zu bringen, dass sie am End ihrer Studien nicht « wissen », sondern « empfinden » und hernach dem Wunsch in sich begegnen, *sich auszudrücken*. Denn wenn man stark angeregt ist, empfindet man das Bedürfnis, den andern soviel als möglich davon mitzuteilen. Je mehr wir das Leben besitzen, umso mehr sind wir dazu geeignet, Leben um uns zu verbreiten. Empfangen, Geben ist die grosse Regel des Menschlichen. Und wenn ich mein ganzes System auf die Musik aufbaue, so darum, weil die Musik eine bedeutende seelische Kraft ist, ein Ausfluss von Eindrücken und Ausdruckswillen, der, anreizend und auslösend zugleich, unserm ganzen Lebensmechanismus das Gleichgewicht zu geben vermag.

Sie schafft Ordnung und ist mehr als alle anderen Künste geeignet, mit der Zeit all die tausendfältigen Abstufungen unseres Gefühlslebens erklingen zu lassen. Jeder sollte die *Musik in sich* haben, wobei ich unter Musik das verstehe, was die Griechen so nannten, d. h., die Gesamtheit unserer sinnlichen und seelischen Eigenschaften, die unaufhörlich wechselnde Symphonie unserer Gefühle, die, spontan entstanden, durch die Einbildungsgabe gewandelt und stylisiert, durch den Rhythmus geordnet und durch das Bewusstsein harmonisiert werden. Diese Musik bildet die Persönlichkeit des Individuums. Daher erachte ich eine Erziehung, die einen intimen Kontakt zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten herzustellen, Empfindungen und Gefühle anzuregen und sie gleichzeitig zu ordnen bezweckt, als der Persönlichkeitsentfaltung zuträglich.

Ich sagte anfangs, dass die rhythmische Gymnastik (welche Lehrmethode immer auch dabei Anwendung finde) mehr ist als eine pädagogische Methode. Sie ist eine Kraft wie die Elektrizität oder eine andere grosse chemische oder physikalische Naturkraft; sie ist eine Energie, ein radio-aktives Agens mit der Wirkung, uns uns selbst zurückzugeben, uns nicht nur unserer eigenen, sondern auch der Kräfte der anderen, der Kräfte der Menschheit bewusst werden zu lassen. Sie zwingt uns, auf die unergründlichen Tiefen unseres flüchtigen und wechselvollen Wesens achtzuhaben. Sie gibt uns eine Vorstellung des ewigen Geheimnisses, das das Leben der Menschen durch die Jahrtausende regiert, sie drückt unseren Gedanken einen Stempel primitiver Religiosität auf, die sie quasi über das Zeitliche erheben. Und so scheint sie mir berufen, — in einer wol noch fernen Zukunft — engere Beziehungen zwischen Körper und Geist zu schaffen, die moralischen und physischen Kräfte des Individuums inniger zu verschmelzen und die Menschen als solche einander näher zu bringen.

* * *

Dass das gewissenhafte Studium des Rhythmus in allen seinen Formen den Schüler zu einem lebendigeren Verständnis der Kunst führt, wird mir wol kein Künstler, der zu beobachten versteht, abstreiten. Die Kunst ist zusammengesetzt aus der Phantasie, der Reflexion und der Empfindung. Die Reflexion zügelt und mässigt die Phantasie. Die Phantasie wieder belebt und durchblutet den Styl und die Empfindung veredelt und vergeistigt den Ausfluss beider.

Manche werden sich fragen, ob es sich geientlich lohne, Hunderte junger Leute in da

VORWORT

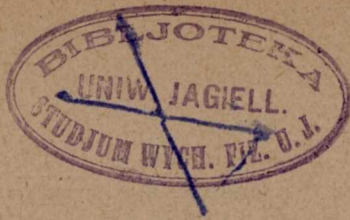
Heiligtum der Kunst einzuführen, um sie dann öffentliche Vorstellungen geben zu lassen. Allerdings wird in unserer aufgeregten Epoche wenig an die Kunst und deren öffentliche Vorführung gedacht. Aber, erstens sind aufgeregte Zeitläufe immer kunstfeindlich und somit kulturfeindlich. Und zweitens haben künstlerische Studien nicht den einzigen Zweck, Künstler heranzubilden, die einem Publikum ästhetische Eindrücke zu vermitteln vermöchten. Sie bezwecken auch die Heranbildung eines Publikums, fähig, die künstlerischen Darbietungen zu geniessen, auf sie einzugehen, die Gefühle lebhaft zu erwidern, welche durch die Darstellung in Erscheinung treten.

Die Schulbildung genügt dafür nicht. Die Sinnes- und Geistesbildung hat die Mission, das Publikum zu einer solchen Höhe zu erheben, dass es, um mit Adolphe Appia, einem der ganz echten Künstler unserer Zeit zu sprechen, zu einem wahren *Mitschöpfer* der symbolischen und poetischen Werke werde, welche die Bestbegabten ihnen zu bieten vermögen. Meiner Ueberzeugung nach wird der Kunstsinn in jedem, der sich der Erziehung durch und für den Rhythmus anvertraut, geweckt. Und darum will ich bis ans Ende dafür kämpfen, dass man sie in die Schulen einführe und dass die Erzieher die wichtige und entscheidungsvolle Rolle begreifen lernen, welche die Kunst in der Volkserziehung zu spielen hat.

Was die Malerei, die Architektur und die Plastik anbelangt, so genügt es nicht, dass Schulen die Linienführung, die Farbenmischung, Licht- und Schattenverteilung, Tiefen- und Raumverhältnisse lehren; die Schüler müssten dazu gebracht werden, in *sich selbst* die rhythmische Bewegtheit zu fühlen, welche die Denkmäler und Werke der Plastik, Architektur und Malerei erstehen lässt, festigt, auswägt, harmonisch gestaltet und belebt. Es genügt ebensowenig, die Konservatoristen mit ihren Fingern musikalische Meisterwerke interpretieren zu lehren; sie müssten vor allem jenen Empfindungen erschlossen werden, welche beim Schaffenden diese Töne ausgelöst haben, der Bewegung, die aus seinem innern Erlebnisse ein ewig Lebendiges schuf und dem Rhythmus, der ihm Form und Adel verlieh. Eine Bach'sche Fuge bleibt für den toten Buchstaben, der in ihr nicht den Widerstreit deutlicher Gegensätze mit allen Kontrasten verspürt, worauf die harmonische Auflösung auch seelisch befreiend und ausgleichend wirkt.

Ein wahrer Pädagoge muss ein Kenner der Seele und des Körpers und zugleich Künstler sein. Ein vollkommener Mitbürger muss bei seinem Austritt aus der Schule befähigt sein, nicht nur das normale Leben zu leben, sondern allem Leben auch Empfindung entgegenzubringen. Er muss nicht nur selbst ein reiches Empfindungsleben haben, sondern auch das der anderen vollauf zu teilen vermögen. Alle Kandidaten der Pädagogik werden ja leider nicht vollkommene Pädagogen werden, so wenig wie ihre Schüler lauter vollkommene Wesen! Aber um eine grosse Anstrengung sollte uns nicht leid sein. Nach all den kriegerischen Erschütterungen, die uns in dieser traurigen Zeit die Nerven aufpeitschen, gilt es ernstlich an das Morgen zu denken. Wenn erst wieder Frieden wird, soll unsere Exaltation nicht, mangels frischer Nahrung, einer allgemeinen Abstumpfung weichen. Einzig und allein eine künstlerische Erziehung, die der körperlichen Ausbildung einen weiten Spielraum anweist, wird der Ueberreizung steuern können. Würde diese Erziehung eine rein sportliche sein, so schösse sie übers Ziel und riefte seelisch verarmte Generationen hervor. Die Erziehung sei darauf bedacht, die intellektuelle und die körperliche Entwicklung Hand in Hand gehen zu lassen und ich halte dafür, dass die Rhythmik diesen doppelt woltätigen Einfluss auszuüben berufen ist.

E. JAQUES-DALCROZE.



ANMERKUNG FÜR DEN LESER.

Nachstehendes ist in erster Linie für die Schüler der Rhythmikkurse des „Institut Jaques-Dalcroze“ und diejenigen Schulen bestimmt, die berechtigt sind, Rhythmikunterricht zu erteilen. Es soll den Schülern ermöglichen, die auf eigene Erfahrung gestützten Kenntnisse zusammenzustellen und zu analysieren. Die Rhythmik beruht vor allem auf eigener Erfahrung. Daher dürfen auch nur diejenigen Leser, die bereits unter Leitung eines berufenen Lehrers auf diesem Gebiete gearbeitet oder solches zu tun beabsichtigen, Anspruch erheben, nach dieser Methode zu unterrichten. Zwischen der körperlichen Rhythmik und der Musik, welche erstere in zeitlicher und räumlicher Hinsicht ordnet, bestehen enge Beziehungen, auf die hier nicht weiter eingegangen wird, da sie als bekannt vorausgesetzt werden. Ebenso wenig wird hier eine Anleitung zum Improvisieren am Klavier gegeben, trotzdem ohne diese Kunst ein guter Rhythmikunterricht unmöglich ist.

E. Jaques-Dalcroze.

LITERATURAUSWEIS.

Le Rythme musical. MATTIS-LUSSY. — Heugel & C^{ie}, Verleger. Paris, 2 bis, rue Vivienne.
Au pays de l'Harmonie. GEORGES DELBRUCK. — Perrin, Paris.
Physiologie des Exercices du corps. D^r LAGRANGE. — Alcan, Paris.

Anordnung der Uebungen von NINA GORTER.

Anmerkung zur Illustration.

Eine graphische Wiedergabe einer Reihe von Bewegungen in Ausgangspunkt, Zusammenhang und Endziel und deren Einfluss auf das körperliche Gleichgewicht ist in einem Lehrbuch über Körperbewegungen ausserordentlich schwer. Ich habe verschiedene Künstler um Mithilfe angegangen, musste aber schliesslich deren Zeichnungen beiseite legen, da sie mehr eine statische Form hervorhoben und dem Auge die Illusion der Bewegung raubten.

Die Zeichnungen des Herrn Paulet Thévenaz tragen dagegen allen Anforderungen Rechnung, was wohl darauf zurückzuführen ist, dass dieser Zeichner selbst lange Zeit Rhythmik studiert und darin unterrichtet hat. Diese mehr zur Aesthetik gehörende Beigabe zu einem pädagogischen Werke mag etwas sonderbar erscheinen; ich wollte aber nicht darauf verzichten, da sie einen mächtigen, belebenden Impuls in sich schliesst, die Uebungen aufs klarste veranschaulicht und die Freude und Originalität, die der Bewegungskunst eigen ist, zum Ausdruck bringt.

E. J.-D.

ERKLÄRUNGEN UND GRUNDRÉGELN.

über Zeichen und Uebungen in der Methode.

Improvisation.

Der wirkliche Rhythmik-Lehrer muss das Improvisieren am Klavier vollständig beherrschen und die Beziehungen zwischen der Harmonie der Klänge und der Bewegungen genau kennen und vielfach geübt haben. Er muss körperliche Rhythmen in musikalische und letztere wieder in körperliche übertragen können.

Körperliche Technik.

Da die Methode der Rhythmik sich auf körperliche Uebungen aufbaut und physische Empfindungen erklären will, ist es vor allem nötig, den Körper des Schülers durch heilgymnastische sportliche Uebungen darauf vorzubereiten. Diese Vorbereitung kann in jeder Rhythmikstunde oder in besonderen Lehrstunden und nach jedem beliebigen Systeme gepflegt werden; sie soll aber nicht nur den gesamten Organismus stark und geschmeidig machen, sondern den Schüler über Muskelwiderstand und die Gesetze des körperlichen Mechanismus belehren. Durch fortgesetzte Uebungen in der körperlichen Technik muss Geschmeidigkeit in Armen, Beinen und Rumpf, die nötige Kraft für synergische Bewegungen, Leichtigkeit und Gewandtheit im Gehen, Laufen und Hüpfen erreicht werden¹⁾.

Die Bewegungslinien.

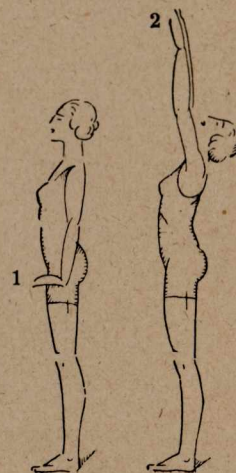
Die *Bewegungslinie* vom Raumpunkt 1 bis zum Raumpunkt 2 bildet die *Zeitdauer 1*. Die *Klangdauer* vom Moment 1 bis zum Moment 2 bildet die *Zeitdauer 1*.

Die vertikale Linie ↓ ist entschiedenste; sie *führt* zum Moment 1. Sie *gehört* mit Moment 2 zum Zweitakt; im Moment 3 zum Dreitakt usw.

Es ist somit von grosser Wichtigkeit, nie ausser Acht zu lassen, dass:

1. ein Zeitwert durch zwei feste Punkte (Momente) begrenzt wird.
2. sowohl der als hervorgehobene oder unmerkliche Ausgangs- und Anknüpfungspunkt mitgezählt werden.

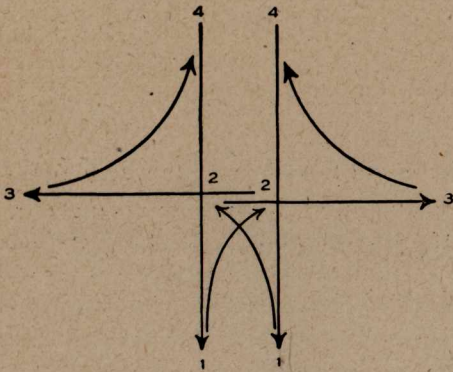
¹⁾ Siehe Methode Jaques-Dalcroze, Verlag Jobin & Co.: *Uebungen in belebter Plastik*.



3. unmerkbare Ausgangs- oder Ankunftspunkte als erste Bewegung nach einer *Pause* oder als letzte vor einer solchen berechnet werden.

Es hängt dies somit vom Tempo (Dauer), von der Ausdehnung der Bewegung und der Dynamik (d. h. vom *Stil*) ab, ob der taktschlagende Arm auf dem Abgangs- oder Ankunftspunkt verweilt oder sofort in die nächste Bewegungslinie übergeht (siehe *Stil*, Seite 11).

Beispiel: Viertakt mit beiden Armen ausgeführt.



Die Zeitdauer *1* (eins) wird durch die festen Punkte (Bewegungen) 1 und 2 begrenzt.



Die Zeitdauer *zwei* wird durch die festen Punkte 2 und 3 begrenzt; usw.

Die verschiedenen Bewegungs-Arten.

Die 5 vertikalen Bewegungen.

Die Bewegungslinien, die im Verlaufe dieser Auseinandersetzungen in Betracht kommen, sind von verschiedener Länge. Um sich über deren Ausdehnung zu orientieren, muss man stetsfort als Grundgesetz betrachten :

Je länger ein Zeitwert ist, desto grösser, ausgedehnter ist auch die Bewegung und umgekehrt.

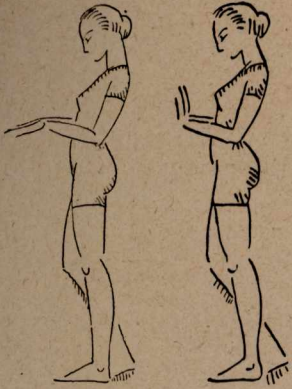
Erste Gruppe. *Handgelenkübungen*. Oberarm senkrecht. — Unterarm wagrecht. — Bewegungen nur mit der Hand.

Zweite Gruppe. *Ellenbogenübungen*. Oberarm senkrecht. — Bewegungen des Unterarms und der Hand.

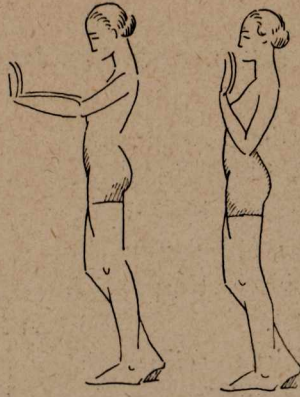
Dritte Gruppe. *Ellenbogenübungen*. Oberarm wagrecht. — Bewegungen von Unterarm und Hand ausgeführt.

Vierte Gruppe. *Schulterübungen*. Bewegungen vom ganzen Arm ausgeführt, von 2 bis 8. (Siehe Tafel über Abstufungen.)

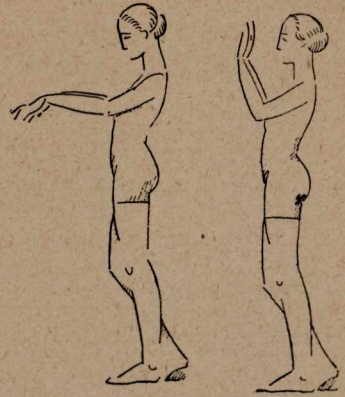
Fünfte Gruppe. *Schultergelenkübungen*, von 1 bis 9. (Vergl. Seite 12 mit den fünf Schrittgrößen.)



Erste Gruppe

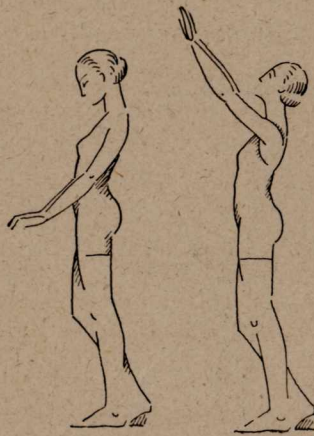


Zweite Gruppe

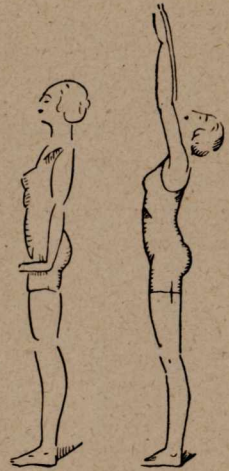


Dritte Gruppe

**Die fünf senkrechten
Bewegungs-Arten im
Zweitakt.**



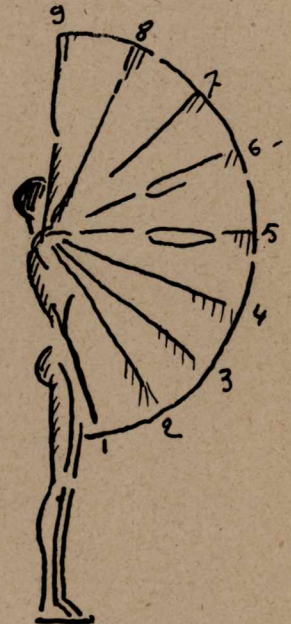
Vierte Gruppe



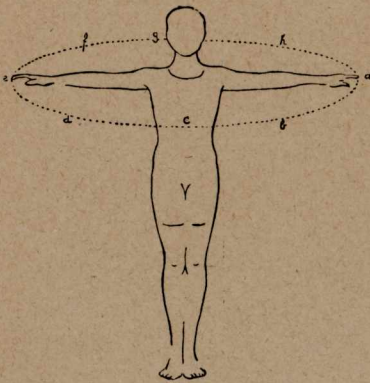
Fünfte Gruppe

Die 9 Abstufungen im Raume.

Die 9 Abstufungen im Raume; in senkrechter Richtung als
Bewegungen des Armes und der Hand.

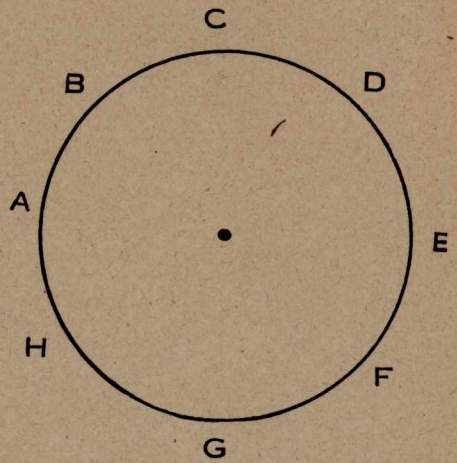


Die 8 wagrechten Abschnitte.

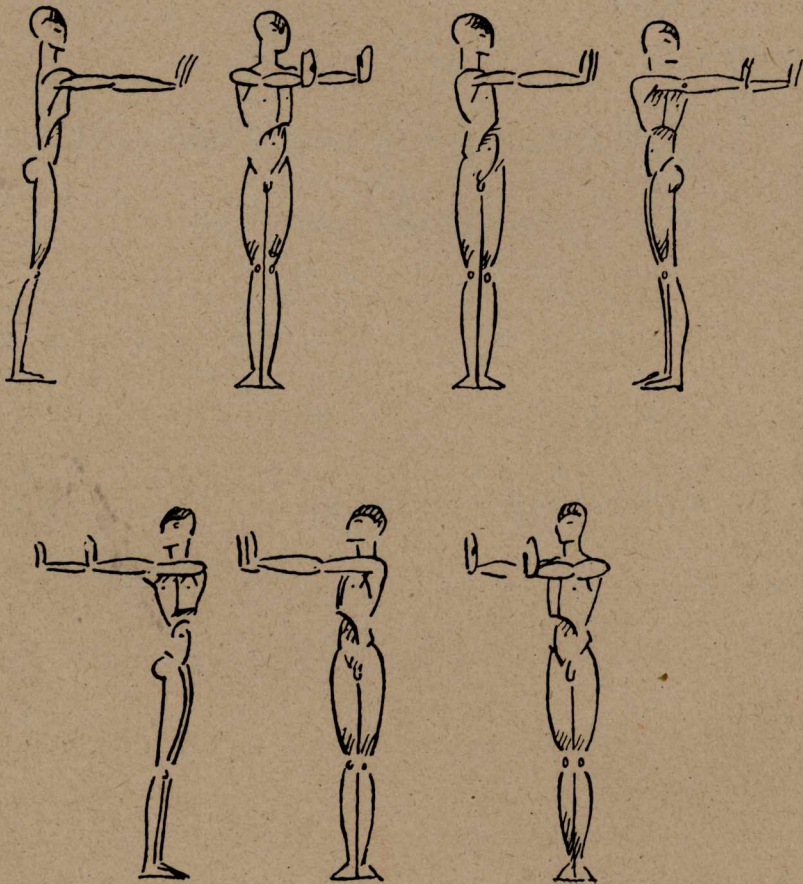


Die 8 wagrechten Abschnitte bilden zusammen die Kreisfläche, in deren Mittelpunkt der menschliche Körper sich befindet.

Diese Teilung ist ebensowohl für den einfachen Schritt u. für Armbewegungen, als auch für den Sprung verwendbar.

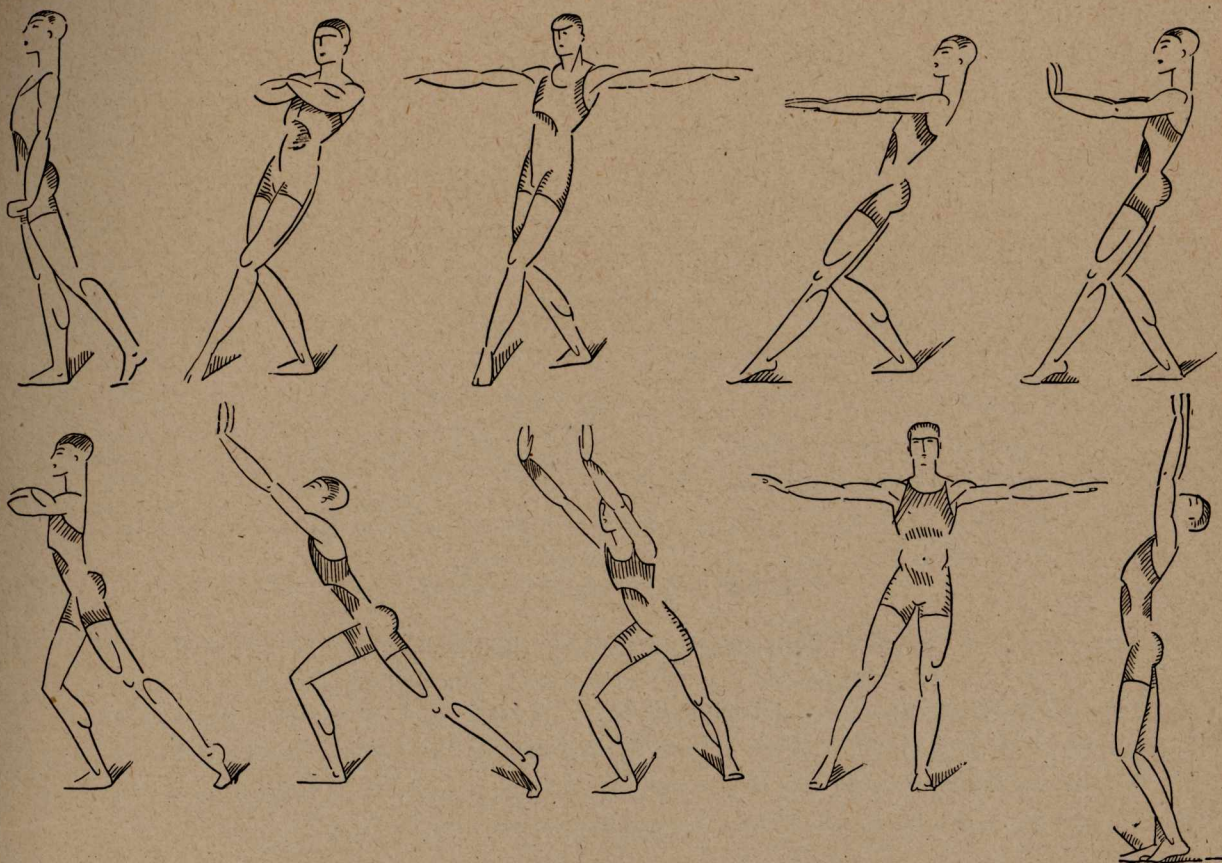


(Siehe Seite 13: die 8 Schrittrichtungen.)



Reigen von 2 zu 9 Zeiteilen.

(Siehe: Angaben über Reigen in jedem Abschnitte)



Stil.

Am Charakter der Musik allein ist zu erkennen, ob den Grenzpunkten mehr Bedeutung beizulegen ist, als den Bewegungen selbst (d. h. den Bewegungslinien, welche die Anhaltspunkte verbinden).

Durch die Bezeichnungen *legato*, *staccato* und *tenuto* wird die Hauptbedeutung auf die Grenzpunkte angedeutet, durch die Bezeichnungen *piano*, *forte*, *crescendo* und *decrescendo* dagegen der Schwerpunkt auf die Bewegungslinien verlegt. (Siehe: Nuancen, Seite 14.)

Zum Stil gehört auch das *Tempo* mit allen Abstufungen zur Beschleunigung oder Verzögerung.

Die Fussbewegungen.

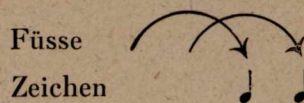
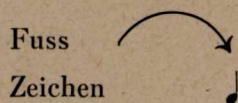
Notenschrift zur besondern Bezeichnung der Fussbewegungen.

a) Jede Note bezeichnet ebensowohl den Zeitwert einer Fussbewegung, als denjenigen eines Tones.

b) Das Ende der Fussbewegung ist der Beginn des Tones.

c) Der Abgangsmoment des andern Fusses ist der Schlusspunkt des Tones.

Die Viertelnote (♩) ist der Anfang und die Dauer eines Tones; Ankunft des einen Fusses, Abgang und Dauer der Bewegung des andern Fusses.



Erster Schritt. Um den Schüler auf das Tempo vorzubereiten, spielt der Lehrer wenigstens zwei Takte im voraus.

Letzter Schritt. Beim Anschlagen des letzten Tones bleibt der Fuss stehen. Während des Ausklingens beginnt der andere Fuss die Bewegung und stellt sich im Augenblick neben den ersten, da der Ton erlöscht.

Eine Pause ist wohl bewegungslos, aber nicht leblos.

Das Tempo. Die Noten bezeichnen nur relative Zeitwerte. *Alle in diesem Werke aufgeführten Übungen sind in verschiedenen Tempi auszuführen.*

Das accelerando und *das ritardando* wirken nur dann belebend, wenn sie sich vom *Normaltempo* (dem ruhigen Zeitmass) in Wirklichkeit abheben.

Die fünf Schrittgrössen.

Den Normalschritt nennen wir Schritt Nr. 3. Schritt Nr. 4 ist etwas länger, Nr. 5 noch länger. Schritt Nr. 2 ist kürzer als Nr. 3, und Nr. 1 kürzer als Nr. 2. Was die Art dieses Schreitens betrifft, so hängt sie von der Raschheit oder Langsamkeit des Tempo ab, in welchem es ausgeführt wird, sowie von dem Grad des Muskelwiderstandes im Beine.

Das bedeutet somit :

a) Wenn wir vom Normalschritt Nr. 3 ausgehend einen *schnelleren* Schritt mit einem *Minimum* von *Muskelwiderstand* des Beines machen wollen, so müssen wir einen *kürzeren* Schritt (Nr. 2) ausführen und den Schenkel nur wenig heben. Wenn wir mit der *geringsten Muskelkontraktion* des Beines *noch schneller* gehen wollen, werden die Schritte *noch kürzer*. Der Körper bleibt in einer senkrechten Stellung, denn ein schneller und kurzer Schritt bedingt keineswegs ein Versetzen des Körpergewichtes nach vorn. Die Arme spüren kein Verlangen nach irgend einer Bewegung weder nach vorn noch nach hinten.

Schreiten Nr. 3, Nr. 2, Nr. 1.

b) Wenn wir vom Normalschritt Nr. 3 ausgehend mit dem grösstmöglichen *Muskelwiderstande* *langsamere* Schritte machen wollen, so führen wir *kleinere* Schritte aus. Der Schenkel wird höher gehoben als im Schritte Nr. 3. Wenn wir mit der *grösstmöglichen Kontraktion* der Beinmuskeln *noch langsamer* schreiten wollen, so machen wir *noch kürzere* Schritte, indem wir den Schenkel mit einem starken Widerstande so hoch wie möglich heben.

Der Körper bleibt dann in einer senkrechten Stellung.

Schreiten Nr. 3, Nr. 2, Nr. 1.

c) Wenn wir im Normalschritt Nr. 3 durch *Erhöhung der Beintätigkeit schnellere Schritte* ausführen wollen, so nehmen wir *längere Schritte* und der Körper beugt sich alsdann nach vorn. Wollen wir noch *schneller* aus-schreiten und die *Beinmuskeltätigkeit vermehren*, so greifen wir noch *weiter* aus; da das Körpergewicht alsdann noch mehr nach vorn zu liegen kommt, so müssen die Beine *laufen, Sprünge ausführen*. Das natürliche Schwingen der Arme nach vorn und nach hinten nimmt in solchem Masse zu (rechter Arm mit dem linken Beine, linker Arm mit dem rechten Beine), dass es den Körper nach vorn zieht und den Beinen hilft, höhere und längere Sprünge auszuführen.

Schreiten Nr. 3, Nr. 4, Nr. 5.

d) Wenn wir vom Normalschritt Nr. 3 ausgehend *langsamere Schritte* mit *möglichst geringem Widerstande* der Beinmuskeln ausführen wollen, so müssen wir *längere Schritte* nehmen; das Bein streckt sich, und der Körper neigt nach vorn. Bei einem *noch langsamerem* Tempo streckt sich das geschmeidige Bein noch mehr; der Körper neigt unwillkürlich nach vorn, bis wir auf der Fussspitze stehen müssen; die Arme, wenig oder kaum kontrahiert, müssen den Körper ins Gleichgewicht bringen.

Schreiten Nr. 3, Nr. 4, Nr. 5.

Analyse der Schrittbewegungen.

Wir bezeichnen mit *Standbein* dasjenige Bein, das den Schritt eben ausgeführt und nun das Körpergewicht trägt und *Spielbein* dasjenige, das die Schrittbewegung ausführen soll.

Standbein. Sobald der Fuss nach der Schrittbewegung sich auf den Boden setzt, legen sich die Muskeln an die Gelenke an und kräftigen sie.

Die Kraft verbreitet sich von unten nach oben.

4. Hüftgelenk.
3. Knie.
2. Knöchel.
1. Zehen. Fussohle.

Spielbein. Sobald es von seinem Ausgangspunkt am untern Teile des Rumpfes die Bewegung des Vorwärtsschreitens beginnt, muss jeder Muskelwiderstand gehoben und der vor-

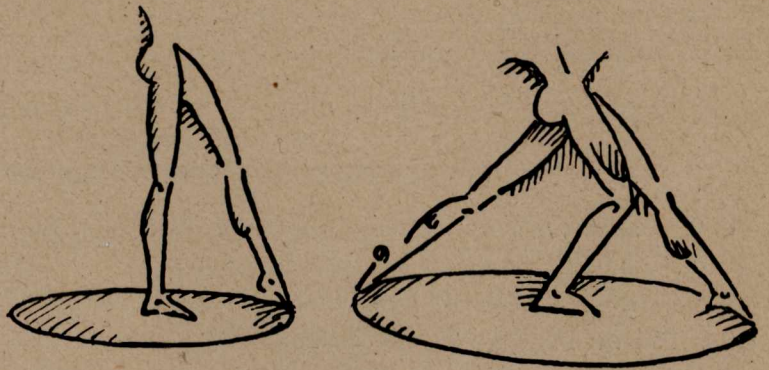
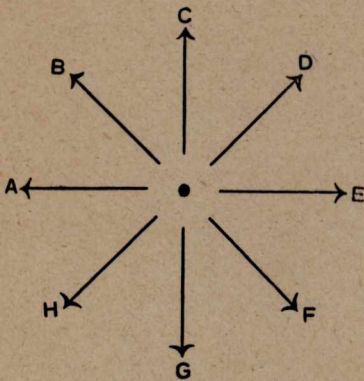


wärtsneigende Körper ein Bein von jedem Gewicht befreien (erleichtern). Während des Schreitens neigt die Fußspitze nach unten; die Ferse wird gehoben und das Abtreten erfolgt zuerst auf die Fußspitzen und erst nachher auf die Fußsohle.

Die Schrittbewegung geht einzig und allein vom Hüftgelenk aus; Knie, Fussknöchel und Zehen haben nicht mitzuwirken.

Anortbewegungen.

Die 8 wagrechten Ausschnitte bilden eine Kreisfläche, in deren Mittelpunkt der menschliche Körper steht. Da der Körper dabei auf dem *Standbein* ruht, kann das *Spielbein* sich schnell oder langsam, ausschreitend, mit Anortbewegung oder in Ausfallstellung nach 8 verschiedenen Seiten wenden.



Die Energie.

Der individuelle Wille wird bedingt durch das Zusammengehen vom 1. Erfassen, 2. vom Wollen, 3. von der Ausführung.

Die Willensorgane sind: 1. Die Gehirnzellen, 2. Ausführungsnerven, 3. das Muskel-system.

Der Kommandoruf: «Hop!» richtet sich ebenso sehr an die Zentren des ausführenden als an diejenigen des verharrenden Wollens, d. h. an die *Ausführungs-* und *Verharrungsorgane*.

Die *Unabhängigkeit der Gliedmassen* wird durch gleichzeitig kontrastierende Bewegungsrichtung, durch kontrastierende Dynamik gefördert.

Die Muskel- $\left\{ \begin{array}{l} \text{Kraft ist die Fähigkeit} \\ \text{Schwäche ist die Unfähigkeit} \end{array} \right\}$ die Muskeln einzeln oder zusammen in jedem Stärkegrad und in jedem Tempo anzuspannen.

Die Muskel- $\left\{ \begin{array}{l} \text{Geschmeidigkeit ist die Fähigkeit} \\ \text{Steifheit ist die Unfähigkeit} \end{array} \right\}$ die Muskeln einzeln oder zusammen in jedem Stärkegrad und in jedem Tempo abzuspannen.

Der geringste Kraftaufwand. Die Pflicht zur Ausführung einer Tat den *geringsten Kräfteaufwand* zu veranlassen, ist sowohl ein biologisches als auch ein ästhetisches Gesetz.

Die Dynamik gibt der Bewegung Ausdruck, Leben, rechte Kraft.

Die Dynamik beseelt. Sowie ein Rhythmus im geringsten Kraftmass beherrscht wird, sollte er dynamisch verschieden ausgeführt werden.

Gesteigerte { Kraft bei einer synergischen Gruppe führt } Beschleunigung } herbei.
Gemässigte { Kraft bei einer synergischen Gruppe führt } Verzögerung } herbei.

Gesteigerte { Kraft bei einer synergischen und gleich- } crescendo } herbei.
Gemässigte { zeitig antagonistischen Gruppe führt } decrescendo } herbei.

Verlegung des Körpergewichtes beim langsamen oder schnellen Schreiten (Lauf).

Das langsame Schreiten. Beim langsamen Vor- oder Rückwärtsschreiten wirken Rumpf- und Gliedermuskeln zusammen; nur dadurch wird ein gerader Rücken erreicht.

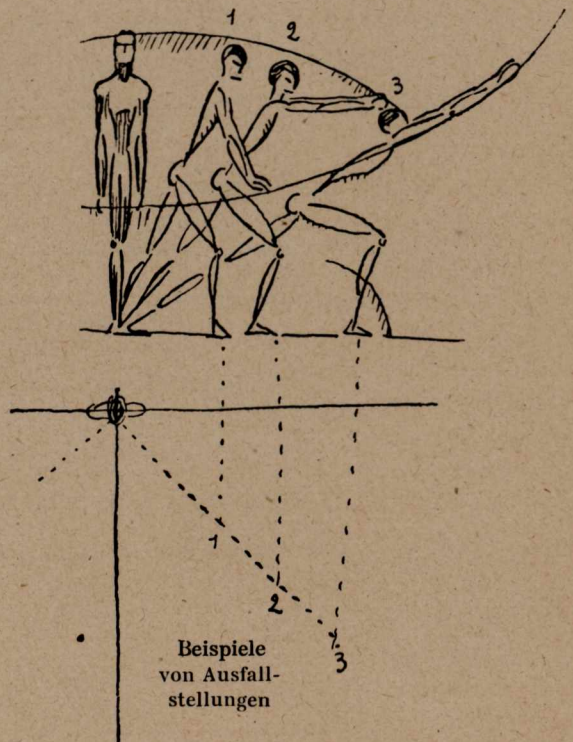
Das rasche Schreiten. Beim raschen Vor- oder Rückwärtsschreiten neigt sich der Oberkörper entweder leicht vor- oder rückwärts. Beim Vorwärtsschreiten werden mehr die Rückenmuskeln, beim Rückwärtsschreiten mehr die Bauchmuskeln in Anspruch genommen.

Es ist angezeigt alle Vorübungen in den Abschnitten I und II (siehe Seite 23 und 31) in verschiedenen Schnelligkeiten ausführen zu lassen.

Bemerkung. Im Falle der Stützpunkt des Körpers, der Fuss, etwas schwach ist, so sind heilgymnastische Uebungen zur Stärkung angezeigt. Sandalen mit platten Sohlen erzeugen bei schwächlichen Kindern sehr oft Plattfüsse. Das Aufheben von Gegenständen mittelst der Füsse stärkt die Muskeln ausserordentlich.

Ausfall. Bei der Ausfallstellung kommen die Gesetze des körperlichen Gleichgewichtes am Besten zur Anwendung.

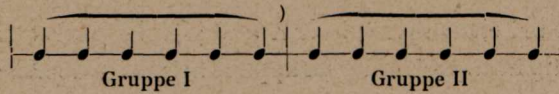
Wenn die Rückenmuskeln in ihrer Kraftanwendung aufhören, fällt der Körper vorwärts; aus diesem Vorwärtsfallen entsteht der Schritt. Wenn man nach dem *Ausfall* zur senkrechten Stellung zurückkehren will, müssen die Rückenmuskeln die Wirbelsäule aufrichten.



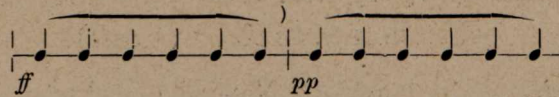
Die Phrasierungsmittel.

Einsätze können auf körperliche und plastische Weise skandiert oder sinnfällig gemacht werden, durch

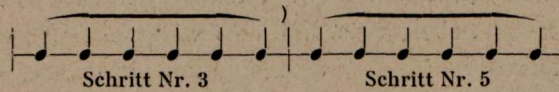
a) Abwechseln des Eintretens verschiedener Schülergruppen.



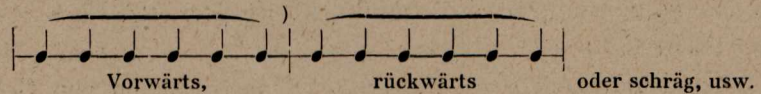
b) Kontrastierende Dynamik.



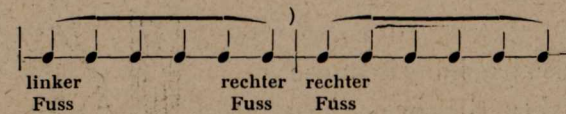
c) Veränderte Schrittgrösse (siehe Seite 12).



d) Richtungsänderung.

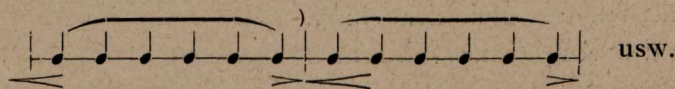


e) Aufnahme des neuen Satzes mit dem Fuss, der die letzte Note des vorhergehenden Satzes ausgeführt hat. (Dies verlangt beim Anhalten rasche Verlegung des Körpergewichtes nach hinten, damit das Standbein sofort Spielbein werden kann).



f) Wechsel des taktschlagenden Armes.

g) Verwendung der rhythmischen Atmung.



Uebersicht der Noten und ihre Benennung.

	Zweiunddreissigstel /32		Achtel /8		Halbe /2
	Sechzehntel /16		Viertel /4		Ganze /1

Diese Notennamen sind auch die Nenner für die Taktarten, z. B. $\frac{6}{8}$, $\frac{3}{4}$.
= Doppelte (Note).

Die Noten-Gruppen.

Die Zeichen für die Noten-Gruppen werden durch die Betonung bestimmt.

Der *Taktstrich* steht jeweilen vor der betonten Note | ♩ | ♪ usw.

Die *punktierte Linie*. Bei längeren Taktzeiten (länger als die ♩) können die *Nebenbetonungen* durch senkrecht punktierte Linien angegeben werden:



Diese Linie soll aber nur dann verwendet werden, wenn Irrtümer entstehen könnten.

Bei Zeitwerten, die unter die ♩ sinken, werden die Notengruppen durch eine Horizontale verbunden.

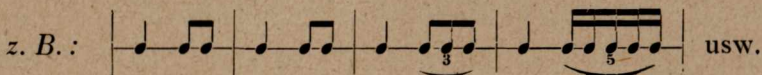
Die erste Note jeder Gruppe wird mehr oder weniger betont.



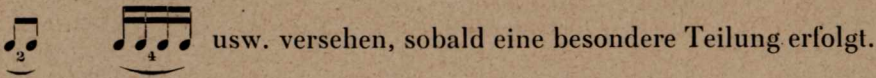
Bei der Ausführung von synkopierten Perioden wird die Dauer der Kniebeuge nach dem Anschlage der zweiten Note der Gruppe geregelt. (Siehe Seite 26, Synkopen).

Ausnahmegruppen.

Wenn eine Taktzeit, die normalerweise in 2, 4, 8 Teile zerfällt, ausnahmsweise in 3, 5 oder 7 Teile zerlegt wird, so bedient man sich dafür der Zeichen $\overbrace{3}$, $\overbrace{5}$, $\overbrace{7}$.

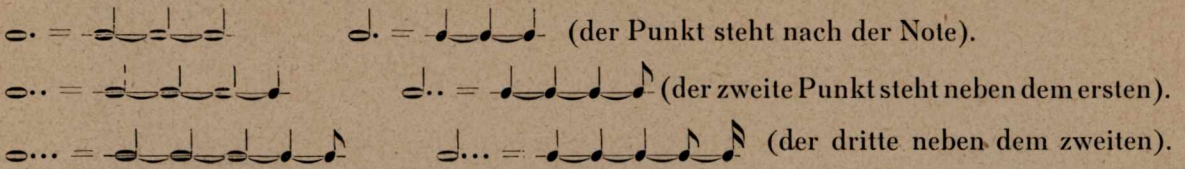


Ebenso wird eine Taktzeit, die normalerweise in 3, 5, 9 Teile zerfällt, mit den Zeichen

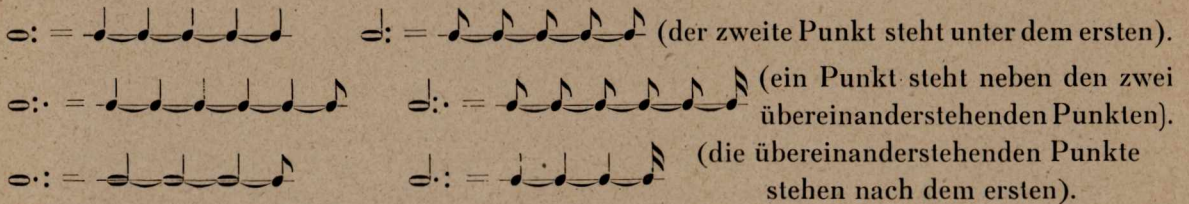


Erklärung der punktierten Noten und Zeichen.

a) Verlängerung einer Note um die Hälfte ihres Wertes :



b) Verlängerung einer Note um 1/4 ihres Wertes :



c) Verlängerung einer Note um 1/8 ihres Wertes : (drei übereinanderstehende Punkte).

d) Bezeichnung für 1/4 der ganzen Note ist Bezeichnung für 1/8 der ganzen Note ist

»	2/4	»	»		»	2/8	»	»	
»	3/4	»	»		»	3/8	»	»	
»	4/4	»	»		»	4/8	»	»	
»	5/4	»	»		»	5/8	»	»	
»	6/4	»	»		»	6/8	»	»	
»	7/4	»	»		»	7/8	»	»	
»	8/4	»	»		»	8/8	»	»	
»	9/4	»	»		»	9/8	»	»	
»	10/4	»	»		»	10/8	»	»	
»	11/4	»	»		»	11/8	»	»	
»	12/4	»	»		»	12/8	»	»	
»	13/4	»	»		»	13/8	»	»	

und so weiter.

Bezeichnungen für die Atmung.

1. Rasche Kontraktion der grossen Bauchmuskeln.
- Rasches Erschlaffen der grossen Bauchmuskeln.

Vorübungen zur □. Uebergehen vom Liegen zum Stehen. Beibehalten der Bauchmuskeln-Kontraktion auch dann, wenn sie nicht mehr notwendig ist (beim Sitzen).

2. ξ Rasches Ausdehnen des Brustkorbes.
- 3 Rasches Zusammenziehen des Brustkorbes.

Vorübung zum ξ. Stützen der Hände auf die Rippenwände und Eindrücken bei der Erweiterung des Brustkorbes.

3. ⤵ Rasches Einziehen des Unterleibes, das zugleich eine Erweiterung der Brusthöhle bedingt.
- ⤴ Erschlaffen der Bauchmuskeln.
4. ⤴ Rasches Heben der Brust. ⤵ Rasches Senken des Brustbeines.

Uebung zur Stärkung der Brustmuskeln.

Zur Stärkung der Brustmuskeln dient wesentlich folgende Uebung :

Auflegen der linken Hand unter die untern Rippen der rechten Seite mit kräftigem Aufdrücken ; hierauf Andrücken des ausgestreckten rechten Armes über die Brust :

- a) Bis zur Höhe der untern Rippen.
- b) Bis zur Höhe der obersten Rippen.
- c) Bis zur Höhe des Kinns.

Die Vorübungen sind ohne Rücksicht auf die Atmung auszuführen. Von Wichtigkeit ist dabei : 1. dass ein mässiges Quantum Luft sich in der Brust befinde ; 2. dass die Stimmbänder nicht angezogen seien. Der Hals muss ganz frei sein.

- | | |
|--|--|
| (leichtes und unvollständiges Einatmen. |) leichtes und unvollständiges Ausatmen. |
| < kurzes, tiefes Einatmen. | > kurzes, vollständiges Ausatmen. |
| < langsame und tiefes Einatmen. | > langes, vollständiges Ausatmen. |
| (langsame, unvollständiges Einatmen. |) langsame, unvollständiges Ausatmen. |

Bei der **Atmung** unterscheidet man :

A. Eine Zwerchfell- (abdominale) Atmung; dabei dehnt sich der Unterleib aus. Das Senken des Zwerchfelles drückt die Organe der Bauchhöhle nach unten und nach oben.

B. Unterrippen-Atmung: Der Brustkorb erweitert sich seitlich.

C. Oberrippen-Atmung: Die Brust dehnt sich nach oben aus.

Diese verschiedenen Formen der Atmung können je nach Bedürfnis und Art der Beihilfe

(bei Gesang, Handarbeiten) und in der Kunst darstellenden Plastik mit besondern Bewegungen dieses oder jenes Gliedes zusammenwirken :

1. A	2. B	3. C	4. A	5. B	6. A
			B	C	C

Sobald besondere künstlerische Feinheiten nicht hervorzuhoben sind, verbinden und vereinigen sich die drei Typen bei der integralen Atmung, die beim rhythmischen Turnen unerlässlich ist, in folgender Weise :

A
B
C

Ermüdung. Nie dürfen Atmungsübungen vorgenommen werden, wenn der Schüler erschöpft ist. Sie müssen stets mit Vorsicht ausgeführt, nicht zu rasch wiederholt und im Umfang nicht übertrieben werden. Bei Schwindel dürfen sie nur sitzend vorgenommen werden.

Siehe Daleroze, *Methode der Atmung und Muskeltätigkeit* (anatomische Tabellen Nr 11, 13 und 15, 17 und 19). Verlag Jobin & C^o., N^o 981.

Notierung.

Von den ersten Unterrichtsstunden an muss der Schüler dazu angehalten werden, die ausgeführten Rhythmen aufzuzeichnen. Ueberdies soll er neue Rhythmen erfinden und sie dem Lehrer vorlegen. Während der Lehrstunde sollen alle Rhythmen auf die Wandtafel geschrieben werden.

Ausführung.

Während der Schüler den auszuführenden Rhythmus anhört, soll sein Körper zwanglos ausruhen ; die Ausführung muss gelassen und bei geistiger Ruhe stattfinden.



DIE RHYTHMIK

REGELN UND UEBUNGEN

ERSTES KAPITEL.

DER ZWEITAKT.

(Der Lehrer sitzt am Klavier und improvisiert).

Marschübungen ohne Taktschlagen.

Ausgangsstellung : Oberkörper und Standbein bilden eine senkrechte Linie. Das Stützbein hält die Mitte zwischen Abgangs- und Ankunftspunkt des Spielbeines. Das Kinn leicht zurückgezogen, die Schultern herabhängend, das Kreuz ohne Beeinträchtigung der Lendenlinie leicht eingebogen; die Arme natürlich herabfallend. Das Spielbein steht um einen Schritt N^o 3 zurück.

Siehe Seite 15 : *Die Verlegung des Körpergewichtes.*

Erste Vorübung.

Leichtes, zwangloses Schwingen des Spielbeines, mit Anziehen des Brustkorbes mittelst der Unterleibsmuskeln.

Zweite Vorübung.

a) Vorstellen des Spielbeines, Aufstellen der Fussspitze und hierauf der Fusssohle; Verlegen des Körpergewichtes nach vorn; damit wird es Standbein und das zurückstehende Spielbein.

b) Dieselbe Bewegung rückwärts.

Dritte Vorübung.

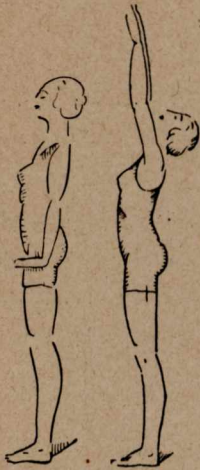
Wiederholung der vorhergehenden Uebung; dabei aber wird der Schenkel des Spielbeines bis zur Horizontallinie gehoben, bevor er auftritt. Es ist eine Vorbereitung auf den *Niederschlag*.

Wichtige Bemerkung. Diese 3 Uebungen sind in jedem Beschleunigungs- und Verlangsamungsgrad auszuführen.

DER 2/4-TAKT.

Der 2/4-Takt kann ebensowohl mit *Niederschlag* als mit *Aufschlag*, d. h. mit starker oder schwacher Betonung beginnen und wird dementsprechend durch ein *starkes* Auftreten und darauffolgendem *sanftem* Auftreten oder auch umgekehrt dargestellt.

1. 2/4-Niedertakt		} Beim ersten Taktteil tritt der Fuss fest auf.
2. 2/4-Auftakt		



Zeitteil 1 Zeitteil 2

Marschübungen mit Taktschlagen.

Vorübung.

a) Heben des Armes mit Handbeuge ; Senken des Armes mit Ausdehnung der Hand, wobei die Handfläche nach unten gerichtet ist. Im Momente da der Arm in horizontale Lage kommt, ist die Faust zu bilden und der Arm anzuhalten, um den Auftakt zu markieren.

b) Dieselbe Uebung mit beiden Armen zugleich. c) abwechselnd bald der eine, bald der andere Arm ; d) in Verbindung mit Vorübungen im Marschieren.

Siehe Seite 7 : *Bewegungslinien.*

Satzbau und Pausen.

— halbe Pause

∩ Viertelpause

|| + Wiederholungszeichen

) Einschnitt ; Ende eines Tonsatzes ; Beginn eines neuen Tonsatzes.

Bezeichnung des Tonsatzes mit den Armen.

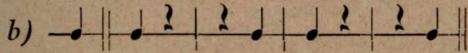
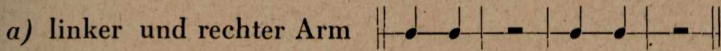
1. linker Arm		Pause		
rechter Arm	Pause			

2. linker Arm		Pause		
rechter Arm	Pause			

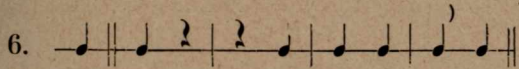
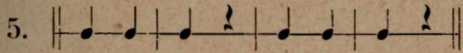
Bei Uebung 1 bleibt der ruhende Arm in der Höhe ; bei Uebung 2 bleibt der ruhende Arm hängend.

3. linker Arm			usw.
rechter Arm			

4. Anstatt abwechselnd, halten beide Armen die Pause gleichzeitig.



Bemerkung : Ein Tonsatz kann länger sein als ein Takt.

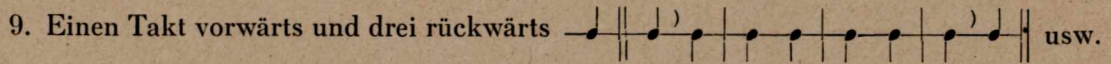
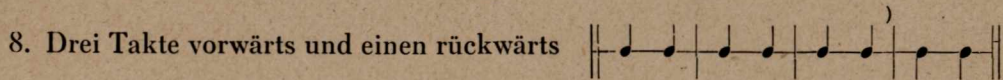


Während der Pause kann die Atmung rhythmisch geregelt werden, z. B. :

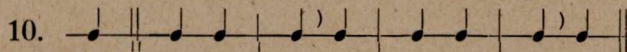


Siehe Seite 18: *Die Atmungszeichen.*

Satzbezeichnung mittelst der Füße.



Schwerere Uebungen folgen später : Der neue Tonsatz beginnt mit dem Fusse, der den vorausgehenden Satz beendet hat ; diese Uebung erfordert ein Verlegen des Körpergewichtes nach rückwärts, damit das Standbein rasch Spielbein werde.



Satzbezeichnung mit gleichzeitiger Arm- und Beinbewegung.

Die Uebungen 8, 9 und 10 sind mit Armübungen zu verbinden.



Verlängerte und geteilte Zeitwerte.

Doppelte und halbe Verlängerung.





DIE HALBE NOTE UND DIE SYNKOPIERTE HALBE NOTE



Ausführung : Auf *eins* einen Schritt ; auf *zwei* Kniebeuge des Standbeines. Das Spielbein bleibt frei und führt den nächsten Schritt aus.

Es gibt zweierlei halbe Noten :

1. Die normale halbe Note, bei welcher d. Schritt mehr markiert wird als d. Kniebeuge 
2. Die synkopierte halbe Note, bei der die Kniebeuge mehr markiert wird als d. Schritt 

Der Arm schlägt dazu 2/4-Takt.


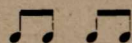
Bemerkung: Plastisch ist  leichter als , musikalisch dagegen ist  leichter als .

1. 
2. 

Diese Uebungen sind mit denjenigen der Phrasierung (der Tonsatzbildung) zu verbinden. Siehe Seite 16: *Die Mittel der Phrasierung.*

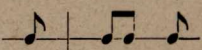
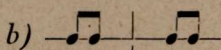

ACHTELNOTEN

Ausführung: Während einer einzigen Armbewegung werden zwei gleichmässige Schritte ausgeführt.

Arm  Fuss 

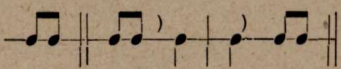
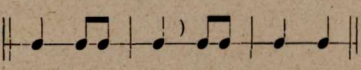
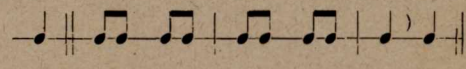
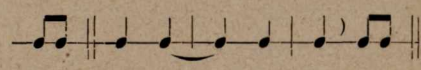

Ein aus Achteln bestehender *Volltakt* hat nur *eine* Form.

Ein aus Achteln bestehender *Auftakt* hat drei verschiedene Formen.

- a)  b)  c) 

In a) und c) schlägt der Arm zunächst den Takt und erst dann erfolgt der Schritt.

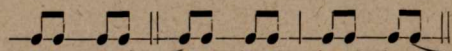
VERBINDUNGEN VON , , UND


1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

DIE SYNKOPIERTEN VIERTELNOTEN

Ausführung: Die Kniebeuge wird gleichzeitig mit dem Taktschlage des Armes ausgeführt, der Schritt erfolgt dagegen zwischen zwei Taktschlägen.



Bemerkung: Die Synkope entsteht durch verspätetes oder verfrühtes Schreiten.

Synkope mit nachfolgendem Schreiten 


Synkope mit vorausgehendem Schreiten 


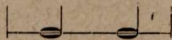
Bei der ersten Synkope wird die Kniebeuge mehr markiert als der darauffolgende Schritt; in der letztern wird der Schritt mehr markiert als die Beuge.

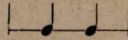

Doppeltes Verlangsamern und doppelte Beschleunigung.

Ein 2/4-Takt wird bei doppeltem Verlangsamern zum 2/2-Takt |  |. Ein 2/4-Takt wird bei doppelter Beschleunigung ein 2/8-Takt |  |.

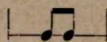
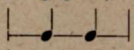
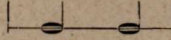

Bei dieser Art Uebungen kommen die auf Seite 9 und 12 bezeichneten Schrittlängen und Armübungen zur Ausführung.

Beim doppelten Verlangsamern zum 2/2-Takt schlägt der Arm für jede  nur eine Zeit, die nicht durch eine Flexion geteilt wird (nur die Synkope wird auch hier durch eine Flexion bezeichnet).

Uebungen: 1. Vier Takte  |
dann vier Takte  |

2. Drei Takte  |
dann drei Takte  |

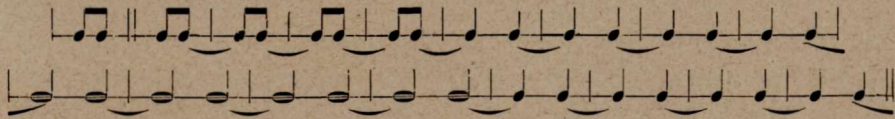
Der Arm schlägt die beiden Bewegungen zweimal schneller.

3. Zwei Takte  |
» »  |
» »  |
» »  |

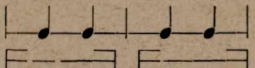

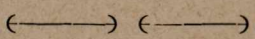
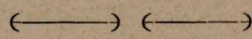




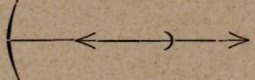


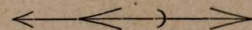
usw.


Schwerere Uebungen: 4. Die Uebungen 1, 2 und 3 mit 2 Schritten bei jeder Arm-bewegung.

5. Synkopen bei 4 Taktschlägen im 2/8-, 2/4- und im 2/2-Takt.



Atmung.

a) 	g) 
b) 	h) 
c) 	i) 
d) 	j) 
e) 	k) 
f) 	

Dieselben Uebungen sind in der Stellung  zu wiederholen.

Siehe Seite 18: Die Atmungszeichen.

Unabhängigkeit der Gliedmassen.

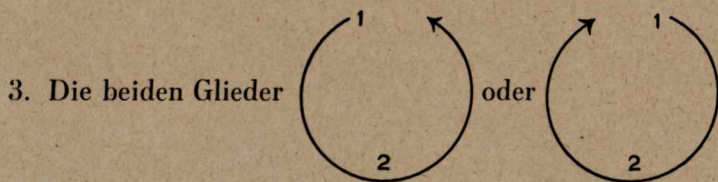
Jede Bewegung hat die Dauer einer \downarrow . Jede Kreisbewegung gilt einen vollen Takt.

Die Uebungen werden mit zwei Gliedmassen zugleich ausgeführt, z. B. mit beiden Armen — einem Arm und einem Bein — einer Hand und einem Fuss — dem Kopf und einem Arm, usw.

Unabhängigkeit der Gliedmassen. a) ein Glied f und ein Glied p; b) ein Glied mit kleinen, das andere mit grossen Verschiebungen im Raume.

Uebungen in gleicher Richtung.

1. Die beiden Glieder $\downarrow_1 \uparrow^2$ 2. Die beiden Glieder $\begin{matrix} \rightarrow \\ \leftarrow \end{matrix} \begin{matrix} 1 \\ 2 \end{matrix}$

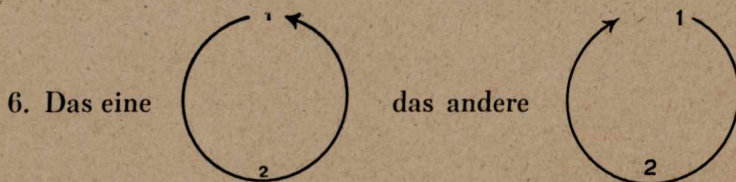


Die Bewegungen sind äusserst einfach. Heben und Senken der Arme, Schenkel, Füsse, Hände usw., dann Beschreiben von Kreisen mit genauem Durchgehen vom Ausgangs- zum Endpunkte \downarrow_1 und \uparrow^2

Gegenbewegungen.

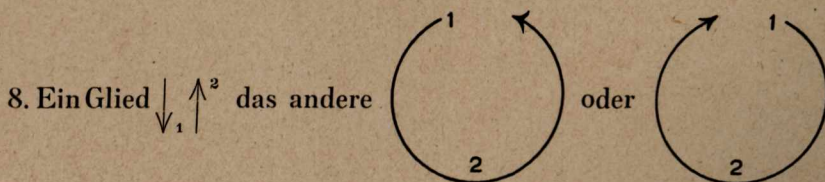
4. Das eine Glied $\downarrow_1 \uparrow^2$ das andere $\uparrow^1 \downarrow_2$

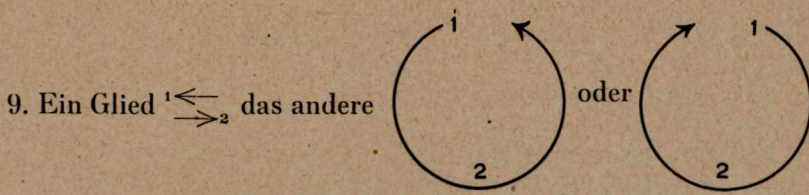
5. Das eine $\rightarrow_1 \leftarrow_2$ das andere $\leftarrow_1 \rightarrow_2$



7. Das eine $\downarrow_1 \uparrow^2$ das andere $\begin{matrix} \rightarrow \\ \leftarrow \end{matrix} \begin{matrix} 1 \\ 2 \end{matrix}$

Gerade und Kreise.





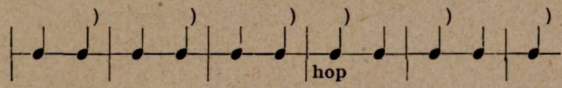
Der Kreis kann horizontal, vertikal, schräg, frontal oder sagittal usw. ausgeführt werden. Alle Uebungen sind auch mit spontanen Aenderungen nach dem Kommando hop! des Unterrichtsleiters auszuführen. Z. B.:

Ein Glied $\downarrow_1 \uparrow^2$ auf hop! $\uparrow^1 \downarrow_2$ das andere Glied $\uparrow^1 \downarrow_2$ auf hop! $\uparrow^1 \downarrow_2$

(Siehe folgendes Kapitel.)

Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit.

1. Der Schüler schreitet | ♩ ♩ | vorwärts. Auf den Anruf hop! geht er | ♩ ♩ | rückwärts; auf den nächsten Anruf hop! schreitet er wieder vorwärts.
2. Auf hop! führt der ausschreitende Schüler mit demselben Fusse zwei Sprünge aus, welche die | ♩ ♩ | bedeuten.
3. Ein Arm taktiert | ♩ ♩ | Auf den Anruf hop! von Seite eines Schülers beginnt der andere Arm zu taktieren, während der erste ruht.
4. Die Uebungen 1—3 werden gleichzeitig ausgeführt.
5. Auf hop! bleibt der Schüler einen oder mehrere Takte stehen und hört auch auf zu taktieren.
6. Bei zwei im voraus bestimmten Phrasierungsübungen geht der Schüler beim Anruf von der einen zur andern über. Z. B.:

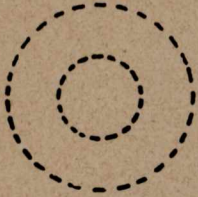
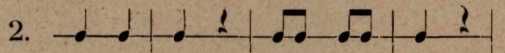
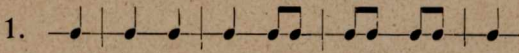


7. Auf hop! eine \ominus anstatt | ♩ ♩ | und umgekehrt.
 8. Auf hop! eine $\underline{\text{♩}} \text{♩}$ anstatt $\text{♩} | \text{♩}$
 9. Der Schüler marschiert $\text{♩} \text{♩} | \text{♩} \text{♩}$ Auf hop! führt er einen Vorwärtssprung aus.
 10. Auf hop! kniet der Schüler nieder und erhebt sich beim folgenden hop! usw.
- Alle Uebungen zur freien Gliederbewegung können auf den Anruf hop! ausgeführt werden.

Gehörübungen.

1. Der Leiter spielt die Taktzeiten | ♩ ♩ | oder | \ominus | oder $\text{♩} | \text{♩}$ oder $\text{♩} | \text{♩}$ usw., der Schüler führt sie sofort aus und folgt dabei allen Veränderungen in accelerando, ritenuto, crescendo, diminuendo, staccato, legato, die der Leiter im Spiel anbringt.

2. Der Leiter spielt einen Rhythmus zweimal vor und der Schüler führt ihn jeweilen aus.



Hierbei sind die verschiedenen Arten der Phrasierung nicht ausser Acht zu lassen. (Siehe Seite 18.) Die Schüler können in zwei konzentrischen Kreisen aufgestellt werden. Der innere Ring führt zunächst den Rhythmus aus, steht still während der äussere Ring ihn wiederholt.

3. Der Leiter spielt drei \ominus Bei der vierten \ominus setzen die Schüler mit $\uparrow \downarrow$ ein.

4. Der Leiter spielt \uparrow Bei der vierten \downarrow gehen die Schüler in \ominus oder in $\uparrow \downarrow$

5. Die Schüler stehen mit erhobenen Armen in der Mitte des Saales und wiegen hin und her nach dem Spiele des Leiters.

6. Die in der Mitte des Saales aufgestellten Schüler „hüpfen an Ort“ nach dem Spiele des Leiters. Bei lebhaften Tempi kleines Hüpfen; bei langsamen Tempi hohe Sprünge mit vorausgehender tiefer Kniebeuge.

Improvisation.

Der Leiter stellt als Aufgabe: 1. Drei Takte in zwei Sätzen, die durch eine Zäsur getrennt sind. Ein Schüler wird mit der Improvisation dieser 3 Takteile beauftragt.

2. Vier Takte, die eine halbe Pause einschliessen.

3. Eine Zusammensetzung von Marsch-, Atmungs- und Taktierübungen.

4. Eine bestimmte Folge von \ominus , \uparrow , \downarrow , $\uparrow \downarrow$ oder $\uparrow \downarrow \uparrow \downarrow$ usw.

Sowie ein Schüler eine Improvisation vorgezeigt, muss sie von der Klasse wiederholt werden.

Uebungen im Taktieren.

In der Mitte eines Schülerkreises schlägt ein Schüler den Zweitakt: 1. Accelerando und ritardando. 2. Crescendo und decrescendo.

Die Schüler marschieren im Kreise und folgen den Nuancierungen genau.

Notierung: Alle in der Lehrstunde durchgeführten Rhythmen sollen von den Schülern in ein Heft eingetragen oder auf die Wandtafel geschrieben werden.

Von besonderer Wichtigkeit ist, dass der Leiter die Tempi oft ändere, um die Schüler zu gewöhnen, der Musik zu folgen; dabei aber müssen seine *rubato* logisch und die Bezeichnung des Tempos präzis angegeben sein.

Siehe: 1. *Rhythmische Märsche* für Gesang und Klavier, N^o 1 und 2, Verlag Jobin & C^o, N^o 780.

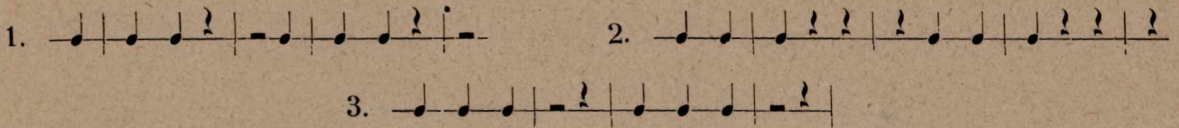
2. *Rhythmische Uebungen* für Klavier, Verlag Jobin & C^o, N^o 1528.

II. KAPITEL. DER DREITAKT.

Marschübungen ohne Taktbewegungen.

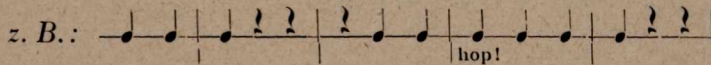
Vorübungen.

Im Dreitakt wechseln festes Auftreten mit linkem und rechtem Fusse ab.



Während der Pausen spielt der Leiter die Viertelwerte.

4, 5, 6. Wiederholung der Uebungen 1, 2, 3 mit der Abwechslung, dass der Uebungsleiter von Zeit zu Zeit nach dem dritten Schritt ein *hop!* ruft, worauf der Schüler 3 Schritte mehr nach vorwärts oder rückwärts ausführen muss.

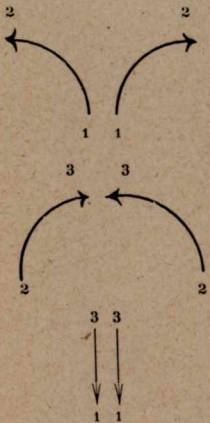


7. Alle Aufschläge im 3/4-Takt marschieren.

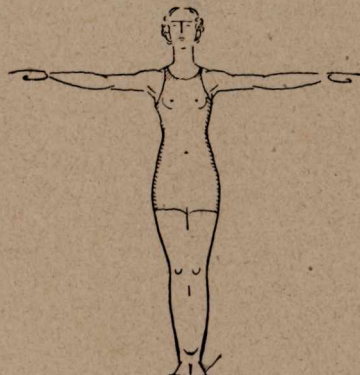
Marschübungen mit Taktbewegungen.

Vorübung.

Vom ersten zum zweiten Takteil: Seitliches Armheben bis zur Schulterhöhe mit leicht ausgestrecktem Handgelenk. Vom zweiten zum dritten Takteil: Heben der Arme bis zur Vertikallinie, Hände ausgestreckt; der Kopf folgt den Armbewegungen.



Zeitteil 1



Zeitteil 2



Zeitteil 3



Schlägt man den Takt nur mit einem Arm (sagen wir mit dem linken) so neigt der Kopf während der zweiten Zeit, leicht auf die entgegengesetzte Seite, d. h. auf die rechte Seite.

Von 3 zu 1 Armsenken; a) beide Arme zugleich; b) nur einen Arm; c) die Armbewegungen in Verbindung mit den vorhergehenden Marschübungen.

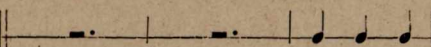

Perioden und Pausen.

Phrasierung mit den Armen.

1. linker Arm 
rechter Arm 

2. linker Arm 
rechter Arm 

PUNKTIERTE HALBE PAUSE —.

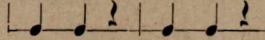
3. linker Arm 
rechter Arm 

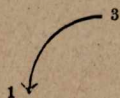
Verbindungen:

4. linker Arm 
rechter Arm 

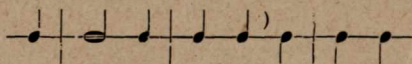
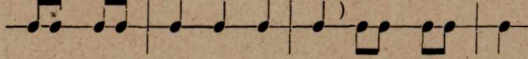
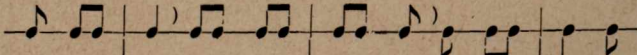
5. linker Arm 
rechter Arm  usw. usw.

Im Beispiel 5 muss der linke Arm nach dem dritten Takte sich leicht heben, um den Zeiteil 1 ein zweites Mal anzuschlagen.

Bemerkung: Lässt die Pause genügend Zeit, um die Uebung mit einem Arm auszuführen, so ergeben sich neue Bewegungslinien, z. B.:  Der Arm muss die Stellung des Armes beim ersten Takteil mittelst eines Viertel-Kreisausschnittes in den dritten Takteil übertragen.



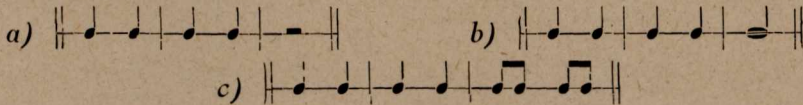
Phrasierung mit den Füßen.

6. 
7. 
8. 

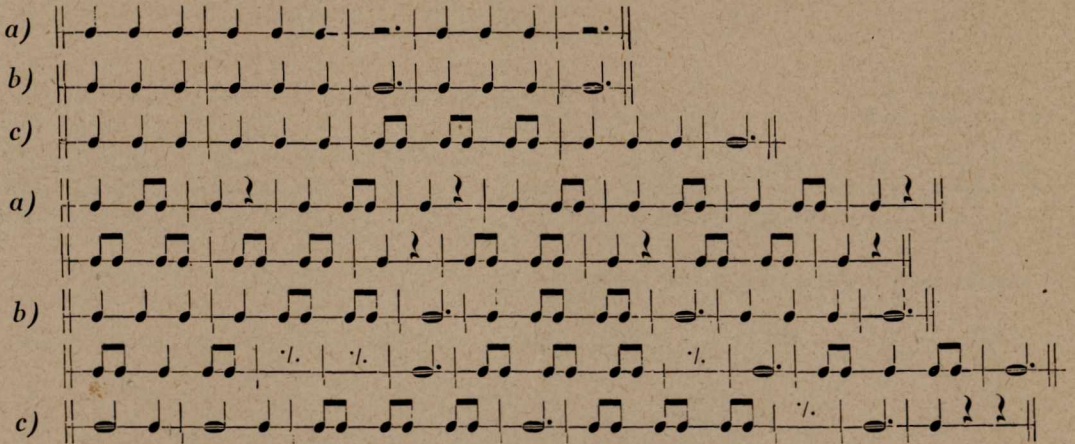
Schwierigere Uebungen : Wiederholung vorstehender Uebungen unter Beifügung verschiedener Formen von Phrasierungen mit den Armen.

Perioden, in denen die Satzteile durch Pausen oder gegenteilige Themen gekennzeichnet sind.

9. Die *Zäsur* wird gebildet : 1. durch Pausen ; 2. durch längere Noten ; 3. durch kürzere Noten, die den Kontrast bilden.



10. Der Schüler muss herausfühlen, ob eine punktierte halbe Pause oder eine ♩ vorliegt.



Fine (Ruheton).

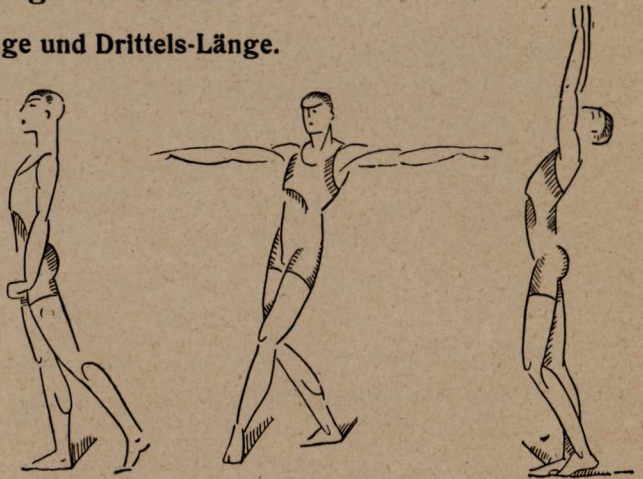
Verlängerte und geteilte Zeitwerte.

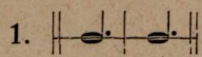
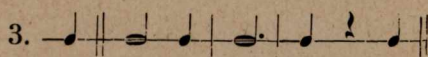
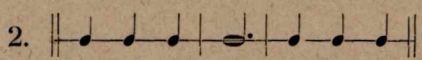
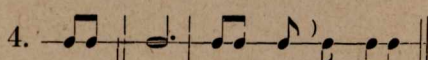
Dreifache Länge und Drittels-Länge.



DIE PUNKTIERTE HALBE NOTE ♩ .


Ausführung : 1. Zeitteil : Der Schritt. 2. Zeitteil : Kreuzen des Spielbeines über das Standbein. 3. Zeitteil : Zurückkehren in die Ausgangsstellung. Das Spielbein führt den neuen Schritt aus. Die Arme schlagen den Dreitakt.


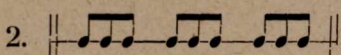
Beim Kreuzen senkt sich der Kopf gegen die Schulter und zwar in entgegengesetzter Richtung des kreuzenden Beines.



1.  3. 
 2.  4.  usw.



PUNKTIERTE VIERTEL  DREI ACHEL 

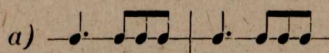
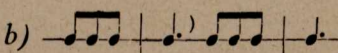
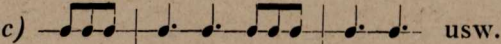
Wenn *drei* Schritte  ausgeführt werden, während der Arm ein Viertel schlägt, so erhält das Viertel einen Punkt. Im Zweitakt macht man $6/8 = 2 \times 3 = 6$ Schritte. Im Dreitakt werden $9/8 = 3 \times 3 = 9$ Schritte ausgeführt.

1.  2. 



Anakrusische Formen.


a)  b)  c)  usw.
 a)  b)  c)  usw.


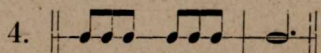
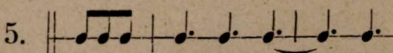
Zusammensetzungen von  und 

a)  b) 
 c)  usw.




 +  =   +  +  = 

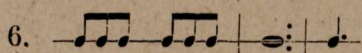
Doppelter Zeitwert von  = .

Die  kann durch 3 Bewegungen ausgeführt werden $\text{quarter} + \text{quarter} + \text{quarter} = \text{half}$ oder auch durch 2, nämlich $\text{quarter} + \text{dotted quarter} = \text{half}$.





3.  4.  5. 

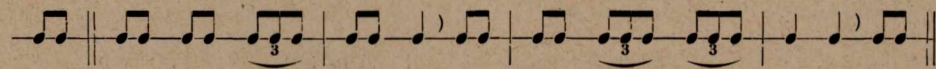


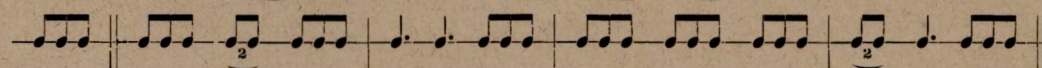
Die lange Dauer , die durch  gebildet ist, wird wie die  im 3/4-Takt durch die 3 gleichen Bewegungen ausgeführt.




6.  usw.

DIE TRIOLE

Die  oder die  wird nur punktiert, wenn die Zeiteile regelmässig und fortdauernd durch 3 geteilt werden. Wenn diese Teilung nur Ausnahme bildet, so wird nicht punktiert. Wenn im 2/4- oder 3/4-Takt ausnahmsweise in  geteilt wird, so wird die Ziffer 3 über die *Triole* gesetzt. Wird im 6/8- oder 9/8-Takteil ein Zeiteil ausnahmsweise in  zerfällt, so wird ein 2 über die *Duole* gesetzt.


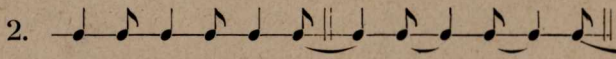
7. 

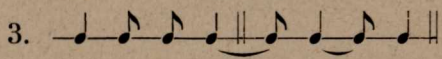
8. 

Schwierige Uebungen: Drei , die ohne Unterbrechung aufeinander folgen, bilden einen kleinen Dreitakt. Daraus ergeben sich neue Formen von Synkopen  und 

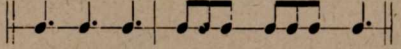
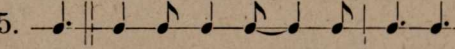
SYNKOPEN

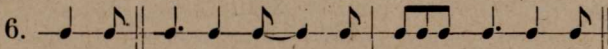
Taktbewegung und Beuge gleichzeitig.

1.  2. 

3. 



Verbindungen von verschiedenen Phrasierungen:

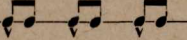
4.  5. 

6. 

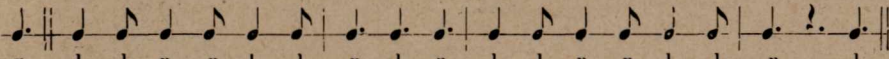
Die 6 verschiedenen Hüpfarten.

Spielbein: 1. Heben des Oberschenkels bis zur Horizontale. 2. Ausstrecken des Beines nach vorn. 3. Kreuzen nach vorn. 4. Beugen des Knies. 5. Rückwärtsstrecken des Beines. 6. Kreuzen des Beines, rückwärts. — Das Standbein führt sofort 2 Sprünge aus.

Wird ein aus einem längeren und einem kürzeren Zeitwert bestehender Rhythmus mehrere Male nacheinander ausgeführt:  oder , so ist es angezeigt, ihn zu *hüpfen*, d. h. ihn durch zwei Sprünge auf demselben Bein auszuführen.

Einfache Gruppen von 2 *gleichwertigen* Noten, deren erste stark betont ist, können auch durch das Hüpfen wiedergegeben werden, z. B.: 

Mit den 6 Hüpfarten auszuführen.

1. 
 . r l l r r l l r l r l l r r l l r l

2. *1. Art* *5. Art* *2. Art* *1. Art.*

3. *4. Art* *1. Art* *5. Art* *3. Art*

2. Art.

Betonungszeichen ^

4.

5. usw.



1. Art



2. Art



3. Art



4. Art



5. Art



6. Art

Dreifache Verschnellerung und dreifache Verlangsamung.

3/8, 27/8, 9/8

a) Bei dreifacher Verlangsamung des 9/8 erhält man 27/8 =

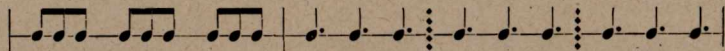
b) Bei dreifacher Verschnellerung des 27/8 erhält man den 9/8; bei dreifacher Verschnellerung des 9/8 erhält man den 3/8

Der Schüler bringt diese 3 Schritte von verschiedener Dauer durch längere Schritte und weitere Bewegungen zur Darstellung.

1^a. Drei Takteile dann drei Takteile

2^a. Drei Takteile hierauf drei Takteile

1^b und 2^b. Wiederholung der Uebungen 1^a und 2^a mit 3 Schritten auf jeden Takteil.



3. Drei Takteile hierauf drei hernach drei dann drei endlich drei

Siehe Seite 12: *Die 5 Schrittgrößen*; auf Seite 8 und 10: *Die vertikalen und horizontalen Bewegungslinien*.

4. *Schwierigere Uebung*: Synkopen, wobei der Arm 3 schlägt.



Taktwechsel.

Ausser den durch doppelte und dreifache Verlangsamung oder Verschnellerung entstehenden Taktwechseln, können die Takte noch folgendermassen willkürlich geändert werden:

= 2/4 und 3/4

= 6/8 und 9/8

1.

3.

2.

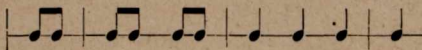

4.

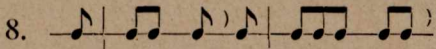
= 3/4 und 6/8

5. a) b)

sowie alle Zusammensetzungen mit oder oder auch usw.


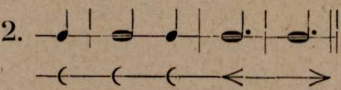
In Beispiel 5 begegnen wir zum erstenmal *ungleichen Zeitwerten*.
Rhythmen mit Taktwechsel und ungleichen Zeitwerten.

6.  7. 

8. 

Atmung.

Von den neuen Rhythmen benutzen wir nur diejenigen, die bei der Atmung in bequemer Weise ausgeführt werden können, z. B. :

1.  2.  usw.

Siehe Kapitel I, Seite 27.

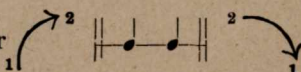
Direkte Einwirkung der Atmung auf die Körperbewegung.

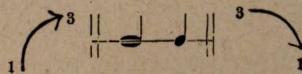
- a) Kräftiges Einatmen, das ein Heben des Armes zur Folge hat.
- b) id. mit Heben des Schenkels (oder mit einer Kopfbewegung).
- c) id. das ein Rumpfbeugen vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewirkt.
- d) id. mit Niederknien oder Aufstehen.
- e) id. mit Vor-, Seit- oder Rückschritt.
- f) Verbindung der durch die Atmung erzeugten Bewegungen mit andern Bewegungen der Schulter, der Arme, des Rumpfes, der Beine, des Kopfes, beider Schultern, der Hüften, der Hände usw.
- g) Ausführen irgend einer Bewegung, kräftiges Einatmen, welches der Bewegung mehr Ausdruck verleiht. (Siehe Band 2, Tabelle der 20 Bewegungen.)
- h) Kräftiges Einatmen mit darauf folgender Bewegung; Ausatmen und Abändern der Bewegung nach einem *decrecendo*.

Diese Uebungen sind bei jeder Lektion des folgenden Kapitels zu wiederholen.

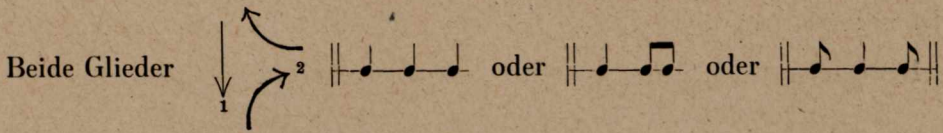
Im allgemeinen darf festgestellt sein, dass bei jeder musikalisch-körperlichen Ausführung die *Einatmung den Anfang, die Ausatmung den Schluss bildet*.

Uebungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen.

1. *Dieselbe Richtung*: für beide Glieder 

2. *Kontrastierende Dynamik*: Ein Glied *forte*
Das andere *piano* 

3. *Uebungen verschiedenen Umfanges:*







(Eine Bewegung länger und kräftiger als die andere)

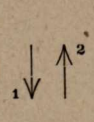
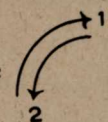
4. *Verschiedene Zeitdauer:* Wiederholung der beiden Uebungen in 1, 2 und 3; ein Glied führt die Bewegungen 2 oder 3 mal schneller aus als das andere. (Ein Glied führt die Uebung in 3 Taktzeiten, das andere schon in einer Taktzeit aus.)

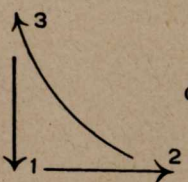
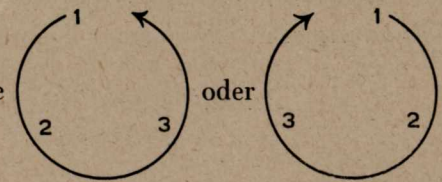
Die Ziffern 1, 2 und 3 auf den Linien von Nr. 3 betreffen die Noten und nicht die Zeitwerte.

Gegenbewegungen:

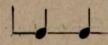
5. Das eine Glied  das andere  hierauf in umgekehrter Folge.

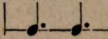
6. Das eine Glied  das andere  hierauf in umgekehrter Folge.

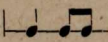

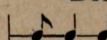
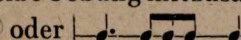
7. Das eine Glied  das andere  hierauf in umgekehrter Folge.

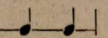
8. Das eine Glied  das andere  und in umgekehrter Folge

Uebungen zur Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit.

1. Die Schüler marschieren  Mit hop! befiehlt ein Schüler doppelte Verlangsamung oder doppelte Verschnellerung.

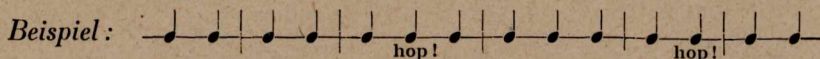
2. Die Schüler marschieren  Mit hop! befiehlt ein Schüler doppelte Verlangsamung oder Verschnellerung.

Dieselbe Uebung mit zusammengesetzten Zeiten, wie z. B.  oder  oder  oder  usw.

3. Der Schüler geht  auf ein hop! fügt er einen leichten Schritt hinzu und wiederholt die letzte Armbeugung mittelst einer Handbeuge.

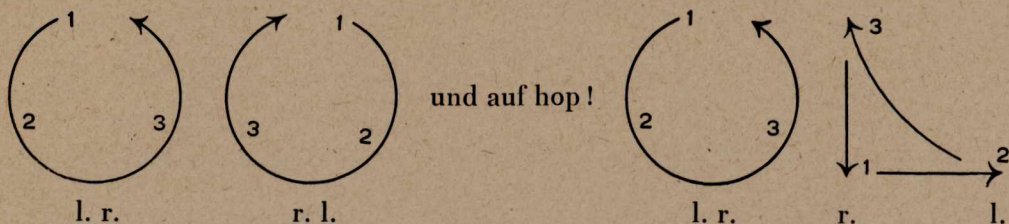
a) Hierauf fällt er wieder in seinen 2/4 zurück.

b) Dann setzt er ein 3/4 \downarrow \leftarrow \rightarrow weiter, beim folgenden Anruf hop! überspringt er Bewegung und Schritt des dritten Takteiles und fällt in 2/4 zurück.



4. Der Schüler geht auf hop! schlägt er und geht usw.

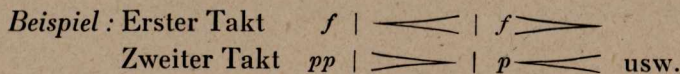
5. Der Schüler führt die Bewegungen mit beiden Armen aus.



Gehörübungen: 1. Der Leiter spielt einen Satz 3 mal nacheinander; beim 4. Mal führen ihn die Schüler durch Händeklatschen oder Marschieren aus.



2. Der Leiter schreibt einen Satz auf die Wandtafel, z. B. und spielt ihn dreimal mit besonderer Nuancierung.

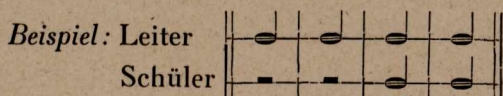


oder durch Betonung gewisser Noten, z. B. usw., bei der vierten Wiederholung führt der Schüler den ganzen Satz mit den Nuancen aus.

3. Der Leiter spielt in und der Schüler antwortet in oder in .



4. Der Leiter spielt 4 Takte in $\frac{4}{4}$; die Schüler führen den 3. und 4. Takt aus; zunächst moderato, hierauf allegro und endlich lento usw., *ad libitum*.



Die Schüler teilen den dritten und vierten Takt auch in

Beispiel:

Spielt der Leiter allegro oder presto, so verlegt der Schüler sogleich das Körpergewicht nach vorn; spielt der Leiter lento, so wird das Körpergewicht nach rückwärts verlegt.

5. Dieselbe Uebung mit

Leiter

Schüler

6. Der Leiter spielt 4 in beliebigem Tempo, der Schüler fällt sogleich in einen Marsch von ein, während der Leiter zu spielen aufhört.

Leiter

Schüler

Notierung: Alle eingeübten Rhythmen müssen auf die Wandtafel geschrieben oder in die Schülerhefte eingetragen werden.

Freie Uebungen.

Synkopen im Dreitakt:

X

Y

Z

Die Schüler bilden drei parallele Reihen:

X <—

Y <—

Z <—

und führen so die Taktteile 1-3 und 6 aus, während sie für die Taktteile 4, 5 und 7 folgendermassen gruppiert sind:

X <—

Y <—

Z <—

dabei reichen sich X, Y und Z die Hand; die Synkopen müssen beim Marschieren so ausgeführt werden, als ob der zurückstehende Schüler von den beiden andern nachgezogen würde (oder als ob die beiden zurückstehenden vom Schüler der Mitte nachgeholt würden).

Die zurückstehenden Schüler führen somit eine *nachfolgende Synkope* aus (dabei wird das Körpergewicht nach rückwärts verlegt).

Die vorausschreitenden Schüler dagegen führen eine *vorausgehende Synkope* aus (Körpergewicht nach vorn verlegt).

Improvisation.

Der Leiter stellt die Aufgabe : 1. 2 Takteile $2/4$ mit einer Synkope.

2. 3 » $3/4$ dann einen $6/8$ Takt.

3. 4 » $9/8$ mit zwei Zäsuren.

4. 2 » welche sofort mit doppelter Verlangsamung oder Verschnellerung wiederholt werden müssen.

Uebungen im selbständigen Leiten.

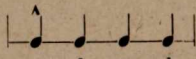
1. Ein Schüler schlägt verschiedenartige Takte.
2. » » » Takte mit Pausen.
3. » » » Takte mit forte und piano.

Siehe: 1. *Rhythmische Märsche* für Gesang und Klavier, Nr. 3 u. 7. Verlag von Jobin & Co, Nr. 780.
2. *Rhythmische Versuche* für Klavier, Verlag von Jobin & Co, Nr. 1528.

III. KAPITEL. DER VIERTAKT.

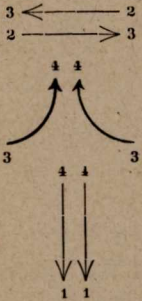
Marschübungen ohne Taktieren.

4/4

Die 4 Taktteile 
r l r l
l r l r

Drei anakrusische Formen : a)  b)  c) 

Marschübungen mit Taktieren.



Von *eins* auf *zwei*. Arme leicht über die Brust kreuzen.

Von *zwei* auf *drei*. Arme seitwärts ausstrecken.

Von *drei* auf *vier*. Heben der Arme.

Von *vier* auf *eins*. Rasches Senken der Arme mit Betonung auf *eins*.

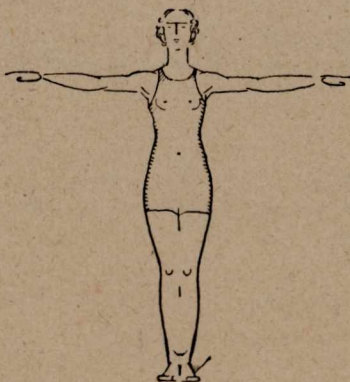
Siehe Seite 7 : *Bewegungslinien*.



1. Takt



2. Takt



3. Takt

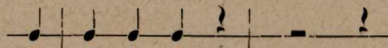
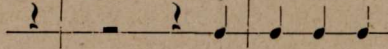


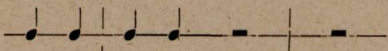

4. Takt

Obige Marschübungen sind mit Taktierübungen zu verbinden.

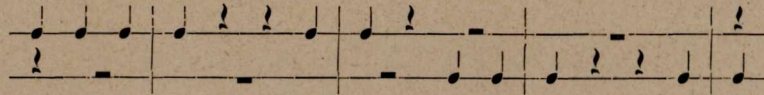
Perioden und Pausen.

Phrasierung mittelst der Arme.

1. rechter Arm 
linker Arm 

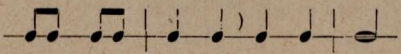
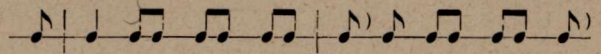
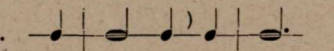
2. rechter Arm 
linker Arm 

Ganze Pause —

3. 

Ausführung der Pausen: Der Arm verharrt in der Stellung, die er bei der Ausführung der letzten Note vor der Pause erreicht; nach der Pause geht er in die Stellung über, die der folgenden Note zukommt.

Phrasierung mittelst des Fusses.

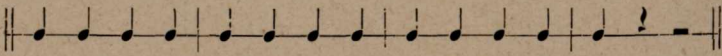
4. 
5. 
6. 

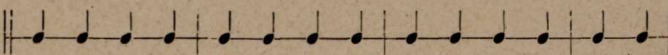
(Arm und Fuss können abwechselungsweise die Phrasierung übernehmen.)

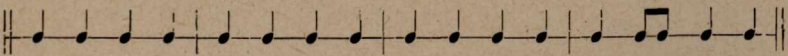
7. Die *Zäsur* oder *Ruhepause*, die zwei Perioden oder eine Periode und deren Wiederholung trennt, kann auf verschiedene Weise erreicht werden: a) Durch eine Pause. b) Durch einen Wechsel im Takt. c) Durch einen neuen Rhythmus. d) Durch doppelte Verlangsamung oder Verschnellerung.

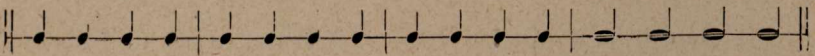
Die Ruhepause kann auch einfach aus dem Kontrast mit der Zeit der Bewegung bestehen.

3+1=4 Taktteile.

a) 

b) 

c) 

d) 



Verlängerte und zerlegte Zeitwerte.

Die ganze Note =

Vierfache Länge und Viertellänge.

Ausführung: Von 4 auf 1, Schritt. Von 1 auf 2, Kreuzen des Spielbeines über das Standbein. Von 2 auf 3, Seitwärtsstellen des Spielbeines. Von 3 auf 4, Anschluss des Spielbeines an das Standbein.



1. Zeitteil



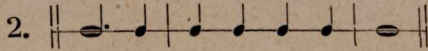
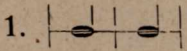
2. Zeitteil



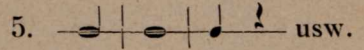
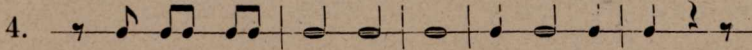
3. Zeitteil



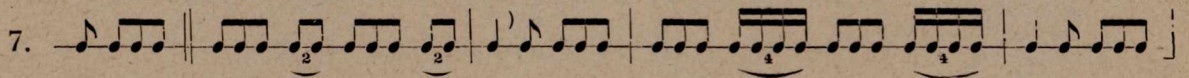
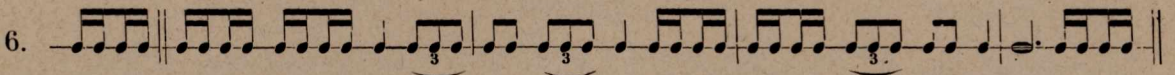
4. Zeitteil



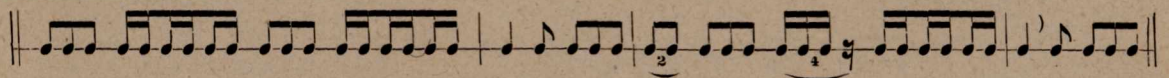
Achtelpause ♪



Teilung der ganzen Note in 4 oder 3 gleiche Zeitteile.

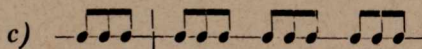
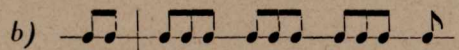
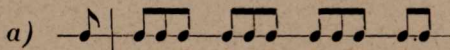


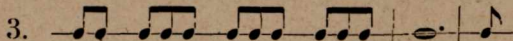
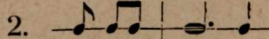
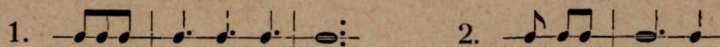
12/8 Sechzehntelpause ♪



Siehe Seite 17: *Die Notengruppen.*

Wenn der Viertakt sich in 3 kurze Zeitteile teilt (in diesem Falle in eine punktierte Viertelnote), so hat er *eine* krusische und *zwei* anakrusische Formen.





4 ♩ = ♩. Ausführung wie ♩ im 4/4-Takt.

Die punktierte ganze Note ♩.

Siehe: *Der 6-Takt* im 2. Band.

Doppelte Verlangsamung: Der 4/4 = 4/2. Der 4/2 = 4/1.

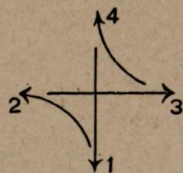
Doppelte Verschnellerung: Der 4/4 = 4/8. Der 4/8 = 4/16

1. Zwei Takte in dann weitere zwei Takte in endlich zwei Takte

2. Vier Takte in hierauf vier in dann vier in

3. Einen Takt dann einen usw.

Schwierigere Übungen: Ein Arm schlägt vier Zeiteile während der andere in derselben Zeitdauer nur zwei schlägt d. h. der eine macht und der andere

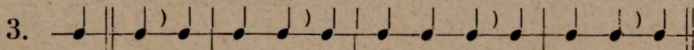
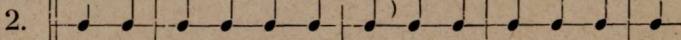
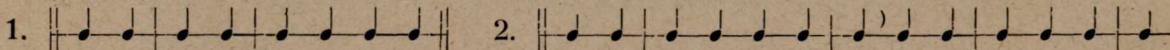


Dieselbe Übung mit *Synkopen*.

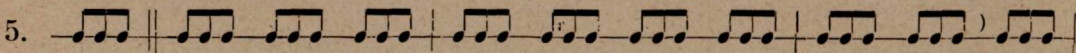
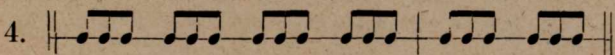
Taktwechsel.

♩ = ♩ 2/4, 3/4 und 4/4.

Neue Möglichkeiten.





♩ = ♩ 6/8, 9/8 und 12/8.



♩ = ♩ 3/4 und 12/16.

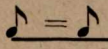
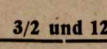
In den 2/4-, 3/4-, 4/4-Takten führt man vier Sechzehntel in einem Zeiteil aus. Im 12/16 dagegen werden nur 3

Im 3/4-Takt: $3 \times 4 = 12$ 

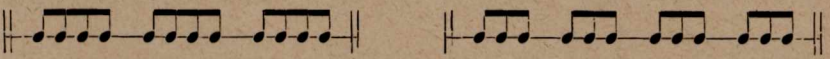
Im 12/16-Takt: $4 \times 3 = 12$ 

Notierung: 6^a 

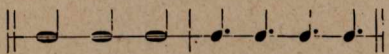
Nacheinander auszuführen.

 =  3/2 und 12/8


Dieselbe Uebung in Form von 3/2 und 12/8.

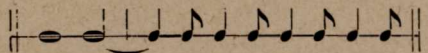
6^b 


Taktwechsel mit Beibehaltung der gleichen Zeitdauer.

7. 

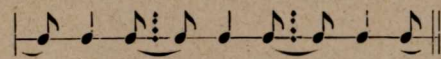
8. 

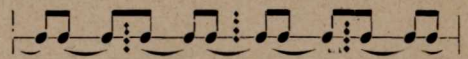
Wiederholung der Uebungen 7 und 8 usw. wobei die  ohne Beuge marschiert werden.

9. 

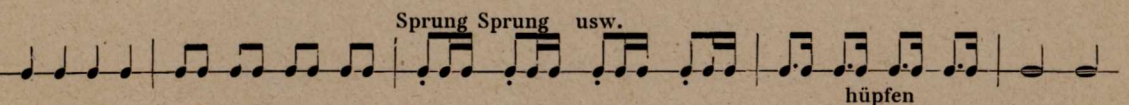
10. 

11. Marschieren der Viertels-Synkopen, wobei zunächst Dreitakt und hierauf Viertakt geschlagen wird.



a) 

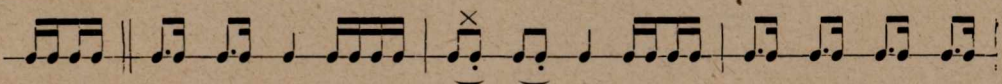
b) 

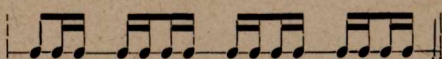
Hüpfen mit Teilung der in vier

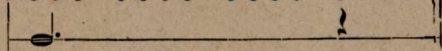
1. 



Siehe Seite 35: Die 6 verschiedenen Hüpfarten.

 verglichen mit 

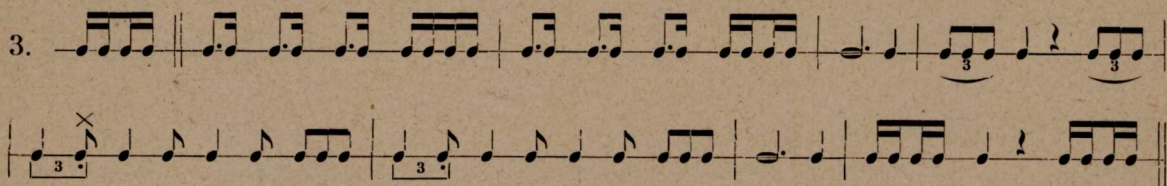
2. 

erstes mal 

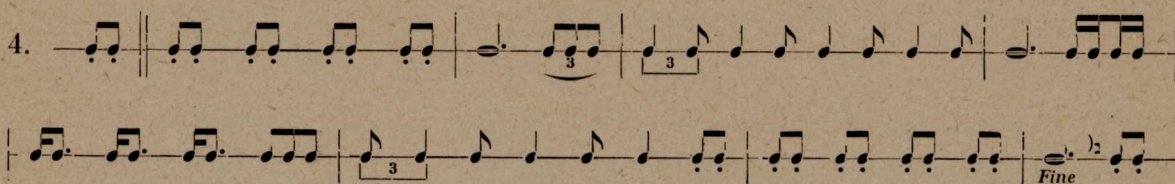
zweites mal 

Der Rhythmus   kann auch gehüpft werden.

Hüpfen im Wechsel der Drei- und Vierteilung der ♩

3. 

× Der bei der ♩ Note befindliche Punkt bezeichnet *staccato*.

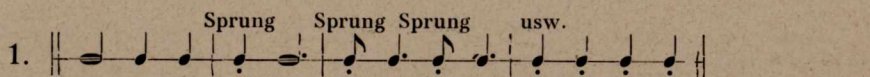
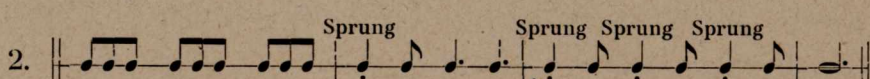
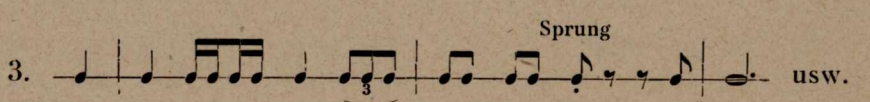
4. 

Siehe Seite 17: *Die Notengruppen*.

Sprung und Staccato.

Das Zeichen für Staccato (ein Punkt bei der Note) bedeutet einen *Sprung* ♩

Uebungen mit Sprüngen.

1. 
2. 
3. 

Die Sprünge können in die Höhe, vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit oder ohne Armbewegungen ausgeführt werden.

In jeder folgenden Lehrstunde wird der Leiter gewisse Uebungen so abwechseln, dass Sprünge in die körperliche Interpretation eingeflochten werden.

Verschiedene Sprungarten.



Einüben von 8 Achtelreihen im 3/4-Takt.

Ungleiche Zeiteile 3+3+2=8

1. a) b)

Der dritte Zeiteil jedes Taktes ist kürzer als der erste und zweite.

3+2+3=8

2.

= mit Beuge auf den zweiten Zeiteil. = wird in 3 geteilt.

2+3+3=8

3. usw.

Atmung.

Nur diejenigen Rhythmen dieses Kapitels sollen zur Verwendung gelangen, die zur Atmung ganz besonders geeignet sind.

Beispiel :

Unabhängigkeit der Bewegungen.

1. Während derselben Zeitdauer schlägt der eine Arm 6/8, der andere 3/4.

Der Leiter spielt dazu in Achteln.

Schwierigere Uebungen.

2. 3/4 und 12/8 sind in derselben Zeitdauer zu schlagen.

rechter Arm drei gegen vier.
linker Arm

3. Drei Takte in 2/4 u. zwei Takte in 3/4 sind gleichzeitig in derselben Zeitdauer auszuführen.

rechter Arm
linker Arm

4. Vier Takte in 9/8 u. drei Takte in 12/8 sind gleichzeitig in derselben Zeitdauer auszuführen.

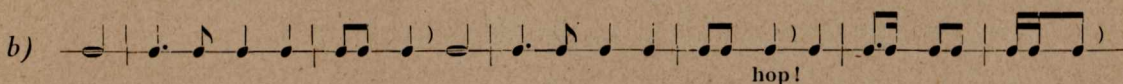
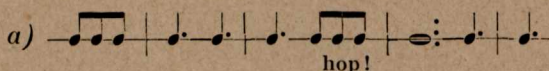
rechter Arm
linker Arm

Spontane Willenstätigkeit.

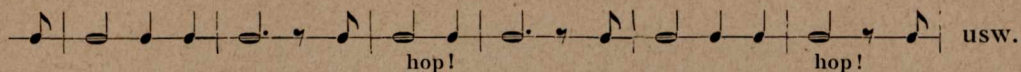
1. Taktwechsel durch Verlängerung der Ankruse :

2. Taktwechsel durch Verkürzung der Ankruse : usw.

3. Durch doppelte oder dreifache Verlangsamung oder Verschnellerung:



4. Ausschalten eines Zeitwertes

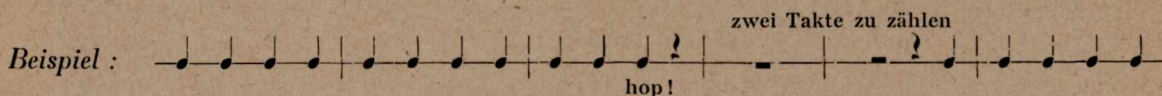


5. Der Schüler marschiert in ; auf hop! kniet er nieder und zählt (d. h. er führt es in Gedanken aus) 2 oder 4 Takte, hierauf erhebt er sich und marschiert weiter.

Erfolgt der Ruf hop! auf den dritten Taktteil, so wird gezählt:

Erfolgt der Ruf hop! auf den zweiten Taktteil, so wird gezählt:

Erfolgt der Ruf hop! auf den ersten Taktteil, so wird gezählt:



(Artus)

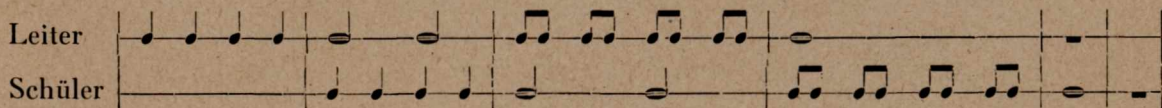
6. Der Schüler schreitet Auf den Anruf hop! bleibt er stehen, stellt sich auf die Zehenspitzen, hebt ein Knie und führt in der dem Standbein entgegengesetzten Richtung ein Rumpfdrehen aus, Kopf und beide Arme folgen der Rumpfbeuge. Während zwei Takten ist in dieser Stellung zu verharren.







Der Schüler marschiert in Auf den Anruf hop! hüpfert er vor-, rück- oder seitwärts.

Gehörübungen.

1. Der Leiter spielt einen Takt, den die Schüler sofort ausführen. Während der Ausführung spielt der Leiter einen neuen Rhythmus usw., dadurch entsteht ein zweistimmiger Kanon.

Erste Stimme = Leiter. Zweite Stimme = Schüler.

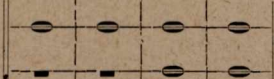
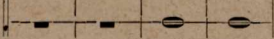
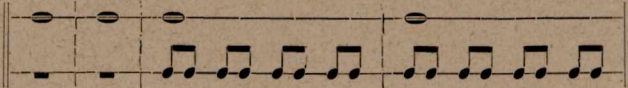
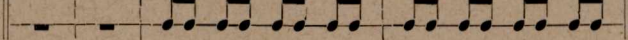
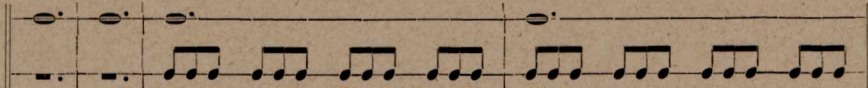
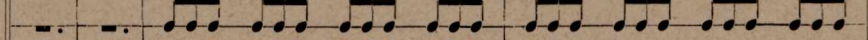

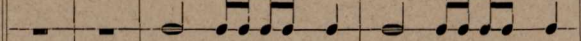
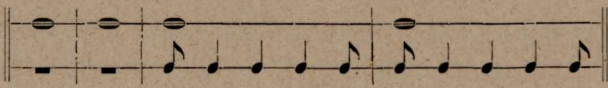

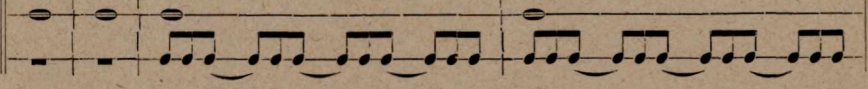
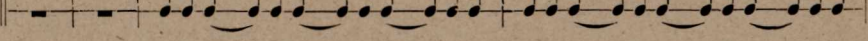


2. Der Schüler schreitet  Spielt der Leiter  auf einem Taktteil, so führt der Schüler im folgenden Taktteil die  aus. In gleicher Weise werden    usw. ausgeführt.

Notierung: Alle Rhythmen werden von den Schülern jeweilen in ein Heft eingetragen.

Zerlegung in kleinere Werte.

Der Leiter spielt vier ganze Noten; die dritte und vierte werden vom Schüler mitfolgend ausgeführt, oder aber er marschirt in Achteln, Triolen oder irgend einem zum voraus festgesetzten Rhythmus. Beim erstenmal ist die Ausführung *lentissimo*, beim zweiten *fortissimo*, beim dritten *andante* usw.

1. Leiter	
Schüler	
2. Leiter	
Schüler	
3. Leiter	
Schüler	
4. Leiter	
Schüler	
5. Leiter	
Schüler	
6. Leiter	
Schüler	

Improvisation.

Einige Schüler improvisieren je einen Takt (die aneinander gefügt werden) und die ganze Klasse führt hierauf die so erreichte Taktfolge aus.

Der Leiter stellt z. B. folgende Aufgaben:

1. Drei Takte in 4/4 mit volltaktischem Anfange.

2. Vier Takte in 12/8 mit Auftakt auf 4.

3. Einen Volltakt in

4/4



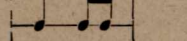
Denselben Takt mit doppelter Verlangsamung = 4/2




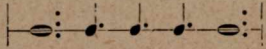


Denselben Takt im ursprünglichen Tempo = 4/4



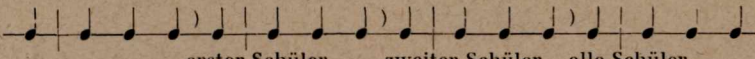
Denselben Takt mit doppelter Verschnellerung = 4/8




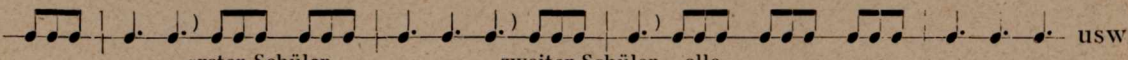
4. Einen Volltakt in $9/8$ 
- Denselben Takt in dreifacher Verschnellerung = $3/8$ 
- Denselben Takt im ursprünglichen Tempo = $9/8$ 
- Denselben Takt in dreifacher Verlangsamung = $27/8$ 

Uebungen im Leiten der Phrasierungen.

Ein Schüler stellt sich vor die Abteilung. Den Takt schlagend fordert er (auch mit dem Blicke) den einen oder andern Schüler auf, aus der Reihe zu treten und durch den Saal zu marschieren. Z. B.:

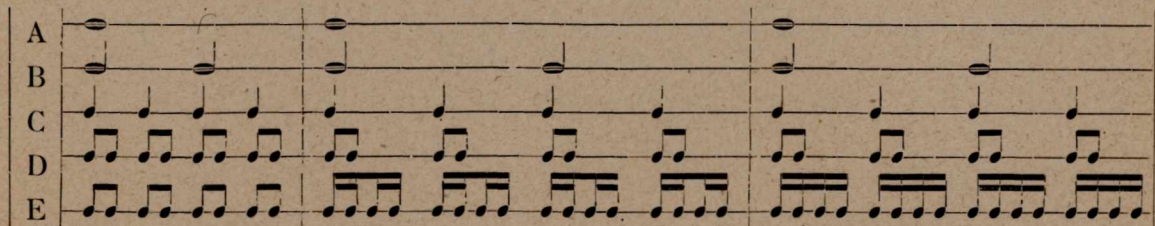
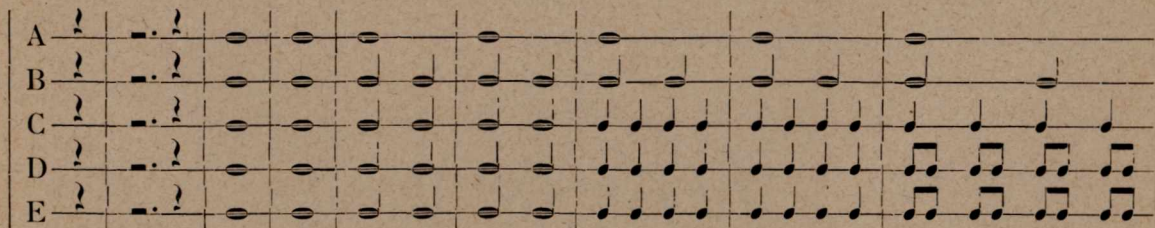
1. 

2. Mit  als Anakruse (Vortakt).

-  usw.

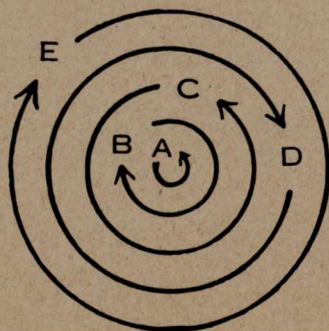
Freie Uebungen.

Zusammenstellung von verschiedenen Zeitwerten.



The image shows a musical score for a rhythmic exercise. It consists of two systems of staves. The first system has four staves: the top two are for vocal parts with notes and rests, and the bottom two are for piano accompaniment with rhythmic patterns. The second system has three staves: the top one is for vocal parts, and the bottom two are for piano accompaniment. Below the main score is a smaller diagram showing a sequence of rhythmic marks on a staff, likely representing the starting and ending points of the exercise.

Die Schüler stehen in entgegengesetzter Richtung in fünf Kreisen A-E und ruhen auf einem Knie. Kopf gesenkt. Anfang: Beginn des Taktierens auf 4; Erheben nach 4 Taktteilen. Schluss: ; niederknien auf 1; auf den folgenden 1. Taktteil Anhalten des Taktierens und Senken des Kopfes.



Siehe: 1. *Rhythmische Märsche* für Gesang und Klavier, Nr. 8-16, Verlag von Jobin & Cie, Nr. 780.
2. *Rhythmische Uebungen*, Verlag von Jobin & Cie, Nr. 1528.

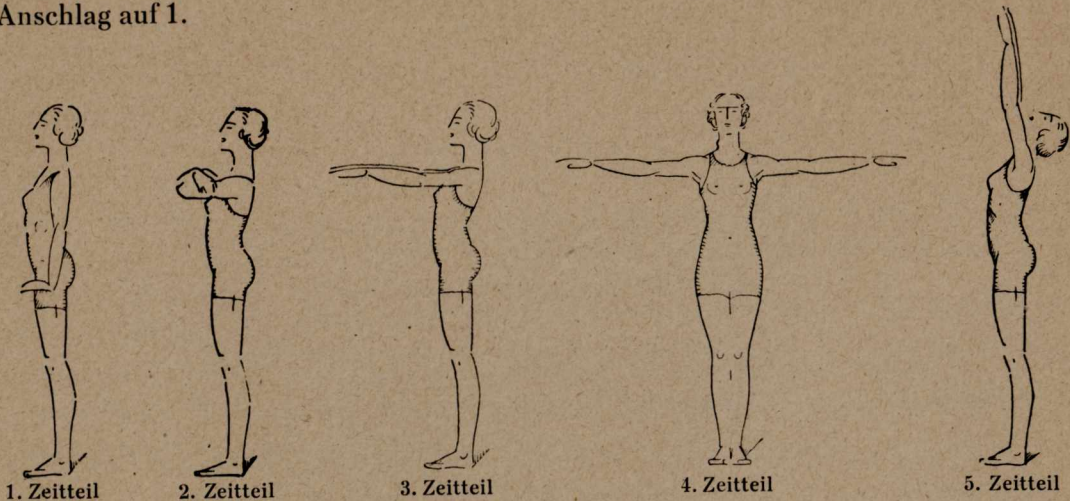
IV. KAPITEL.

DER FÜNFTAKT.


Marschübungen mit Taktbegleitung.

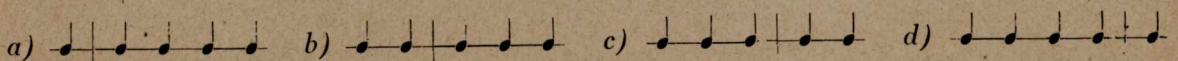
Vorübung.


Von 1 auf 2, Armkreuzen über der Brust. Von 2 auf 3, Vorstrecken der Arme. Von 3 auf 4, Seitstrecken. Von 4 auf 5, Hochhalten der Arme. Von 5 auf 1, kräftiges Senken mit Anschlag auf 1.

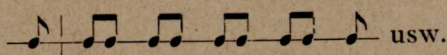



5/4

1.  und 4 anakrusische oder Vortakt-Formen.



2.  mit 9 anakrusischen Formen.



3.  mit 19 anakrusischen Formen :



15/8

4. dazu 14 anakrusische Formen :
 usw.

Perioden und Pausen.

Phrasierung mittelst der Arme.

1. links usw.

rechts

Phrasierung mittelst der Füße.

2.

3.

Siehe Seite 16: *Die Phrasierungsmittel.*

Schwierigere Formen.

4. Die eventuellen Betonungen der im 5/4-Takt. Der eine Arm schlägt zwei ungleiche Zeiteile, während der andere gleichzeitig fünf gleiche Zeiteile schlägt.

a) Der eine Arm der andere b) Der eine Arm der andere

Der Fuss marschirt die angegebenen Rhythmen.

5. Einüben von *Perioden*, die aus zwei Themen A und B zusammengesetzt sind, beliebig wechseln und auf eine Pause oder irgend welchen ruhigen Takt schliessen (siehe Seite 44). Zum Beispiel:

Thema A Thema B

Schlusstakt | :

4 Takte







Weitere Beispiele :

a) b)

5 Takte	a)	A	A	A	B	Schluss
	b)	A	A	B	B	»
	c)	A	B	A	B	»
	d)	A	B	B	B	»
	e)	A	B	B	A	»
	f)	A	A	B	A	»
	g)	A	B	A	A	»

Nach jedem Schlusstakte können die Schüler die Richtung ändern.

Weitere Rhythmen :

A		A	
B		B	
Schluss		Schluss	
	A		
	B		
	Schluss		



Verlängerte oder aufgelöste Zeitwerte.

Fünffache Länge und Fünftelnlänge.

5/4 Note zu 5 Zeitteilen ☞:

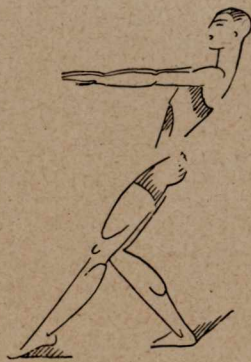
Ausführung: Von 5 auf 1, Schritt. Von 1 auf 2, Kreuzen des Spielbeines über das Standbein. Von 2 auf 3, Vorstellen des Spielbeines mit Beugen des Standbeines. Von 3 auf 4, Seitwärtsstellen des Spielbeines. Von 4 auf 5, Anschluss des Spielbeines.



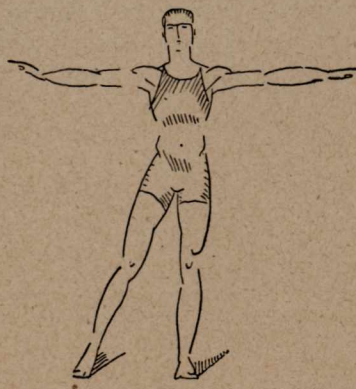
1. Zeitteil



2. Zeitteil




3. Zeitteil




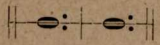


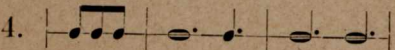
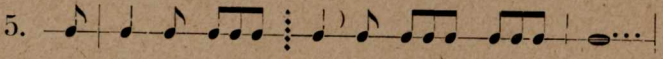
4. Zeitteil



5. Zeitteil


Ganze Note zu 15/8 ...


Ausführung wie die :


1. 
2. 
3. 
4. 
5. 


Teilung der Zwei- und Viertakte in ungleiche Achtelgruppen.


Gesamtzahl der Achtel ist *neun* = 9/8.




5 + 4 = 9 

1. 

4 + 5 = 9 

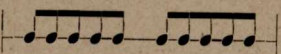
2. 

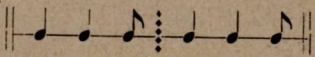
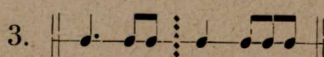
2 + 2 + 2 + 3 = 9 


3. 
4. 
5. 


10/8



Neue Form des Zweitaktes.

1.  usw., dazu kommen 9 anakrusische Formen.

2. 
3. 


4. 

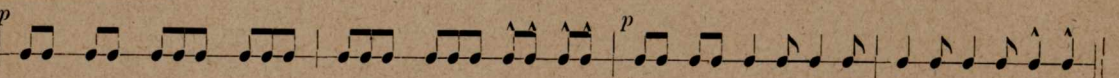
5/8 Note gleichwertig wie :

Ohne Zerlegung von  oder 

Das Einüben von 10 Achteln als Drei- und als Viertakt.

Achtelgruppen von *ungleichen Zeiteilen*.

2 + 2 + 3 + 3 = 10 

1. 

5 + 3 + 2 = 10

2.

3. *cresc.* usw.

Neue Form des Dreitaktes.

15/8 als Dreitakt.

1. 2. usw.

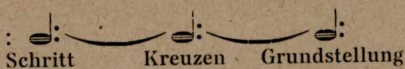
+ + + + | =: im Vergleich mit =: | =: | =:

Die =: als Zwischschlagwert :



| | | | | =... im Vergleich mit =: | =: | =: | =...

Die =... als Dreischlagwert :



Die beiden letztern Formen werden vom Leiter zu neuen Rhythmen benützt, die vom Schüler sogleich ausgeführt werden.

Beispiel: oder oder usw.

Die Zwei-, Drei-, Vier- und Fünfteilung gleicher Zeitwerte.

1.

2.

3.

4.

N. B. ist länger als

Synkopen.

1. 2. 3. 4. 5.

Die schnellen Synkopen können *gehüpft* werden.

Taktwechsel.

3. Zweimaliges Wiederholen jedes Taktes.

Im gleichen Sinne zurück.

4. 5. 6.

Rhythmen mit Taktwechsel.



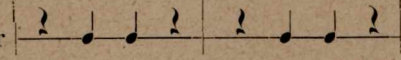
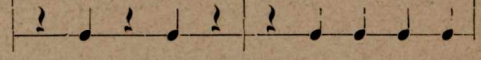


7. usw.

Plastischer Kontrapunkt.

Der Leiter spielt einen Rhythmus mit \ominus , \ominus , \ominus , $\omin�$, $\omin�$ und \bullet



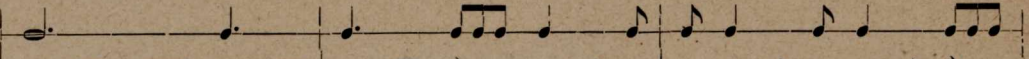

Der Schüler marschiert nur die Notenwerte, die vom Leiter nicht gespielt werden, d. n. den 2. Zeitteil der $\omin�$, den 2. und 3. Zeitteil der $\omin�$, den 2., 3. und 4. Zeitteil der $\omin�$ usw.

Beispiele :

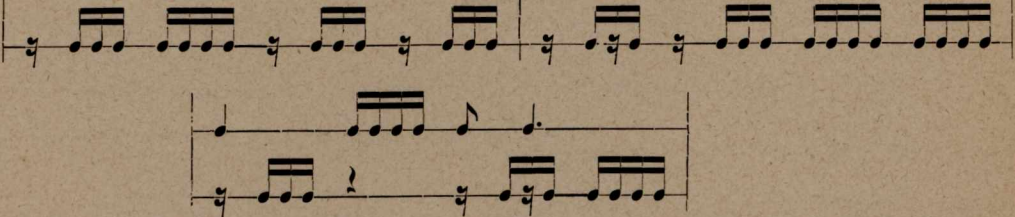
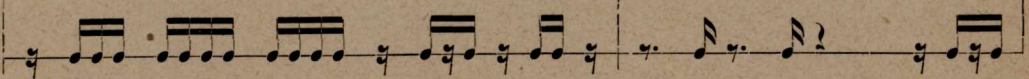
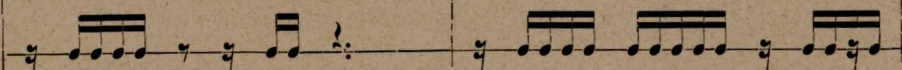
1. Leiter  2. Leiter 
Schüler  Schüler 
3. Leiter  usw.
Schüler 

Dieser Kontrapunkt heisst der *Kontrapunkt in Vierteln*.

Kontrapunkt in *Achteln* :

1. Leiter 
Schüler 
2. Leiter 
Schüler 

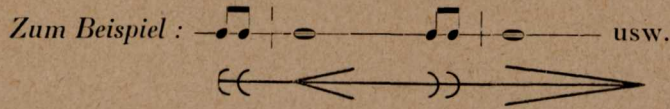
Kontrapunkt in *Sechzehnteln* :

1. Leiter 
Schüler 
2. Leiter 
Schüler 
3. Leiter 
Schüler 

Anstatt die Noten des Kontrapunktes zu schreiben, kann der Schüler auch Bewegungen des Armes oder der Hand, oder in langsamen Tempi Kopfbewegungen oder *Atmung* vornehmen.

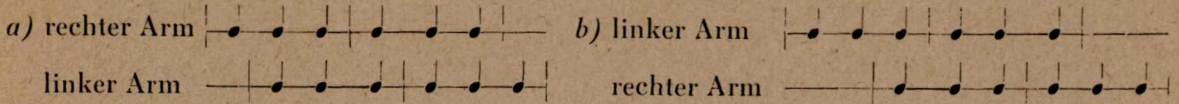
Atmung.

Von den neuen Rhythmen werden nur diejenigen benützt, die sich zur Atmung besonders eignen.



Unabhängigkeit der Gliedmassen.

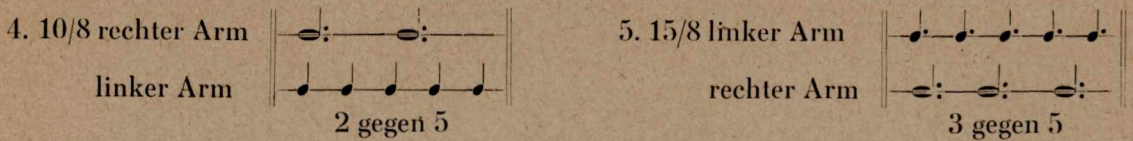
1. 3/4-Takt in *Kanonform*.



2. 4/4-Takt in *Kanonform*.

3. 5/4-Takt in *Kanonform*.

Schwierigere Uebungen.




Die gleichen Uebungen mit den Armen, mit den Füßen.

Stegreifübungen. — Spontane Willenstätigkeit.


1. Von 2/4 auf 5/4 auf 2/4 durch hop !

2. Marschieren in 5/4. Auf hop ! Synkopen und umgekehrt.

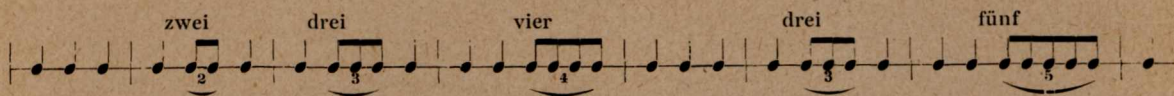
3. 15/8 auf hop ! Synkopen und umgekehrt.

4.  Auf hop ! plötzlich Anhalten, aber weiterzählen und die Bewegung nur *in Gedanken* ausführen. Auf hop ! Wiederaufnahme der Bewegung.

5. Dieselbe Uebung mit dem Unterschied, dass der Leiter \ominus : spielt und der Schüler sie in 15 Achtel zerlegt. Auf hop ! marschiert er noch die zur Vollendung nötige Achtelzahl ; d. h. wenn der Leiter auf die 7. gezählte Achtel hop ! anruft, so schliesst der Schüler noch mit 8 Achteln ab.

6. Der Leiter gibt z. B. den Rhythmus  an. Dann spielt er zwei \ominus : Bei der dritten \ominus : führen die Schüler den angegebenen Rhythmus in der Zeit aus, während welcher der Leiter die \ominus : spielt. Der Leiter kann nach Belieben nuancieren : presto, allegro, moderato, andante, adagio, lento.

7. Die Schüler marschieren in $\frac{1}{2}$, in irgend einem Takt. Der Leiter ruft *zwei! drei! vier!* oder *fünf!* und die Schüler laufen die verlangte Schrittzahl in der Dauer einer $\frac{1}{2}$.



Der auf Anrufen geformte Rhythmus schliesst, nachdem er von den Schülern verstanden und ausgeführt, ohne besondern Befehl des Leiters.

Gehörübungen.

Ausführung: 1. usw.

2. Der Leiter spielt $\frac{1}{2}$. Die Schüler antworten in Synkopen.

3. Die Schüler sind in mehrere Gruppen geteilt. Jede Gruppe stellt einen andern Notenwert plastisch dar.

Z. B.: Gruppe 1 stellt die $\frac{1}{2}$ dar, Gruppe 2 die $\frac{1}{4}$, Gruppe 3 die $\frac{1}{8}$, Gruppe 4 die $\frac{1}{16}$, Gruppe 5 die $\frac{1}{32}$ usw.

Die Schüler einer jeden Gruppe geben sich die Hand. Wenn der Leiter am Klavier Achtel spielt, so setzt sich die Gruppe 2 in Bewegung und durchschreitet den Saal nach freier Wahl in allen Richtungen. Spielt der Leiter mit der rechten Hand $\frac{1}{8}$ und mit der linken $\frac{1}{16}$, so setzen sich Gruppe 3 und Gruppe 5 zugleich in Bewegung usw.

Notierung: Die Schüler schreiben alle eingeübten Rhythmen in ein Heft ein.

Improvisation.

Der Lehrer verlangt: 1. Drei Zweitakte von verschiedener Länge, z. B. $\frac{2}{4}$, $\frac{6}{8}$ und $\frac{10}{8}$.

2. Vier $\frac{5}{4}$ -Takte mit zwei Einschnitten (sie bilden somit drei Sätze).

3. Sechs Takte mit verlängerten Anakrusen.

Uebungen im Leiten (Dirigieren).

Ein Schüler bezeichnet durch Armbewegungen: 1. Pausen (anhalten). 2. Doppelte Verlangsamung oder Verschnellerung. 3. Dreifache Verlangsamung oder Verschnellerung. 4. Rückwärts- und Vorwärtsschreiten. 5. Hüpfen. 6. Pathetisches Akzentuieren. 7. Teilung grösserer Schülergruppen in kleinere.



Freie Uebungen.

Synkopen zu zweien :

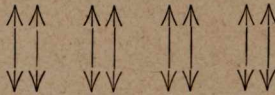
Y *mf cresc.* *ff decresc.* *mf* *cresc.*

Z *mf* *cresc.* *ff decresc.*

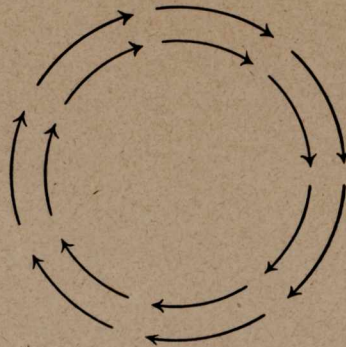
Die Schüler stehen in zwei einander zugekehrten Reihen in Ausfallstellung; die erhobenen Hände der Gegner berühren sich. Bei den vier ersten Taktteilen behält Y denselben Druck der Hand bei, während Z ihn vermehrt, woraus sich ergibt, dass Y aus freiem Antrieb vorwärts marschiert und Z gezwungenermassen rückwärts schreitet.

Y geht ungezwungen vorwärts und Z gezwungen rückwärts; auf der vierten Zeit Y crescendo, Z decrescendo = an Ort!

Die Paare können nebeneinander



oder hintereinander gehen.



- Siehe : 1. *Rhythmische Märsche* für Gesang und Klavier, Nr. 17-22, Verlag von Jobin & Cie, Nr. 780.
2. *Uebungen in belebter Plastik*, Verlag von Jobin & Cie, Nr. 1528.



INHALTSVERZEICHNIS

Erklärungen und Grundregeln	7
ERSTES KAPITEL	
Der Zweitakt	23
II. KAPITEL	
Der Dreitakt	31
III. KAPITEL	
Der Viertakt	43
IV. KAPITEL	
Der Fünftakt	55

METHODE JAQUES-DALCROZE

zur Entwicklung des Gefühls für Rhythmus und Tonart,
sowie zur Ausbildung des Gehörs.

I. ABTEILUNG (2 Bände)

Rhythmische Gymnastik

zur Entwicklung des Gefühls für musikalische Metrik und musikalischen Rhythmus, des Sinnes für die plastische Harmonie und das Ebenmass der Bewegungen und zur Regelung der Bewegungsgewohnheiten.

I. BAND :

Nº 947. 296 Seiten stark, illustriert mit 80 Zeichnungen von Artus und 155 Aufnahmen von Boissonnas. . . Fr. 15.—

Als Ergänzung dieses ersten Bandes :

84 rhythmische Märsche für Gesang und Klavier, welche speziell für den Unterricht dieser Methode komponiert wurden.

Nº 780. Rhythmische Märsche, Gesang u. Klavier . . . Fr. 4.—

Nº 811. » » Gesang allein . . . Fr. 1.—

Unter Beibehaltung derselben Klavierbegleitung wurde die Singstimme für Violine, Cello, eine und zwei Flöten übertragen.

Nº 805. Rhythmische Märsche für eine Flöte (Uebertragung von René Charrey) Fr. 3.—

Nº 816. Rhythmische Märsche für zwei Flöten (Uebertragung von René Charrey) Fr. 3.—

Nº 781. Rhythmische Märsche für Violine (Uebertragung von Aimé Kling, Prof. am Konservatorium in Genf) Fr. 2.70

Nº 817. Rhythmische Märsche für Cello (Uebertragung von M. Adolph Rehberg, Prof. am Konservatorium in Genf) Fr. 3.—

Die Rhythmik.

(Definitive Ausgabe)

Nº 1544. I. Band. Erste Unterrichtsstufe. Mit Tafeln von Paulet Thévenaz und Aufnahmen von Boissonnas.

Allgemeine Regeln. Der 2., 3., 4. u. 5. Takt. Uebungen in Metrik, freier Körperbewegung des spontanen Willens; Uebungen im Vortrag, Leitung, Notierung, Phrasierung und Improvisation.

Nº 1545. (II. Band) Zweite Unterrichtsstufe.

Uebungen im 6., 7., 8. und 9. Takt. Fortsetzung der Uebungen aus der ersten Unterrichtsstufe. Plastische Ausführungen. Taktänderungen Ungleiche Zeiten. Doppelte und dreifache Schnelligkeit. Kontrapunkt; Ausschmückungen u. s. w. Gesellschaftsübungen; Rhythmische Spiele.

Nº 1546. Beide Bände in einer Ausgabe.

Ein III. Band, der schwierigere Uebungen für die 3. und 4. Unterrichtsstufe enthält, wird erst später erscheinen.

Als Ergänzung der Methode der rhythmischen Gymnastik

Nº 985. Die Atmung und die Muskelinversion. Anatomische Tafeln nach Originalzeichnungen von E. Cacheux Fr. 2.60

II. ABTEILUNG (1 Band)

Das Studium des Notensystems.

Nº 949. Das Notensystem. Notenschrift Fr. 3.—

III. ABTEILUNG (3 Bände)

Die Tonleitern und die Tonarten, die Phrasierung und die Klagschattierungen.

I. BAND :

Nº 950. Die Durtonart. Die Durtonleitern mit \sharp . Allgemeine Regeln für die Phrasierung (Atmung). Die Durtonleitern mit \flat . Die Anakruse. Uebungen in allen Tonarten. Melodische Sequenzen ohne Modulation. Leichte Melodien Fr. 6.—

Nº 1004. Schülerheft Fr. 1.50

II. BAND :

Nº 951. Die Dichorde. Die Trichorde. Die chromatische Tonleiter. Die Tetrachorde. Die Pentachorde. Die Hexachorde. Die Heptachorde. Melodien zur Anwendung der Regeln für Phrasierung und Klagschattierung beim Blattlesen Fr. 8.—

Nº 1045. Schülerheft Fr. 1.50

III. BAND :

Nº 952. Vorbereitung zur Harmonielehre. Einteilung der Heptachorde und der Hexachorde in 4 Gattungen, die Umkehrungen. Die Molltonleiter und ihre Dichorde, Trichorde, Tetrachorde u. s. w. Die Modulation. Melodien in Moll und modulierende Melodien Fr. 10.—

Nº 1047. Schülerheft Fr. 2.—

IV. ABTEILUNG (1 Band)

Die Intervalle und die Accorde.

In Vorbereitung

V. ABTEILUNG (1 Band)

Die Improvisation und die Klavierbegleitung. In Vorbereitung.

VI. ABTEILUNG

Die belebte Plastik.

VORWORT.

Nº 1532 Rhythmik, belebte Plastik u. Tanz.

I. BAND :

Nº 1533 (Uebertragung der musikalischen Rhythmen in körperlichen Ausdruck. Studium der dynamischen Abstufungen, Verwertung des Raumes u. der Phrasierung bei körperlichen Uebungen). Mit zahlreichen Illustrationen von Paulet Thévenaz, Artus, Angst und photographische Aufnahmen von Boissonnas.

Nº 1528. Rhythmische Skizzen (1 Band) für Piano besonders geeignet für Uebungen in plastischer Rhythmik und mit dem Zwecke, die körperlichen Bewegungen in allen Taktarten, dynamischen Veränderungen und allen Phrasierungen auszuführen.

II. BAND :

Wird nächstens erscheinen.

Nº 1535. Fortsetzung des I. Bandes.

Nº 1536. Rhythmische Skizzen (zweiter Band), für Piano, besonders angeordnet für Uebungen in belebter Plastik nach dem II. Band mit Liedervorträgen unter Klavierbegleitung und Klaviervorträge, die sich ausschliesslich dazu eignen, plastisch ausgeführt zu werden.

(Der VI. Abteilung erscheint nur in franz. Ausgabe.)

Bei Bestellungen, genügt die Angabe der Nummern.

Verlag Jobin & C^o, in Lausanne. — Bei Breitkopf & Härtel, in Leipzig.



A

815

KOLEKCJA
SWF UJ

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800067146