



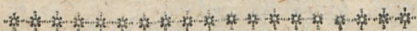




Angenehme  
Beschäftigungen  
Junger  
Herren und Frauenzimmer  
in einer  
Abhandlung  
von der  
Stellung des Leibes  
und den Mitteln  
die Fehler derselben  
zu verbessern.



Aus dem Französischen übersetzt.



Halle,  
Gedruckt mit Beyerischen Schriften 1773.







## Inhalt und Ordnung der Kapitel.

Kap. 1. Von der Nothwendigkeit, den Kindern gleich von ihrer zarten Jugend an ei- ne gute Stellung zu ge- ben.	Seite 1
2. Von der Stellung des Körpers.	4
3. Von den Schultern.	6
4. Von den Beinen und Dick- beinen.	8
5. Von den Füßen.	11
6. Von den Armen.	13
7. Von dem Kopfe.	18
	Kap.

## Inhalt.

Kap. 8. Von der Art den Kopf zu drehen.	Seite 23
9. Von dem Gang.	27
10. Von der Wendung der Füße.	33
11. Von den vorstehenden Knorren der Füße.	38
12. Von der Art sich niederzusetzen.	43
13. Von dem Huche.	49
14. Von der Nutzbarkeit dieser Abhandlung.	50



Das





## Das erste Kapitel.

Von der

Nothwendigkeit, denen Kin-  
dern gleich von ihrer zarten Jugend  
eine gute Stellung beyzu-  
bringen.

---

**E**ine gute Stellung ist eins der vor-  
nehmsten Stücke, worauf diejenis-  
gen, welchen die Erziehung junger  
Leute des einen und andern Geschlechts aufge-  
tragen, von der zartesten Jugend an acht  
haben



Haben müssen; denn in diesem Alter, lassen sich die Natur; oder Gewohnheits: Fehler an leichtesten verbessern. Wie viel junge Leute sieht man nicht, die üble Stellungen haben, weil man einen oder mehrere Fehler, gleich als sie sich hervorgethan, abzustellen unterlassen hat. Je mehr junge Leute am Alter zunehmen, je schwerer fällt es sie zu verbessern, und das, was man ihnen anfänglich als etwas zufälliges ansah, wird ihnen durch die Länge der Zeit eine Gewohnheit.

Man muß ihnen auch keine Verziehung des Mundes, der Augen oder andere Gebärden des Gesichts und Verdrehung des Körpers zulassen. Alle diese Dinge, pflegen Personen die Schwachheit haben, an den Kindern Artigkeit zu nennen, wenn sie aber oft wiederholer, zu Fehlern werden, welche  
man





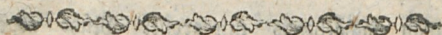
man nachgehends mit grosser Mühe abge-  
wöhnen muß.

Laßt uns sehen, was man nöthig hat,  
um jungen Leuten eine gute Stellung zu geben,  
und um die Fehler, so sich daran finden, zu  
verbessern. Jedoch ist zu merken, daß ob ich  
wohl nur von jungen Leuten rede, doch auch  
viele von höhern Alter von der Abhandlung  
so ich hier unternehme, guten Gebrauch werden  
machen können.



K 2

Das



## Das zweenyte Kapitel.

Von der

### Stellung des Körpers.

---

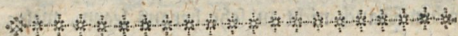
**I**ch sage, daß man jungen Leuten das Mittel zeigen muß, ihren Körper ohne Zwang gerade zu halten. Dieses kan nicht anders geschehen, als wenn man den Körper senkrecht auf die Hüften stellt, und die Schultern niederwerfen läßt, als welches die Brust heraussetzt, wobey man ihnen den Kopf zugleich gerade stellt: denn es geschieht sehr oft, daß wenn man ihnen die Schultern zurück werfen heißt, sie den Kopf vorrecken, welcher auf diese Art sich aus seiner natürlichen Stellung befindet. (Man muß auch acht haben, daß sie





sie den Bauch nicht zu sehr heraus legen, welches aus der Bemühung die Schultern zurück zu werfen, erfolgen kan: denn wenn man ihnen diese Stellung machen läßt, biegen sie sich sehr rücklings, und krümmen den Rücken unter den Lenden dergestalt, daß der Leib zu sehr hervorgehen muß. Das Mittel, diese Unbequemlichkeit zu vermeiden, ist, wenn man sie unter den Armen ansaßt und in die Höhe hebt.

Es giebt noch ein Mittel einer jungen Person merken zu lassen, wenn sie gerade stehet. Ich will es in folgendem Kapitel erklären. Es ist selbst von diesem Punkt etwas wichtiges zu sagen; und um nicht von einem Gegenstand auf den andern fortzuspringen, muß ich etwas von den Schultern sagen



Das dritte Kapitel.  
 Von den Schultern.

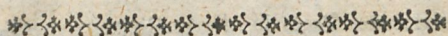
Wenn man gewahr wird, daß eine junge Person eine Schulter höher als die andere hat, muß man sie anweisen, sich eben auf diese Seite zu biegen, welches mit der Zeit sie wieder in die rechte Lage bringt. Wenn dieser Rath von dem Kinde oder einem andern, der diesen Fehler an sich hat, nicht recht befolget wird, muß man sich eines andern ganz ungekünstelten Mittels bedienen, welches ich oft mit gutem Fortgang gebraucht habe.

Es bestehet darinn, daß man dieser Person den Arm der Schulter, die in die Höhe stehet,





stehet, alle Tage in ihrem Zimmer etwas schweres ein oder eine halbe Stunde lang tragen läßt. Diese Übung, wenn sie ordentlich fortgesetzt wird, hat gewiß die gewünschte Wirkung; gleichwie es oft geschieht, daß wenn eine Schulter höher als die andere ist, sie auch weiter vorgehet, welches ein sehr übles Ansehen giebt, so müssen diejenigen, so bey denen Kindern sind, sich bemühen, diesen Fehler gleich im Anfange zu verbessern, indem sie dieselben stets erinnern, sie zurück zu ziehen, welches durch Zurückwerfung des Arms und des Achselbeins geschehen muß. Wenn, wie es zuweilen geschieht, beyde Schultern zu hoch stehen, muß man sich an beyden Armen eben des Gewichts bedienen, dessen ich wegen nur einer hohen Schulter gedacht habe.



## Das vierte Kapitel.

Von den

### Veinen und Dickbeinen.

---

**D**ie Veine und Dickbeine müssen unter der Hüfte eben so senkrecht stehen, als der Leib über derselben, und man siehet niemals fester und mit mehrerer Anständigkeit, als wenn die Dickbeine, die Veine und die Füße unter der Hüfte geschlossen sind. Wenn sie im Gegentheil von ihrer natürlichen Stellung entfernt sind, so muß der Leib nothwendig auf dem einen oder andern Fusse ruhen, welches dergestalt ermüdet, daß man in dieser Stellung nicht lange aushalten kan.

Wenn





Wenn die Kniekehlen zu weit von einander abstehen, so muß man diesen Fehler abzuhelfen, der Person, so ihn an sich hat, die Füße ein oder zwey Zoll von einander setzen, sie die Knie tief biegen und schnell wieder in die Höhe richten lassen, so daß die Kniekehlen nach und nach bey dem Aufrichten einander berühren. Wenn es sich im Gegentheil zuträgt, daß die Knie zu sehr eingebogen, und die Kniekehlen an einander stoßen, wenn auch die Füße von einander stehen, so muß man einer solchen Person die Füße zusammen setzen lassen, daß sie sich berühren, hierauf langsam biegen, und sich langsam wieder aufrichten lassen, ohne daß die Kniekehlen einander berühren. Diese Übung muß man oft wiederholen, und das Zusammenstoßen der Kniekehlen sorgfältig vermeiden. Nachdem man mit allem diesen fertig



ist, und man also nach obiger Erklärung gerade stehet, muß man um sich davon zu überzeugen, einen Fuß eines Zolles hoch aufheben, und indem man ihn wieder an seinen Platz setzet, damit auf die Erde tappen, hierauf den andern Fuß aufheben, und es eben so machen, und dieses geschwinde. Wenn während dieser Bewegung der Leib auf keine Seite wanket und sein Gleichgewichte behält, so stehet man vollkommen gerade. Noch eine andere Probe ist: man stehe gerade, und hebe sich mit gestreuten Füßen auf denen Fußzehen in die Höhe, so daß nur die Fersen von der Erde erhaben sind: hierauf falle man auf die Fersen zurück; stehet der Körper gerade auf denen Hüften, und die Füße senkrecht darunter, so wird die Erschütterung, die durch den Fall des Körpers auf die Fersen geschieht, durch den





den ganzen Körper und bis zu dem Haupte empfindlich seyn; stehet man aber nicht gerade, so wol in Ansehung der Füße, als des Körpers, so wird man auch keinen Eindruck davon haben.



Das fünfte Kapitel.  
Von den Füßen.

Die Füße müssen auch auf eine ungezwungene Art auswärts gekehret seyn, da die gezwungene Wendung derselben nur nöthig ist, wenn man tanzet. Ueberdem, wenn man von einer jungen Person eine übertriebene Drehung der Füße verlangt; so bringt dieses üble Wirkungen und ohnstreitige Fehler hervor.

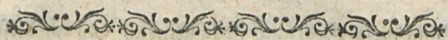


vor. Es treibt die innern Knorren der Füße zu weit hervor, und verursachet zweyten einen ungleich wankenden Gang von einer Seite zur andern, welcher sehr fehlerhaftig ist. Und was noch ferner zu merken, so verliert sich nach und nach die auswärts gefehrte Wendung des Fußes wieder, die falsche Bewegung der Hüften aber bleibt beständig.



Das





Das sechste Kapitel.  
Von den Armen.

---

**W**enn man den Körper einer jungen Person gerichtet hat; so muß man auch den Armen ihre gehörige Lage geben. Man wird mir vielleicht sagen, daß dieses nicht viel Kunst erfordert. Es ist wahr, doch wollen wir diese Sache etwas genauer durchgehen. Man sieht, daß die meisten Leute, wenn ihre Hände nicht beschäftigt sind, nicht wissen, was sie mit ihren Armen anfangen sollen, westwegen sie nach einer fast durchgängigen Gewohnheit, die Hände in die Rock: Kamicol; oder Hosen: Ficken stecken, welches zwar sehr unanständig ist; doch es ist so die Mode,  
und



und dieser Gebrauch ist so gemein, daß ich diese vor Dames, denen man Ehrerbietung schuldig war, in dieser Positur stehen gesehen. Ist es nicht entseßlich? Ich verwundre mich, daß sich niemand findet, der so viel Liebe gegen diese Herren habe, ihnen ihre Unverschämtheit zu zeigen. Bey dem allen aber, was solte man ihnen sagen? Diese Art Leute sind mit einer so guten Meynung vor ihre eigene Person eingenommen, daß sie glauben, man müsse, um galant zu seyn oder vielmehr zu scheinen, eine unverschämte Stellung an sich haben. Andere stellen die Armen in die Seite, eine Positur, die meines Erachtens keinen Mann von Stande anzeigt. Ich sage nicht, daß es eben wider den Wohlstand sey, eine Hand in der Kamisol-Fücke zu haben, denn dieses läßt sich zuweilen wohl thun. Um also diesen





diesen Fehlern vorzukommen, muß man, wenn man mit den Armen nichts zu thun hat, sie an der Seite hängen lassen. Und damit sie an ihrem gehörigen Plage seyn, so braucht man sie nur ausgestreckt in die Höhe zu heben, und sie hierauf als tod wieder fallen lassen; so werden sie ohne Zweifel auf die Knochficken fallen, und das ist auch ihr Platz.

Alles, was ich oben von der Stellung des Leibes und der Füße gesagt habe, gehet ohn Unterscheid Manns; und Weibspersonen an; aber dieser Artikel gehet hierinnen ab; weil eine Dame allezeit was in der Hand hat, so sie beschäftigt, einen Sonnenschirm oder Muff ic. doch ist dabey nöthig, daß ihre Arme in gehöriger Lage seyn und sie ihre Hände mit Anständigkeit halte. Hierzu ist nöthig, daß das hintere Armglied senkrecht von der

der



der Schulter auf die Hüfte falle, oder um  
 mich deutlicher zu erklären, auf den Schlitze  
 ihrer Fieken, welche allezeit gerade unter  
 den Achseln sind; der vordere Arm aber muß  
 ohngezwungen da wo die Taille aufhört, vorne  
 herunter fallen, und da alsdenn die Gelenke  
 beyder Hände noch bey einander zu stehen  
 kommen, muß man die rechte Hand über die  
 Linke schlagen, da wo sich das Blankscheid  
 endigt, und die linke Hand mit denen Fin-  
 gern der rechten, welche in die Fläche jener  
 eingebogen werden, gleichsam unterstützen.  
 Hat man einen Fächer, so wird er bey dem  
 Knopfe, zwischen dem Zeige- und Mittelfin-  
 ger, welche die nächsten an den Daumen  
 der rechten Hand sind, gehalten, so daß das  
 oberste Theil des Fächers unterwärts hänge.  
 Denn wie viele Personen, denen man dieses  
 nicht





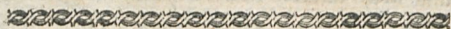
nicht hat wahrnehmen lassen, tragen ihren Fächer wie ein Wachslicht in der Hand, andere lassen ihn auf den linken Arm ruhen, und noch andere strecken ihn als eine Vorwehre gerade vor sich aus. Alles dieses muß man jungen Frauenzimmer anmerken lassen, weil die Unnehmlichkeit des Betragens das erste ist, so man an ihnen beobachtet. Wie viel Dames sieht man nicht, welche die Arme über einander schlagen, wie Nonnen die zum Chore gehen, weil man verabsäümet hat, ihnen die Mittel zu zeigen, wie man sie mit Anständigkeit träget. Ist eine Person gleich schön; so verliert sie doch viel an ihren Reizungen, wenn sie was verkehrtes oder gezwungenes an ihrem Betragen zeigt. Ich verlange auch nicht, daß die Arme sters in der obbemeldten Lage bleiben sollen, in

B

der



der Unterredung zum Exempel nimmt eine Bewegung des Arms oder der Hand, zu gehöriger Zeit angebracht, sich sehr wohl aus.



## Das siebente Kapitel. Von dem Kopfe.

---

**D**er Kopf ist der vornehmste Theil des Körpers den man mit Unständigkeit muß zu tragen wissen. Doch giebt es viele Leute denen dieses unbekant zu seyn scheint. Einige hängen ihn mehr auf eine Seite als auf die andere; andere aus Gewohnheit das Kinn vorzurecken, zwingen ihn vor, andere lassen ihn vorwärts fallen, als wenn sie auf die Erde sähen, welches sie hindert jemanden

ins





ins Gesicht zu sehen, und folglich fällt ihr Blick zu weit herunter, welches häßlich ausseheth: noch andere werfen ihn zurück, welches verursachet, daß das Kinn zu weit hervorragt, und der Mund offen stehet. Es giebt ganz leichte Hülfsmittel wider alle diese Fehler, und sie lassen sich leicht verbessern, wenn man darauf acht hat. Man muß auch acht haben, woher der Fehler entstehen mag. Zum Exempel, diejenigen, deren Kopf auf eine Seite hängt, wenn dieser Hang nicht zu merklich ist, kan er vom Studieren hervühren; denn eine, die viel liest und schreibt, gewöhnet sich manchmal, ohne es zu merken, den Kopf auf eine Seite zu biegen, und durch die Länge der Zeit bleibt er so stehen. Man muß dieses anmerken, und diesem Fehler durch das Gegentheil abhelfen,



da man nemlich instünftige den Kopf bey  
Studieren auf die andere Seite hängt. Wenn  
man daher wahrnimmt, daß diese Ge-  
wohnheit von der Nachlässigkeit herkommt,  
welche sie an sich haben, muß man sich dies  
ses Mittels gebrauchen, welches einem der  
berühmtesten Meister in dieser Kunst, und  
welchen man mit Recht als den einigen in  
seiner Art betrachtet \*, sehr wohl gelungen,  
und welches darinnen besteht, daß man an die  
Nachtmütze ein Band an der Seite, von  
welcher der Kopf abhängt, anhefte, und es  
hierauf unter den Armen eben der Seite  
straff angezogen, befestige, so, daß es den  
Kopf auf die Seite ziehe, und ihm nicht  
zulasse, auf die andere Seite zurück zu fal-  
len. Führet man fort einige Zeit dieses  
nach

\* Mr. Marcel Königl. Tanzmeister in Paris.





nach einander zu thun, wird man eine gånzliche Aenderung gewahr werden.

Was die anbelangt, welche das Kinn vorrecken, so ist es weiter nichts als eine Gewohnheit, und kan, wenn man darauf acht hat, in kurzer Zeit verbessert werden. Man braucht nur den Kopf und das Kinn zurück zu ziehen, als wolte man letzteres an den Nacken andrücken.

Die, welche den Kopf vorhängen lassen, können diesem also abhelfen, wenn sie den Kopf aufheben, als wenn sie in die Höhe sehen wolten, und hierauf das Kinn einziehen, wie ich oben gesagt habe. Manns personen können sich eines Mittels bedienen, welches niemand gewahr wird, und welches darinne bestehet, daß sie in ihrem Haarbeutel eine Platte Bley anheften lassen, dessen wie:

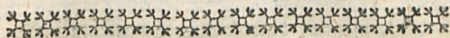


wohl mäßige Schwere ihnen den Kopf zurück ziehen wird. Man muß aber auch das bey das Kinn zurückziehen, damit man nicht, indem man einem Fehler abzuhelfen sucht, in den andern falle. Diejenigen endlich, welche den Kopf zu hoch tragen, können sich dieses abgewöhnen, wenn sie nur das Kinn ein drucken: diese einzige Bewegung wird hinlänglich seyn, um ihnen den Mund zu schließen, und den Kopf wieder in seine natürliche Stellung zu setzen.



Das





## Das achte Kapitel.

Von der

Art, wie man den Kopf drehen muß.

---

**V**iele Personen, beyderley Geschlechts können nicht neben sich auf die Seite sehen, ohne daß der Leib die Bewegung des Kopfes mitmache; das ist, sie drehen auf eben die Seite, wohin sie sehen, den Leib und den Kopf zusammen. Nichts sieht wir drüger und steifer aus, als dieses, und die, so diese Gewohnheit an sich haben, bringen andere auf die Gedanken, daß sie von der Krankheit angesteckt sind, welche man das murrische Wesen nennet.



Ich meyne, daß nichts angenehmer ist, als ein Seitenblick, wenn der Kopf in guter Stellung ist, und nichts spröder und härter, als eben derselbe, wenn der Kopf diese Richtung nicht hat. Die Ursache davon ist diese: niemand kan mit Lieblichkeit auf die Seite sehen, als wenn er den Kopf gemächlich drehet, und ihm einen sanften Hang nach der Seite zu giebt, wohin er siehet, indem er das Auge, der Schulter auf eben dieser Seite nähert, vornemlich aber dabey den Leib nicht verwendet.

Um sich davon zu überzeugen, kan man sich nur gegen einen Spiegel stellen, den Arm nach den Spiegel zu aufheben, ihn gerade von sich seitwärts hinaus strecken, den Kopf mit zurück gezogenen Kinn auf eben die Seite drehen, und auf die Mitte des  
ober:



obersten Armgliedes, so an die Schulter an-  
schließt, die Augen richten; hierauf dieselben  
ohne die Richtung des Kopfs zu verändern,  
in den Spiegel werfen. Man wird sehen,  
daß dieses die schönste Stellung und der sanf-  
teste Blick sey, den man haben kan; und  
eben hierauf ist auch ein Mahler, der seine  
Kunst verstehet, sehr aufmerksam, wenn er  
jemanden in einer reizenden Stellung mah-  
len will.

Wenn ich zweytens sage, daß kein här-  
terer und verächtlicher Blick ist, wenn der  
Kopf nicht so stehet, so gebe ich nichts vor,  
daß ich nicht beweisen könnte. Man stelle sich  
noch einmal vor den Spiegel, wie ich oben  
gesagt habe, und ohne den Kopf nach dersel-  
ben Seite zuzuneigen, sondern mehr vor als  
rückwärts gebogen, besehe man sich wieder.



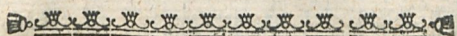
Man wird alsdenn finden, ob das, was ich sage wahr oder falsch ist.

Diese letztere Stellung ist überaus beschwerlich; denn sie verursacht eine Spannung in denen Nerven, welche zwischen denen Achselbeinen hervor und gleich ein paar Stricken hinter den Ohren weglaufen, welches auch, wenn man die Halsbinde feste angezogen, alle Fibern des Kopfs hemmet, und in dieser Stellung lange zu bleiben verhindert. Dieses aber geschiehet nicht, wenn man das, was ich vorher gesaget, beobachtet.



Das





Das neunte Kapitel.  
 Von dem Gang.

---

**I**ch glaube, daß das, was ich von der Stellung des Leibes überhaupt gesagt habe, umständlich genug ist, um den Uebelstand des Betragens zu erkennen zu geben, worein diejenigen verfallen, die guter Unterweisung beraubt sind. Jetzt will ich von der Art, wie man gehen muß, reden: nun wenn man gleich so weit gekommen ist, daß man feste auf seinen Füßen steht, so muß man doch auch mit Leichtigkeit, und ohne Verdrehung des Körpers gehen können.

Ich verwerfe überhaupt den Gang aller derer, die grosse Schritte thun, weil es, wenn  
 man



man weit schreitet, ohnmöglich ist, das Knie zu spannen. Ich tadele auch diejenigen, welche die Füße im Gehen kreuzen und über einander setzen. Es giebt drey Fehler in dieser Art zu gehen, deren geringster abscheulich ist, weil es ohnmöglich fällt, bey diesem Gange, den Leib gerade zu erhalten: die Ursache ist, weil er eine Bewegung der Hüfte und der Schulter von der Rechten zur Linken wider Willen verursacht. Zweytens, wenn man die Füße kreuzweise vor einander setzt, so rühren die Absätze, indem ein Fuß vor den andern vorbegeht an einander, und verursachen durch ihr Anstossen, ein unangenehmes Geräusch. Drittens, wenn man bey einem solchen Gange einwärts gebogene Füße hat, so stehet man alle Augenblick in Gefahr zu fallen, weil die Spitze des hintern Fußes leicht



leichte im Fortschreiten an den Absatz des Vorderen anstossen, und hängen bleiben kan, und wenn man nicht würklich fällt, so wird man doch durch das Stolpern erinnert, daß man nahe dabey gewesen.

Ich verwerfe auch diese, welche gehen, wie einer der allererst von einer schweren Krankheit genesen, dessen Schwachheit so groß ist, daß er kaum die Füße heben kan, und mehr zu kriechen als zu gehen scheint. Oder um ein ander Bild davon zu geben, so gleicht ein solcher einem Kinde, welchem man die ersten Kleider anziehet, und welchem man will gehen lernen, indem man es also unterstützet, daß seine Füße die Erde berühren. Es versucht seine Kräfte, und seine Füßgen, welche kaum aus der Windel gekommen, und noch ganz erstarrt sind, werden mühsam eins  
um



um das andere fortgeschleifet. Dieser Gang ist so unangenehm als die vorhergehenden. Ich wolte denen, die sich ihn angewöhnet, rathen, niemals an öffentliche Orte zu gehen, woserne sie nicht ein Vergnügen daran finden, daß man sie verlache: denn es ist gewiß, daß jedweder vernünftiger Mensch einen solchen Gang tadeln werde. Noch andere können keinen Schritt thun, ohne daß man beyhm Auftreten ein doppeltes Tappen hörete, und dieses darum, weil sie den Absatz zuerst, und hernach die Spitze des Fußes aufsetzen, statt daß sie mit dem ganzen Fusse gerade auftreten sollten.

So vielen üblen Arten vom Gehen, kan ich nur eine gute entgegen setzen, welche die folgende ist: um wohl zu gehen muß der Fuß, das Bein und das Dickbein gestreckt,  
und





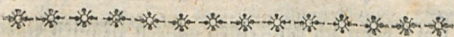
und unter die Hüfte geschlossen seyn, wenn man einen Schritt thut. Die Ursach ist diese: ich bilde mir ein, daß ich stehe mit gestreckten Knien, und der Leib gerade über der Hüfte: ich will gehen; um dieses zu thun, biege ich das Knie: diese Beugung macht daß in dem Augenblick der Absatz des nemlichen Fußes in die Höhe gehet, ich hebe meinen Fuß ganz auf, ich strecke das Knie und recke meinen Fuß vor die Hüfte hinaus, alsdenn setze ich den Fuß gerade auf, und mein Schritt ist gemacht. Es ist zu merken, daß der andere schon angefangen ist, wenn dieser sich endiget, denn da natürlicher Weise der Leib vorkömmt, biegt sich das Knie des hintern Fußes, der Absatz hebt sich, und alles dieses geschieht während der Zeit ich meinen ersten Fuß niederseze; alsdenn bleibe  
mir



mir nichts mehr zu thun übrig, als ihn gestreckt vor die nemliche Hüfte zu setzen, und so ist wieder ein Schritt geschehen; man kan deren viel und gute machen, wenn man dieser Anmerkung folget. Wenn ich nun bey allen diesen Bewegungen die Stellung des Oberleibes ohnverrückt behalte; so erlange ich einen edlen, angenehmen und leichten Gang, welcher mich nicht müde macht. Wosfern ich im Gegentheil grössere Schritte machen will, beugen sich die Knie zu sehr, und leidet das ganze Gestelle des Körpers darunter, da aus dem Gange ein Springen und Hüpfen wird.

Aus der Art zu gehen, die ich hier gezeigt habe, kan man sehen, daß da die Füße bey jedem Schritt vor der Hüfte hinaus gesetzt werden, man auf zwey geraden Linien fortgehen wird, und solchergestalt werden die Füße einander nicht kreuzen. Das





Das zehnte Kapitel.

Von der

Wendung der Füße.

**W**ie es viele Leute giebt, die niemals ge-  
 lernet haben, was die Wendung der  
 Füße ist, so ist es dienlich, daß ich auch hiers  
 von, wie ich wegen anderer Stücke oben  
 gethan habe, meine Meynung sage.

Nichts verlegt das Gesicht mehr, als ein-  
 wärts gekehrte Füße, es sey im Gehen, es sey  
 wenn man einen Reverenz macht, es sey im  
 Sitzen, oder zumal im Tanzen, welches eine  
 Zeit ist, wo wir von jedermann betrachtet wer-  
 den. Das Frauenzimmer scheint diese jäm-  
 merliche Gewohnheit am meisten an sich zu has-

E

ben:



ben: denn ich kan keinen andern Namen einen Fehler geben, welcher von nichts als der Nachlässigkeit derer, so ihn an sich haben, herrühret, und welchen sie sich so wenig angelegen seyn lassen, abzustellen; weil sie glauben, daß es durch die Kleider versteckt werde, und aus diesem Irrthum kommt es, daß sie zum öftern eingebogene Füße haben. Ich gestehe, daß ihre lange Kleidung sie oft verbirget; aber ich gebe ihnen zu überlegen, ob Schuhe von einer verschiedenen Farbe, vom Rock die Strücker, so sich darauf befindet; der Schimmer schöner Steinschnallen, überhaupt ein sonst wohl gemachter Fuß, die Augen der Zuschauer nicht aufmerksam machen sollte, um diesen Fehler, sonderlich im Tanzen zu entdecken. Ist etwas kränkender vor eine Dame oder einem Herren einen Fuß zu haben, welcher in seiner größten

Woll:





Vollkommenheit die Reizung eines Enten: oder  
Dachsfußes besizet. Mit diesen Fehler hat  
man unter allen denenjenigen, wovon ich schon  
geredet habe, am meisten zu thun: denn wenn  
man ihn verbessern soll, kostet es nicht wenige  
Aufmerksamkeit und Mühe: doch ist dieses das  
beste Mittel, darzu zu gelangen.

Man muß die Ferse des rechten Fußes  
vorne an der Schnalle des Linken ansehen, die  
Füße so weit auswärts kehren, als es möglich  
ist, hierauf streicht man mit dem rechten Fuß  
ein wenig schräg vor nach der rechten Seite zu  
bis auf eine Entfernung von vier Zoll von den  
Linken: dann streicht man mit dem linken Fuß  
ein wenig vor, bis zu gleicher Entfernung von  
dem Rechten, worauf man den Rechten strei-  
chend hinter den Linken zurück führet, bis die  
Schnalle gegen den linken Absatz zu stehen



kommt, so daß sie sich berühren; und eben diese Uebungen muß man mit dem linken Fuß wieder anfangen, welcher sich alsdann vor dem Rechten befindet, und nach und nach kommen die Füße immer wechselsweise vor einander zu stehen. Bey diesen Uebungen müssen die Knie wohl gestreckt und so viel möglich auswärts gekehret seyn, welches den Hüften sehr zu statzen kommet. Ueberdem ist es ohnmöglich, daß bey einwärts gebogenen Füßen die Knie auswärts stehen; denn ausserdem, daß jemand gelähmet wäre, kan man das eine ohne das andere nicht drehen.

Wenn diese, so einwärts gehen, diese Uebung drey bis vier Wochen ordentlich und alle Tage eine Stunde oder etwas länger treiben, werden sie die Veränderung gewahr werden, welche sich in Ansehung der Richtung ihrer

rer

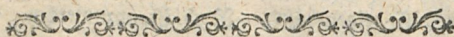




rer Füße zeigen wird. Noch ist anzumerken, daß dabey allezeit, man gehe, sitze oder stehe, die Füße auswärts seyn müssen, sonst würde die vorgeschlagene Uebung von wenig Wirkung seyn, wenn man nur alsdenn daran gedächte, wenn man wirklich damit begriffen ist.

In Ansehung junger Leute z. E. müssen diejenigen, so ihrer Erziehung vorgelegt sind, sie daran erinnern, wenn sie es vergessen.





## Das eilfte Kapitel.

Von den

### vorstehenden Knorren der Füße.



**E**s giebt junge und alte Personen, deren innere Knorren der Füße zu weit heraus stehen, und nichts ist übler als dieser Fehler, welcher manchmal von der Natur herrühret, indem die Verrückung des Knorrens, der nicht in seiner gehörigen Lage ist, eine Schwäche in dem Fußgelenke verursacht, wie solches leicht an denen wahrzunehmen ist, welche mit dieser Beschwerde behaftet, besonders wenn sie auf dem Pflaster gehen, welches wegen seiner Ungleichheit, dem Fuße keinen festen Tritt verstat





stattet, ihm bey dem Auftritt eine falsche Wendung giebt, und die Person in die Gefahr setzt zu stolpern, sich den Fuß zu verrenken oder zu verstauchen, welches der überwähnten Schwäche und auch einer üblen Gewohnheit zuzuschreiben ist.

Es giebt auch einen andern Fall, dessen ich im fünften Kapitel Erwähnung gethan, ich habe mich aber dabey nicht aufgehalten, sondern mir vorbehalten denselben hier weitläufiger aus einander zu setzen. Dieser Fehler kan daher entstehen, wenn ein Tanzmeister jungen Schültern die Füße zu weit aus einander zwingen will. Diese bemühen sich das zu Werke zu richten, was ihnen ihr Meister sagt. Der stete Zwang auf so zarten und biegsamen Gelenken, treibt die Knorren aus seiner natürlichen Lage, und da ihn das Wachs-



thum der umliegenden Theile darinne befestiget, geschieht es, daß er zu weit vor zu stehen kommt; dergestalt, daß aus den guten, welches man zu schaffen gedachte, ein Uebel erwächst, welchem man oftmals nicht wieder abhelfen kan. Jedoch ist dawider ein Mittel vorhanden; ehe ich aber davon rede, muß ich sagen, daß ich gar nicht mißbillige, daß man denen Kindern die Füße auswärts gewöhne: es wäre unverständlich gehandelt, wenn ich dieses als unnütze verwürfe. Meine Meynung geht nur dahin, daß man die Uebungen, so man mit jungen Schülern vornimmt, nach der Fähigkeit ihres Alters einrichten muß. Ich habe Kinder von 5 bis 6 Jahren gesehen, an welchen ich diese übertriebene Drehung der Füße wahrgenommen, und welchen ich angerathen habe, dieselbe zum wenigsten um einen

Drits





Drittel zu vermindern, um obgedachte Ungemächlichkeit zu vermeiden.

Das Mittel, so man wider diesen Natur- oder Gewohnheitsfehler gebrauchen kan, ist, daß man unter den Absatz des Schuhs, auf der Seiten, wo die Knorren zu weit heraus stehen, ein Stück starkes Leder unterlegen lasse, welches aber nicht weiter, als bis zur Helfte des Absatzes gehen muß: dieses erhöht den Absatz von dieser Seiten, und macht, daß, da der Fuß dadurch eine abhängige Lage nach aussen zu bekommt, der Knorren hingegen allmählig wieder hinein trete, und auf gehörige Masse zu stehen komme; alsdenn wird man nichts mehr davon gewahr, und übrigens versteht es sich von selbst, daß so lang man dieses Mittel braucht, man die Schuhe nicht wechseln dürfe.

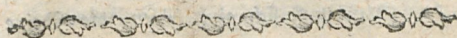


Dieses Mittel ist um so viel gewisser, da ich selbst davon die Erfahrung habe, und es mit gutem Erfolg von dem Herrn Marcel habe gebrauchen sehen, welchem ohnstreitig die Ehre gebühret, daß er das Schöne und Anständige im äußerlichen Betragen, so wie im Tanzen, gleichsam von neuen wieder hervorgebracht.



Das





## Das zwölfte Kapitel.

Von der

## Art sich niederzusetzen.

**M**an muß sitzend ein so gutes Ansehen haben, als wenn man stehet, das ist, der Leib muß im Sitzen so gerade seyn, als wenn man gehet, und sich nicht anlehnen wie viele Personen, welche nicht einen Augenblick sitzen können, ohne von der Lehne ihres Stuhls gestützt zu werden. Nichts zieht einem jungen Menschen den Tadel der Trägheit mehr zu, als eben dieser Fehler, und zwar mit Recht; denn es stehet nichts übler als junge Leute auf Stühlen zu sehen, worauf sie mehr zu liegen als zu sitzen scheinen.

Man



Man muß sich auch hüten, die Beine über einander zu schlagen, oder sie gerade vor sich hinaus zu strecken: nichts ist unanständiger, besonders vor das Frauenzimmer; dergleichen üble Stellung muß man denen Petits Maitres überlassen. Diese Herren lassen ihren Körper so viele Werthungen machen, und sind mit ihrer Gestalt und Geberden so verlegen, daß sie oft nicht wissen, welche sie annehmen sollen: jedoch ist mehr als zu wahr, daß die meisten, so die Füße über einander schlagen, und sich auf eine üble Art setzen, keine Petits Maitres sind, und es geschieht manchmal, daß es ihnen aus der Ursach begegnet, weil sie nicht wissen, wie man sie halten soll, um anständig zu sitzen.

Sie müssen senkrecht vom Knie zur Erde, und ein wenig von einander stehen, damit man bequem





Bequem sitze, die Füße und die Knie aber auswärts gekehrt seyn. Man muß sich im Niedersetzen hüten, daß man nicht hart und jähe niederfalle, als wenn der Körper vermöge seiner eigenen Schwere zu Boden säuke; das läßt unbesonnen. Man muß niemals anders als gerade und mitten auf dem Stuhle sitzen: denn es ist ebenfalls sehr unanständig, nur die Ecke des Stuhls einzunehmen.

Wenn man im Sitzen auf die Seite sehen will, so müssen junge Leute den Leib nicht zusammen biegen, oder die Hände auf die Knie stützen. Man muß die Füße bis auf ein Zoll breit zusammen rücken, ehe man aufsteht, und mit geringer Anstrengung der Kräfte um die Knie zu spannen, und sich aufzurichten, biegt man den Leib ein klein wenig vor, um ihm das Gleichgewicht zu geben.

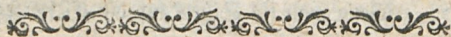
D

gescheh



geschehen, so braucht man ihn nur in die Höhe zu richten, so stehet man auf beyden Füßen zum Gehen fertig

Sitzen einige Personen neben uns, welche man grüssen muß ehe man seinen Platz verläßt, so muß man sie erst, ehe man aufsteigt, ansehen, damit sie in der Verfassung seyn, den Reverenz, so man ihnen machen will, anzunehmen.



### Das dreyzehnte Kapitel. Von dem Huth.

**S**ich mag nicht schliessen, ohne etwas von der Art zu sagen, wie man den Huth unter dem Arme tragen, aufsetzen, abthun, und in der Hand haben muß.

Ich





Ich habe dabey so viel abgeschmacktes wahrgenommen, daß es mir ohnmöglich ist, sie mit Stillschweigen zu übergehen. Denn gewiß kan man was unangenehmers sehen, als einen jungen Menschen mit einem Huth unter dem Arme, dessen zwey Spitzen vorne stehen, und die Helfte seines Körpers bedecken? Solte es nicht besser gethan seyn, ihn so zu fassen, daß der Knopf unter die Armkehle zu stehen kommt, und der Huth an der hintern Spitze, welche auf der Seite des Knopfes ist, mit dem obersten Gliede des Arms gehalten werde? Alsdenn hat man das vordere Glied des Arms und die Hand frey, und der Leib bleibt unversteckt, da die beyden Huthspitzen hinten sind. Will ich mich alsdenn bedecken, so nehme ich meinen Huth mit der rechten Hand bey der untermwärts gekehrten Spitze, fasse ihn hierauf



mit der Linken bey der Schneppe und setze ihn  
 auf, nicht mit einer Neigung des Kopfs, nach  
 der linken Seite zu, wie es viele Leute ma-  
 chen, nicht anders, als wenn ihr Kopf dem  
 Huth entgegen gieng; nein, sondern der Kopf  
 muß gerade bleiben, und so setze ich den Huth  
 auf, also, daß der Rand des Huthes den  
 obersten Theil der Augenbraunen bedecke, und  
 die Huthschneppe gerade über den innern Win-  
 kel des linken Auges zu stehen komme und dies  
 alles ohne weitere Bewegung des Arms,  
 mit welchem ich den Huth aufsetze: denn der  
 Huth ist darzu gemacht, daß man ihn auf den  
 Kopf setze, und nicht der Kopf, daß man ihn  
 unter den Huth stecke. Eben so verfare ich,  
 wenn ich ihn abthun will; ich greife nach ihm  
 mit der linken Hand, ohne daß sich der Kopf  
 ihm entgegen neige, und unter dem Huth her-  
 vor



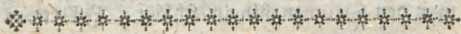


vor zu kriechen. Denn ich frage die, welche diese üble Gewohnheit haben, welches Ausdrucks man sich bediene, wenn man einem Kinde jemand grüssen heißt. Sagt man ihm: ziehe deinen Kopf unter dem Huth vor; oder nimm den Huth vom Kopfe? Sie werden sich sonder Zweifel vor das Letzte erklären und sprechen sich also selbst das Urtheil. Wenn man ohngef. hr einen zu kurzen Arm hätte; so würde meine Regel nothwendig eine Ausnahme leiden. Man hat auch noch die schöne Gewohnheit, wenn man den Huth in der Hand hält, daß man den Daumen hinein schlägt. Ist etwas unsauberes, als das innere des Huths vorzuzeigen, welcher am Rande mit dem Schweiß der Stirn durchdrungen, und voll Puder und Pomade ist? Die Liebe selbst zur Keulichkeit sollte schon jeden abhalten den Huth also zu fass





sen: denn was soll man von einem jungen Menschen sagen, welcher mit dem Schmutz, der sich vom Huthkopf an seinen Daumen gehänget, hingehet, und mit einer zierlichen Miene eben diese Hand einer Dame reicht? Wenn sie darauf Achtung gäbe, würde er sich gewiß ein übles Compliment zuziehen. Um diesen Fall zu vermeiden, braucht man nur den Huth bey der Schneppe zu halten, gleichwie man es macht, wenn man ihn abthut, und den Arm auf die Seite fallen lassen, das innere Theil des Huthkopfs einwärts gekehret, doch so, daß es das Kleid nicht berühre und beschmutze.



Das vierzehnte Kapitel.  
 Von der  
 Nutzbarkeit dieser Abhandlung.

Der kurze, doch auf alle einzelne Stücke des äußerlichen Verragens von Personen bey der







derley Geschlechts gerichtete Begriff, welchen ich hier gegeben habe, ist um so viel nützlicher, je gemeiner die Fehler sind, so ich dabey anmerket, welche einigen mehr, andern weniger anhangen, und welche die meisten verbessern würden, wenn ihnen die Mittel, so ich hier angebe, bekannt wären.

Es wäre auch gut, daß alle diejenigen, welche der Erziehung junger Leute vorstehen, als Hofmeister, Informatores, Französinnen und andere, so um sie sind, einige Kenntniß von allen diesen Dingen hätten. Denn wenn diese schätzbare, und des Guten wegen, so sie bey denen Kindern stiften, selbst ehrwürdige Personen, ihnen einen Fehler verwiesen, würden sie ihnen, um das nöthige Mittel dagegen desto besser zu gebrauchen zeigen können, woher er seinen Ursprung hat. Nächstdem gleichwie  
es



es ihre Schuldigkeit erfordert bey derselben  
Leibesübungen gegenwärtig zu seyn, werden  
sie durch diese kleine Abhandlung in den Stand  
gesetzt, zu urtheilen, ob ein Tanzmeister gute  
Grundregeln giebt: denn die Stellung und  
das äußerliche Betragen ist das vornehmste  
Stück, worauf ein Maitre bey Personen von  
dem ein und andern Geschlecht genau acht ha-  
ben muß, und wenn es gut ist, (welches sich  
doch selten findet) es zu erhalten: wenn es her-  
gegen fehlerhaft ist, es ohnverzüglich zu ver-  
bessern suchen; denn das jugendliche Alter ist  
am fähigsten, gute oder böse Gewohn-  
heiten anzunehmen.









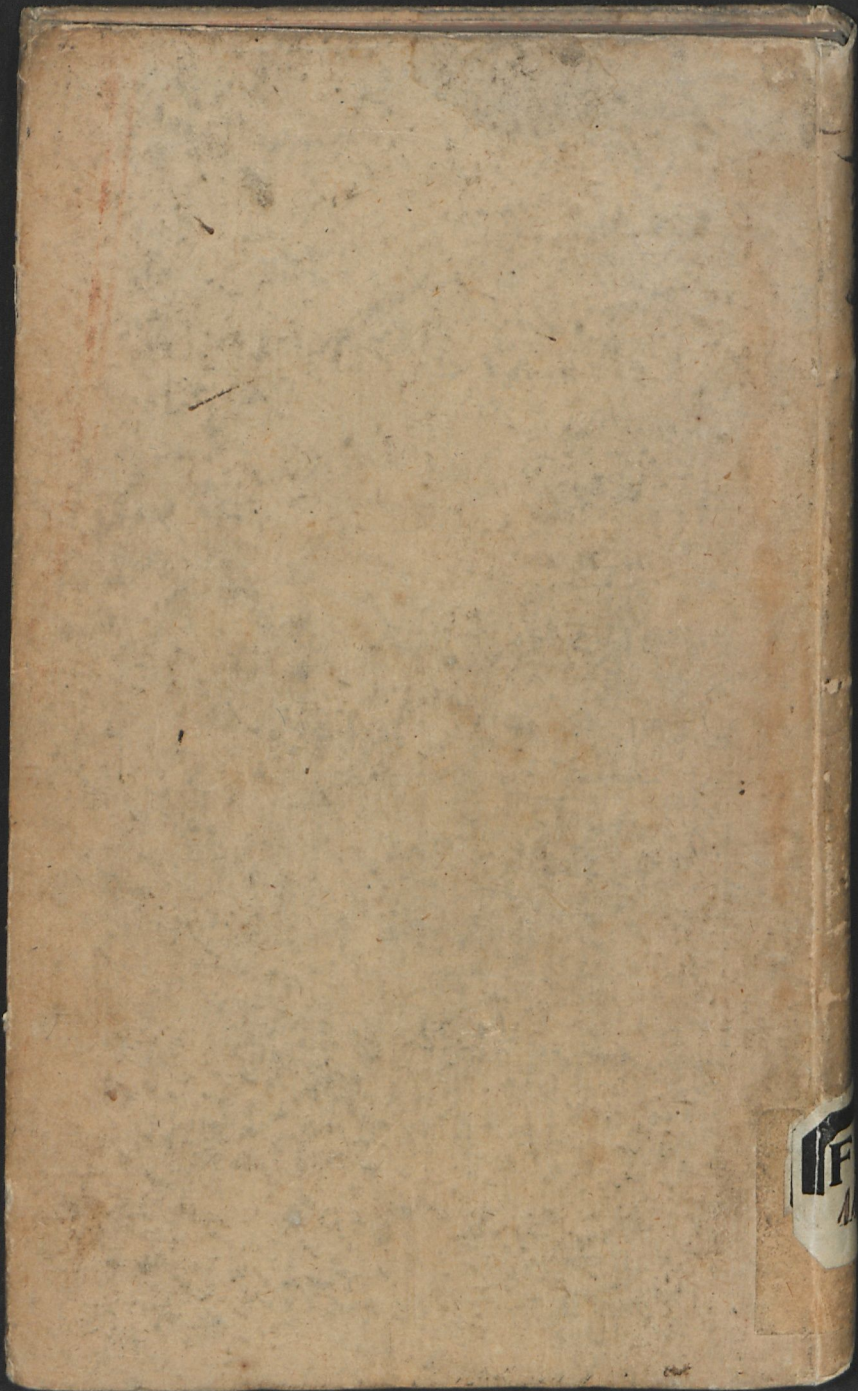


Fc 1106.

S

8

10







B.I.G.

Black

3/Color

White

Magenta

Red

Yellow

Green

Cyan

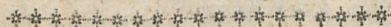
Blue

Farbkarte #13

Angenehme  
Beschäftigungen  
Junger  
Herren und Frauenzimmer  
in einer  
Abhandlung  
von der  
Stellung des Leibes  
und den Mitteln  
die Fehler derselben  
zu verbessern.



Aus dem Französischen übersezt.



Halle,  
Gedruckt mit Beyerischen Schriften 1773.