LEOPOLD VAN DER PALS

Eurythmie-Übungen

Musikalische Begleitmotive

OP. 36

Philosophisch-Anthroposophischer Verlag am Goetheanum
Dornach/Schweiz

LEOPOLD VAN DER PALS

Eurythmie-Übungen

Musikalische Begleitmotive

OP. 36

Philosophisch-Anthroposophischer Verlag am Goetheanum
Dornach/Schweiz

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Vorbemerkung 4

Nummer

I. STABÜBUNGEN

1. Stabübung 7-teilig ohne Pause 5
2. Stabübung 7-teilig mit Pause 6
3. Stabübung 12-teilig 7
4. Stabübung „Wasserfall" 8
5. Stabübung „Qui" 10
6. Stabübung Spirale 12
7. Stabübung „So ist es" 14

II. GEHÜBUNGEN

8. Langsames Gehen 15
9. Leichtes Gehen 16
10. Laufen 18
11. Gehen in den Stellungen des Denkens, Fühlens und Wollens 19
12. Gehen mit ausgelassenem Schritt 20

3. Auflage

Copyright 1966 by Philosophisch-Anthroposophischer Verlag
am Goetheanum, Dornach (Schweiz)

Nummer Seite

III. RHYTHMEN

13. Jambus 22
14. Trochäus 23
15. Daktylus 24
16. Anapäst 25
17. Amphibrachys 26
18. Adonisches Versmass 27

IV. GEMISCHTE ÜBUNGEN

19. Ballen und Spreizen 28
20. Harmonische Acht 30
21. Die Acht ohne Übergänge 31
22. Die Acht mit Übergängen 32
23. Ich und Du 34
24. Friedenstanz 35
25. Energietanz 36
26. Serpentine (einwickelnd) 37
27. Serpentine (auswickelnd) 38
28. Evoe 39

VORBEMERKUNGEN

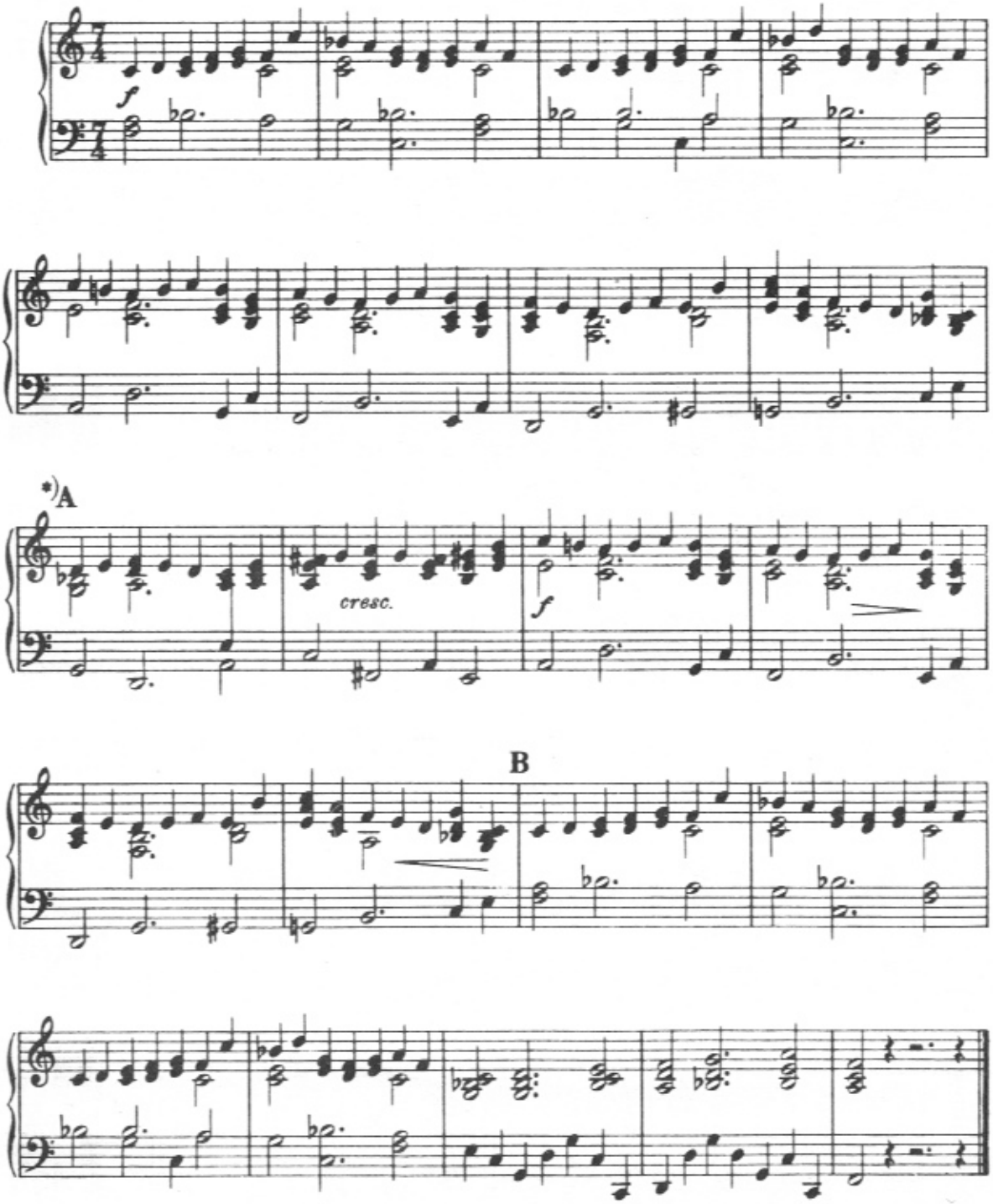
Die nachfolgenden Musikstücke sind als Ergänzungen zu den Übungen gedacht, wie sie beim Unterricht in den Kursen zur Erlernung der von Dr. Rudolf Steiner begründeten Eurythmie gebraucht werden. Übungen, die sonst stumm (Stabübungen) oder mit Hilfe von Deklamation (Rhythmen usw.) gemacht werden, können nun genau in der gleichen Weise mit Musik ausgeführt werden. In Rhythmus und Aufbau halten sich die Musikstücke streng an die gegebenen Regeln und bilden, sozusagen, ein musikalisches Gegenstück zu den Übungen, die sonst ohne Musik gemacht werden. Die meisten Stücke haben keine Tempoangabe. Sie können, je nach der Fertigkeit der Schüler, vom langsamsten bis zum raschesten Tempo ausgeführt werden. Ausnahmen bilden nur diejenigen Stücke, bei denen der Charakter der Übung selbst ein bestimmtes Zeitmass vorschreibt.

EURYTHMIE-ÜBUNGEN

Nr.1 Stabübung

(Siebenteilig ohne Pause)

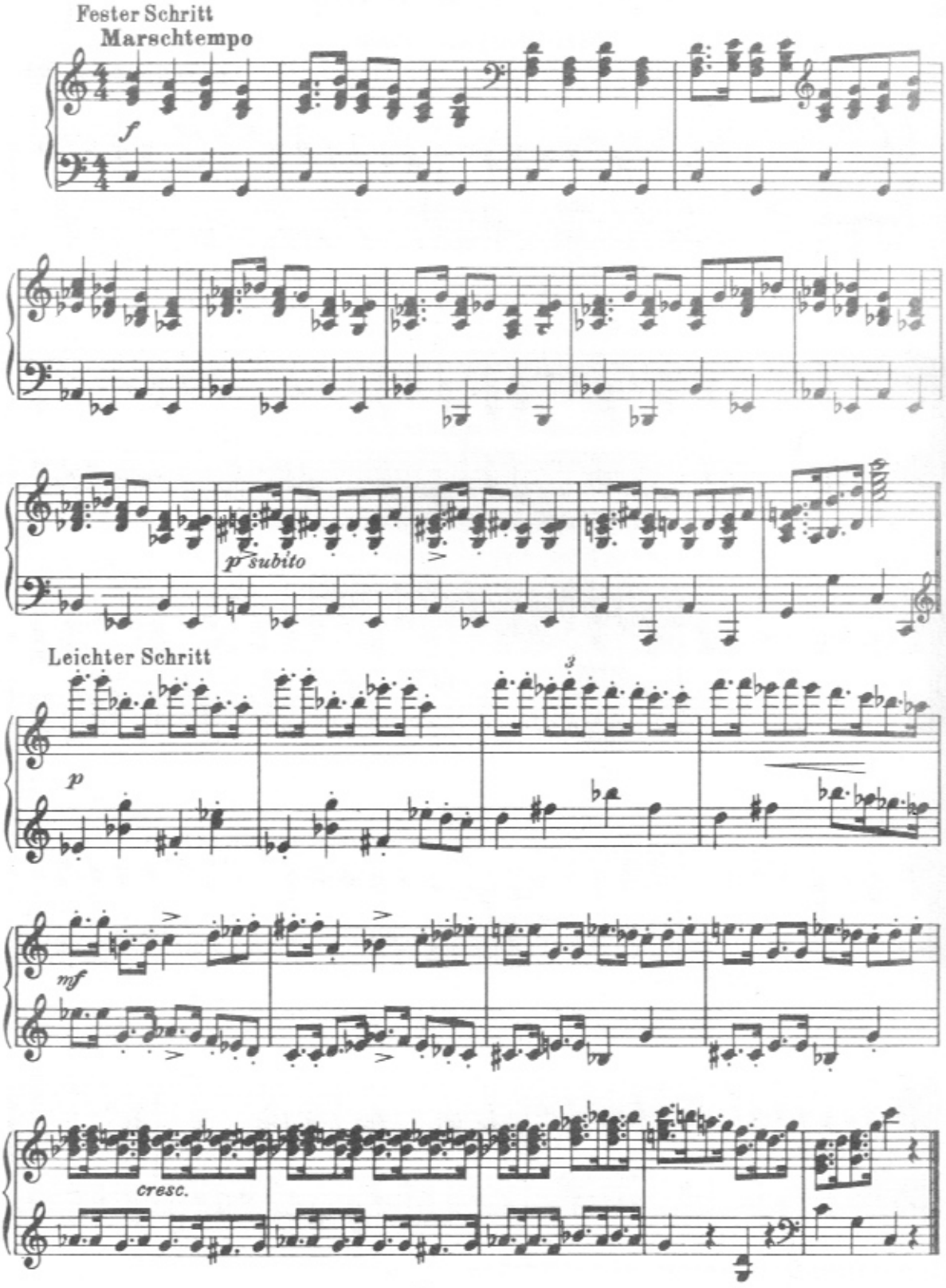
Leopold van der Pals



*) Falls Kürzung nötig, lasse man den Abschnitt A-B aus.

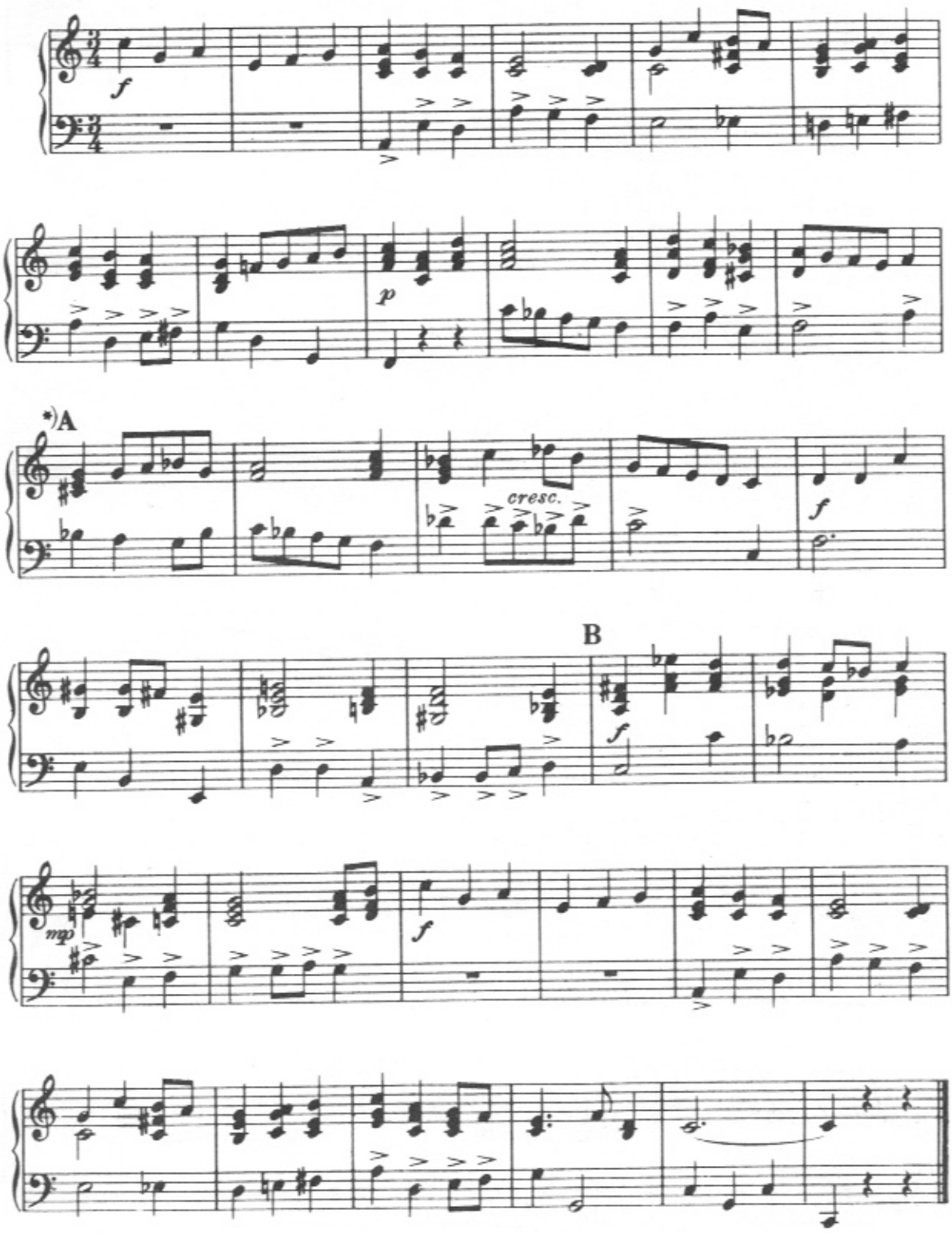
Nr.2 Stabübung

(Siebenteilig mit Pause)



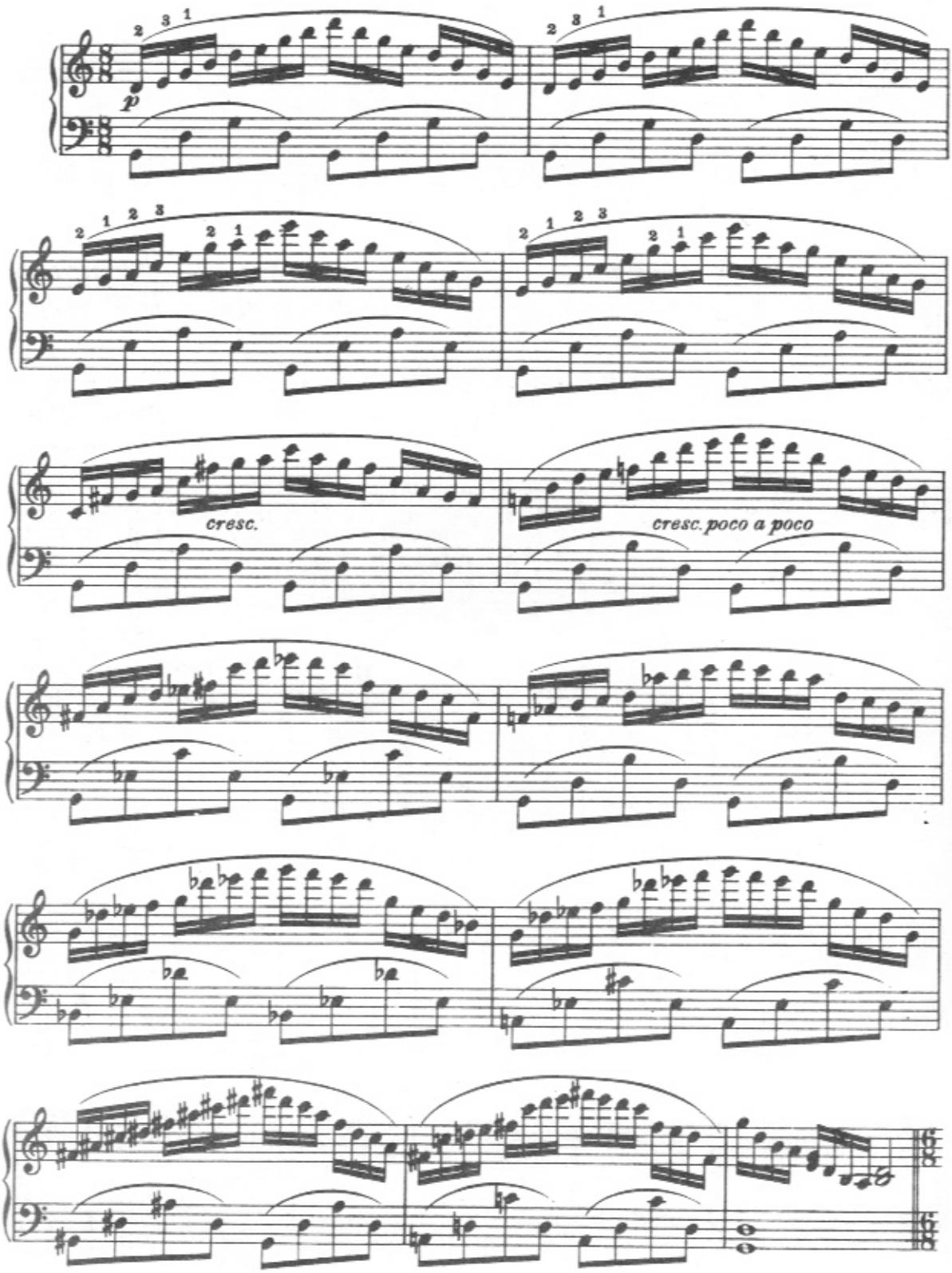
Nr.3 Stabübung

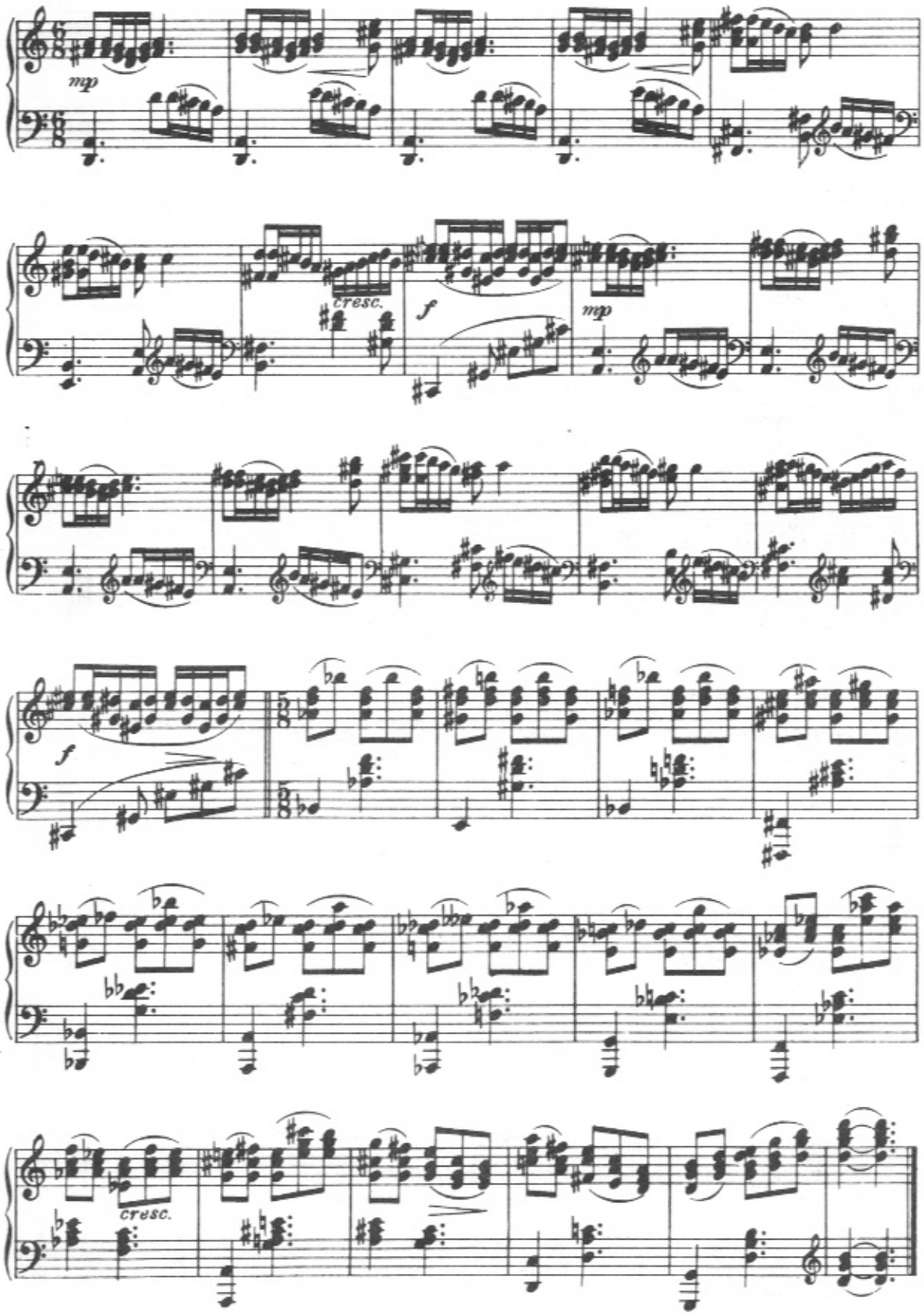
(Zwölfteilig-Gegensätze)



*) Falls Kürzung nötig, lasse man die Takte zwischen A und B aus.

Nr.4 Stabübung „Wasserfall“

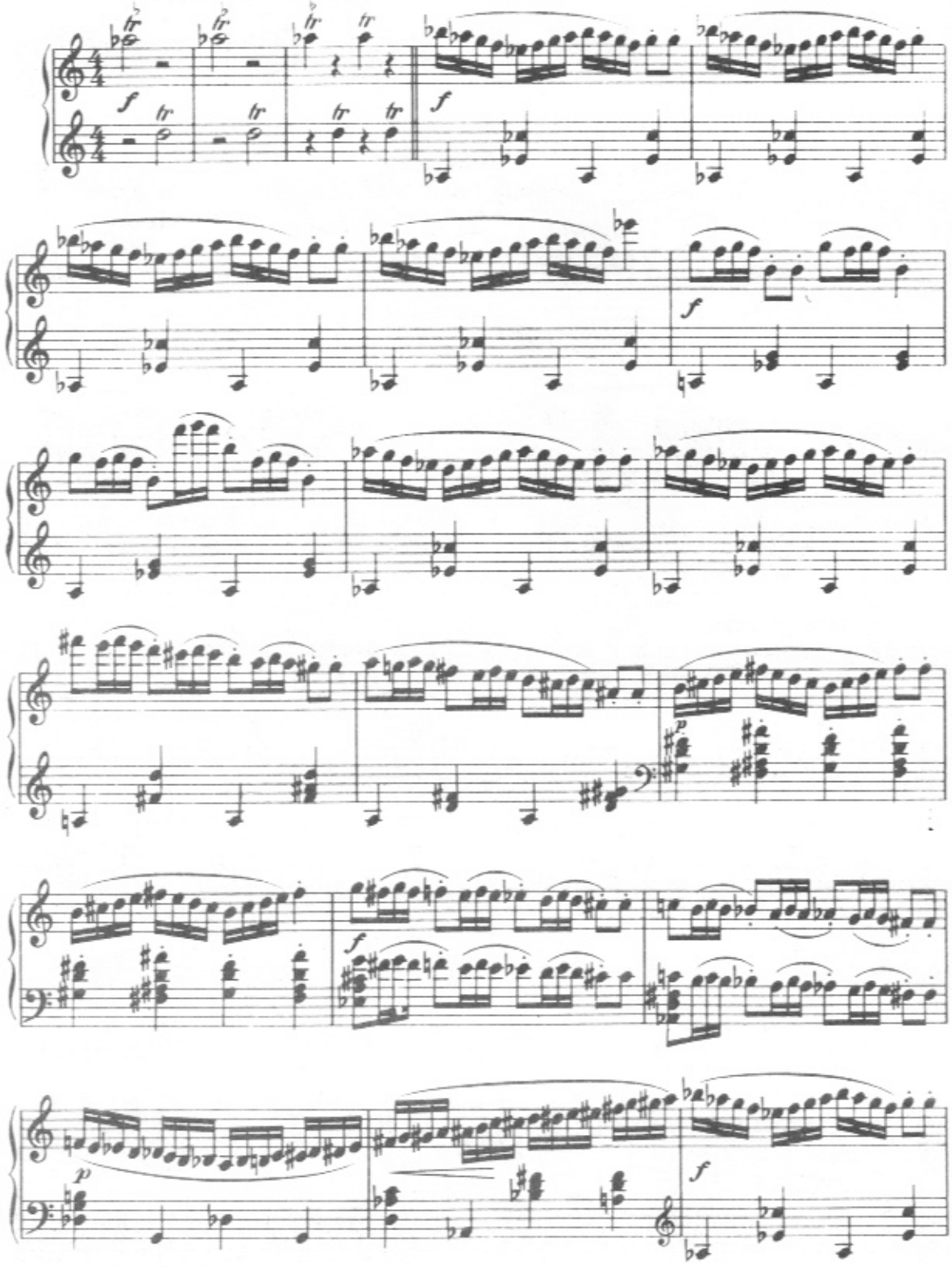



mp
cresc.
f
mp
f
cresc.

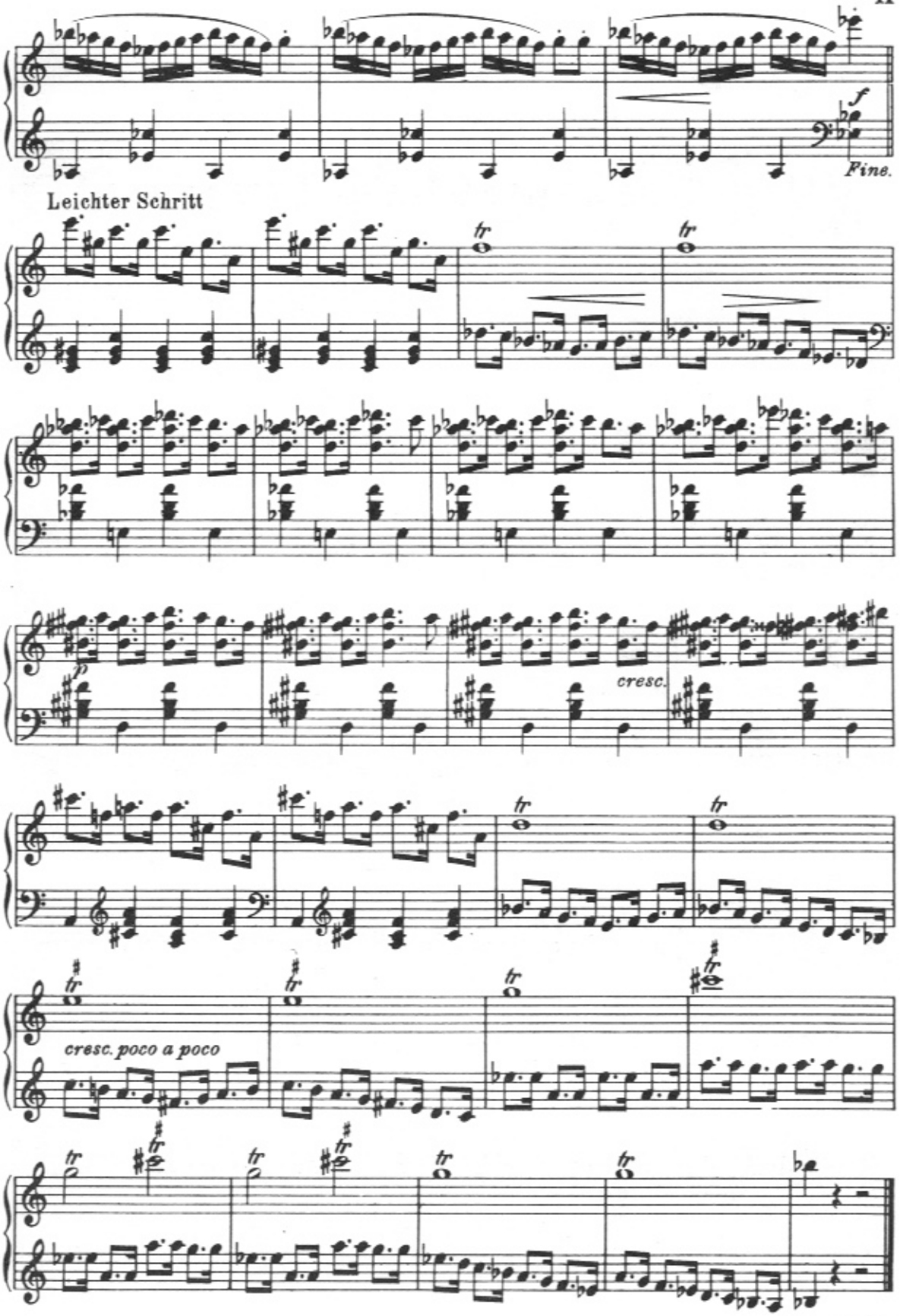
Nr. 5 Stabübung „Qui"

Einleitung

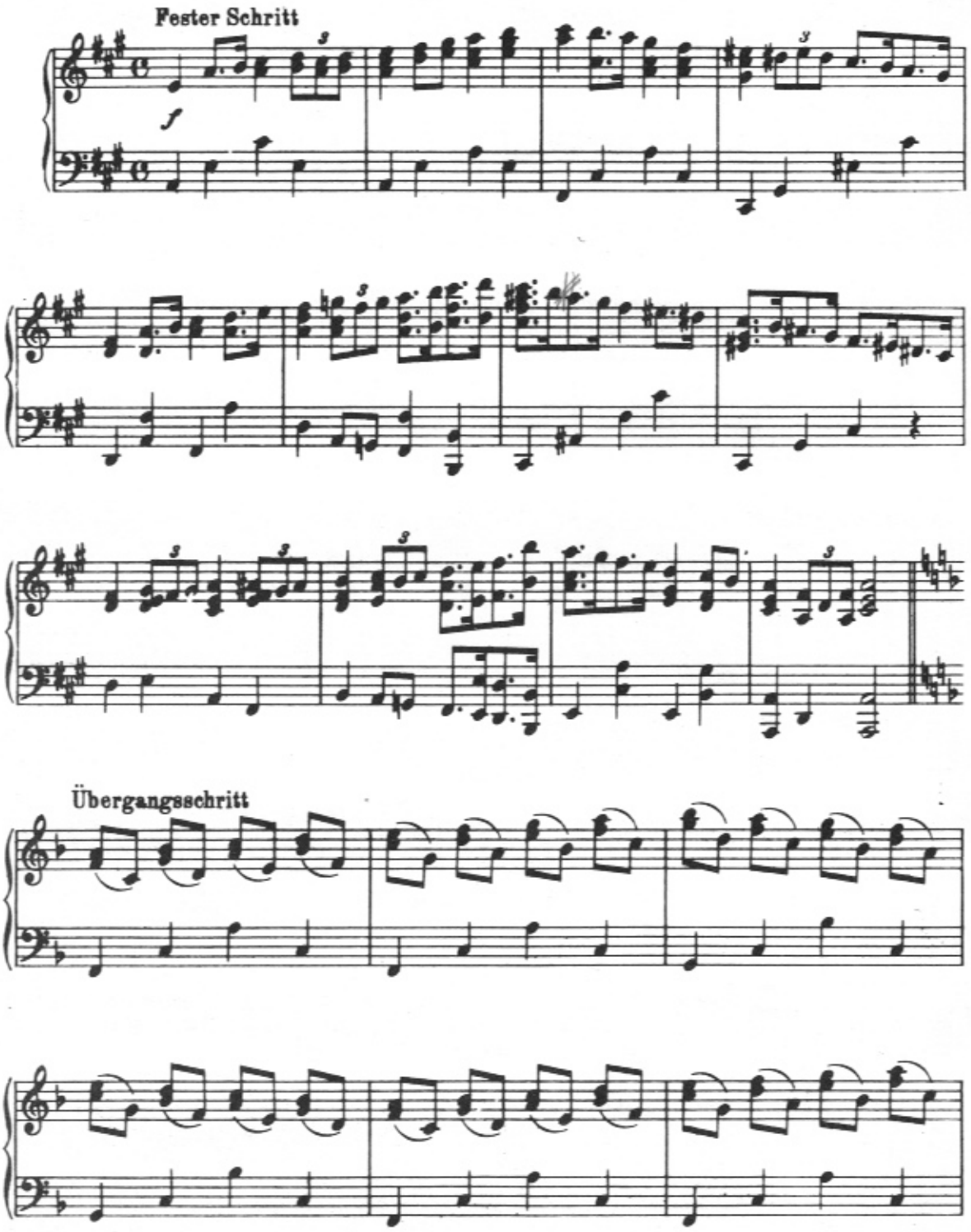
Fester Schritt *)

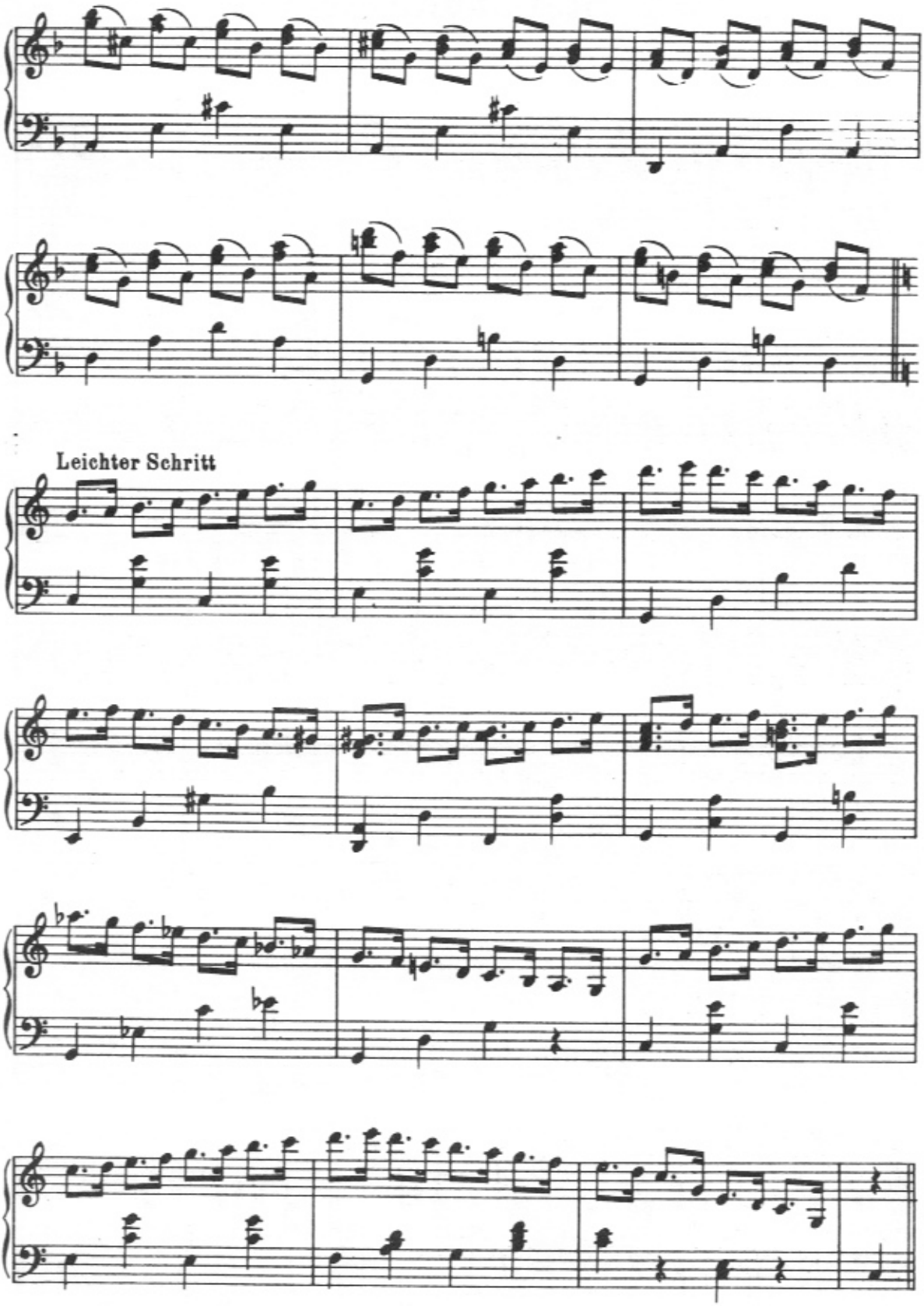


*) Mit dem Übergangsschritt kann an einer beliebigen Stelle begonnen werden.

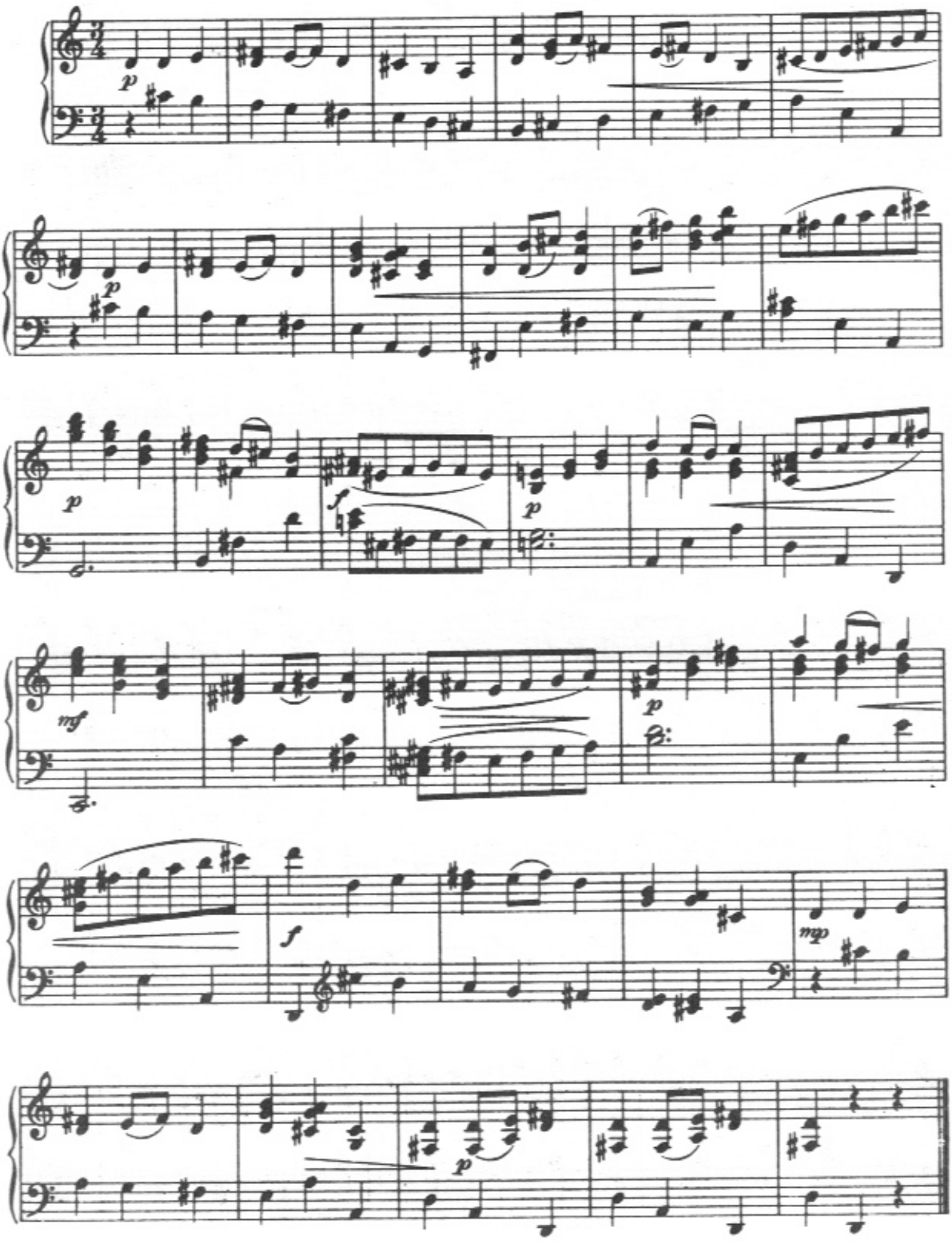

f
Fine.
Leichter Schritt
tr
cresc.
cresc. poco a poco
D.C. al Fine
ad lib.

Nr. 6 Spirale

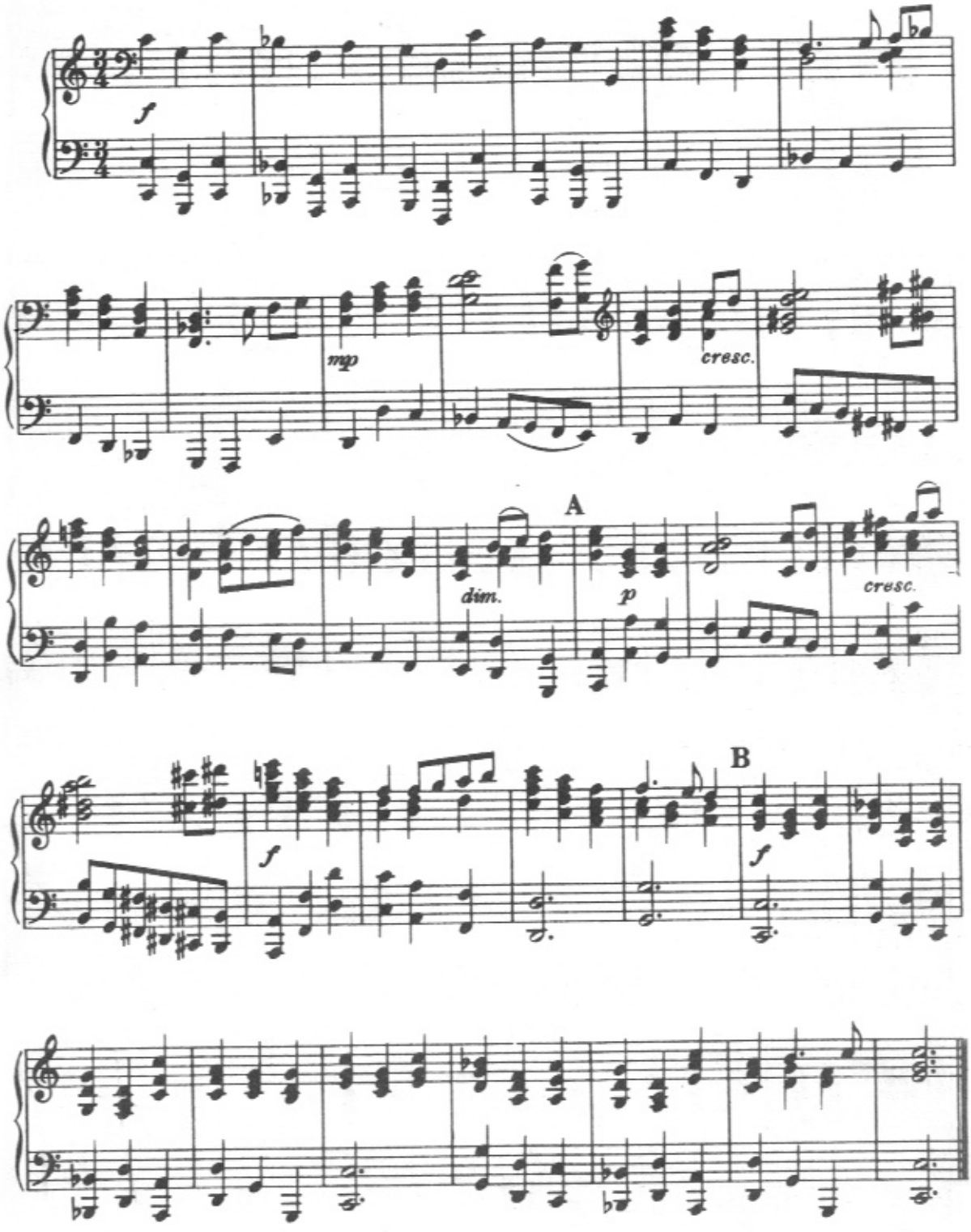



Leichter Schritt

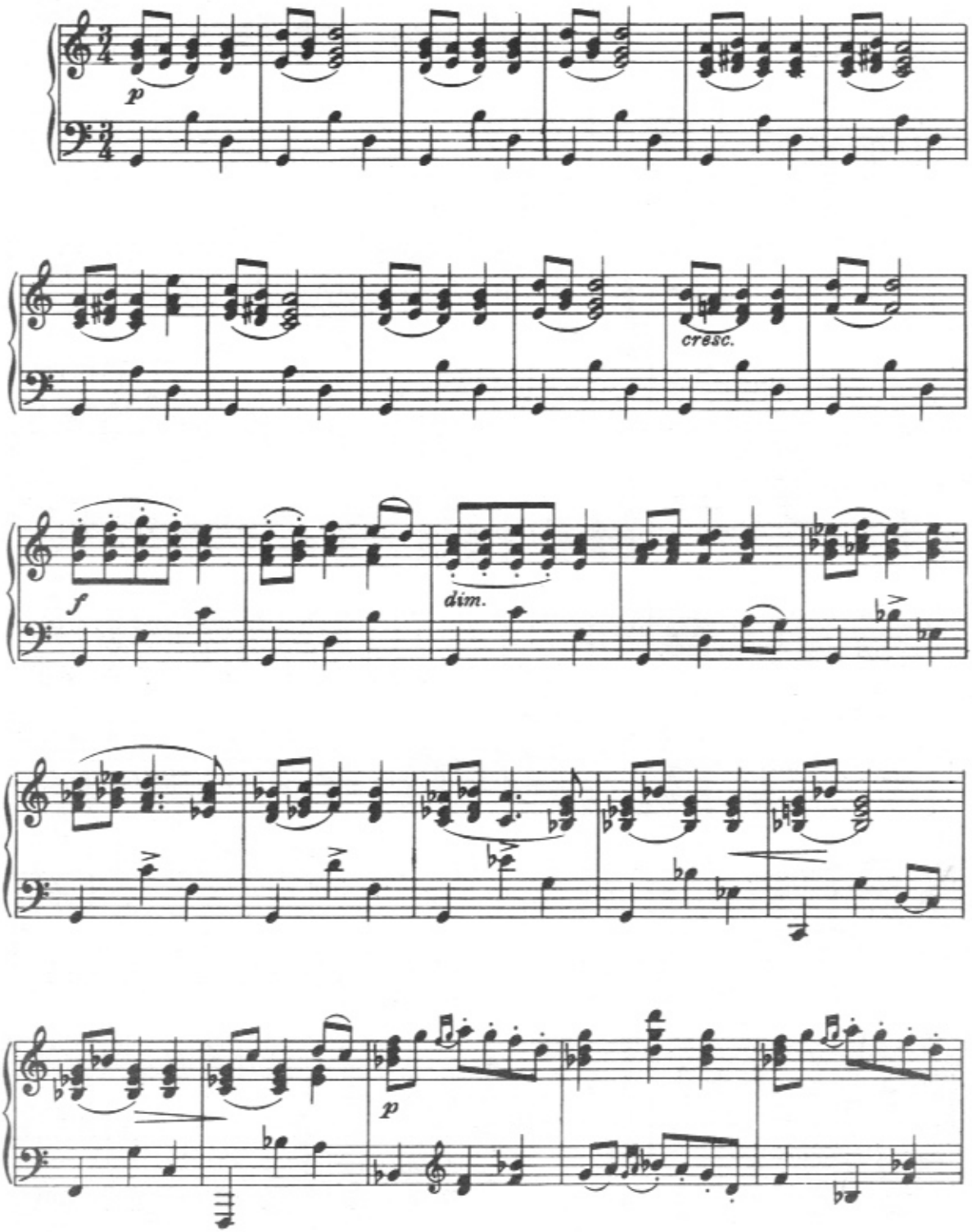
Nr.7 Stabübung „So ist es“

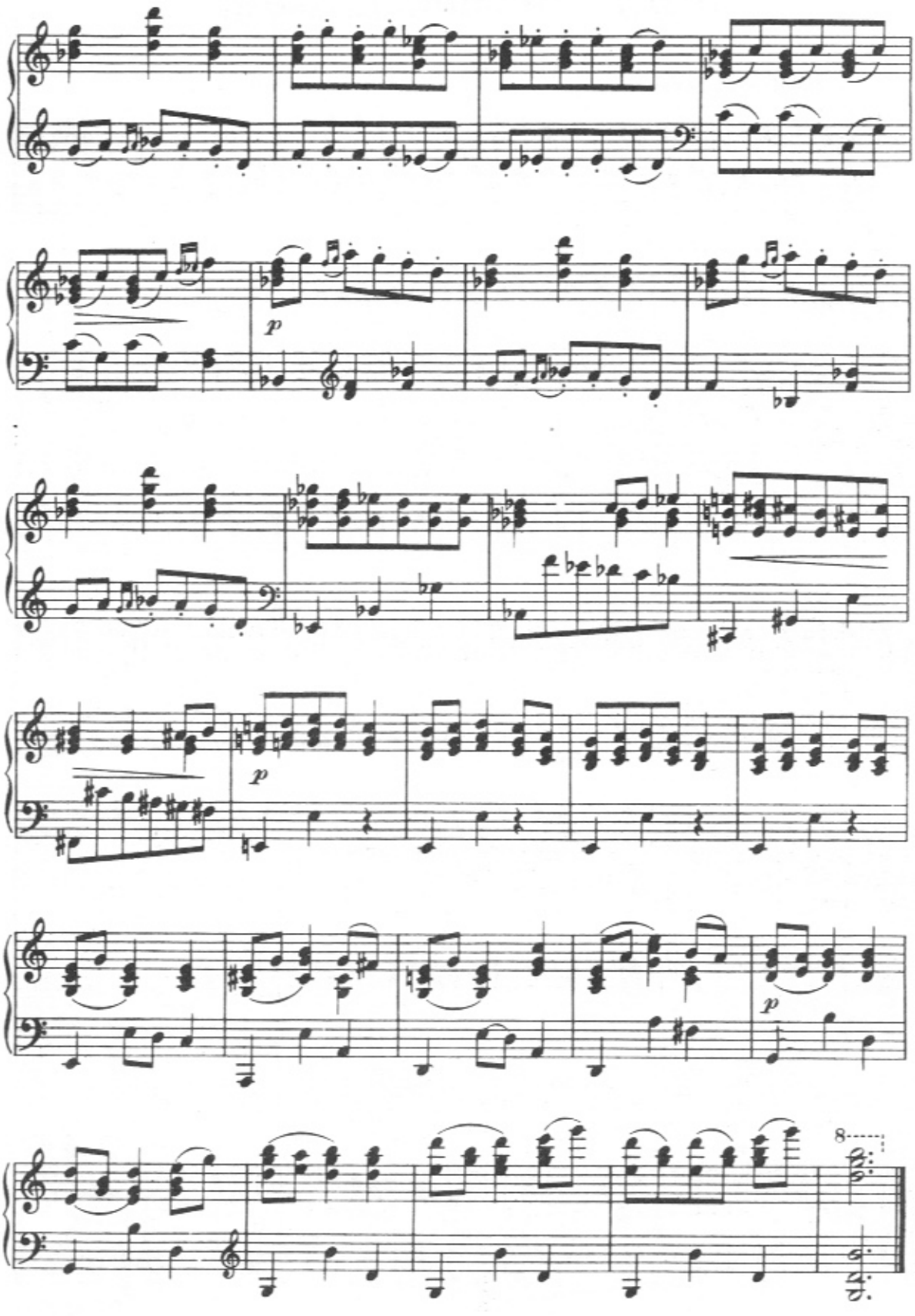


Nr.8 Gehübung: **Langsames Gehen**

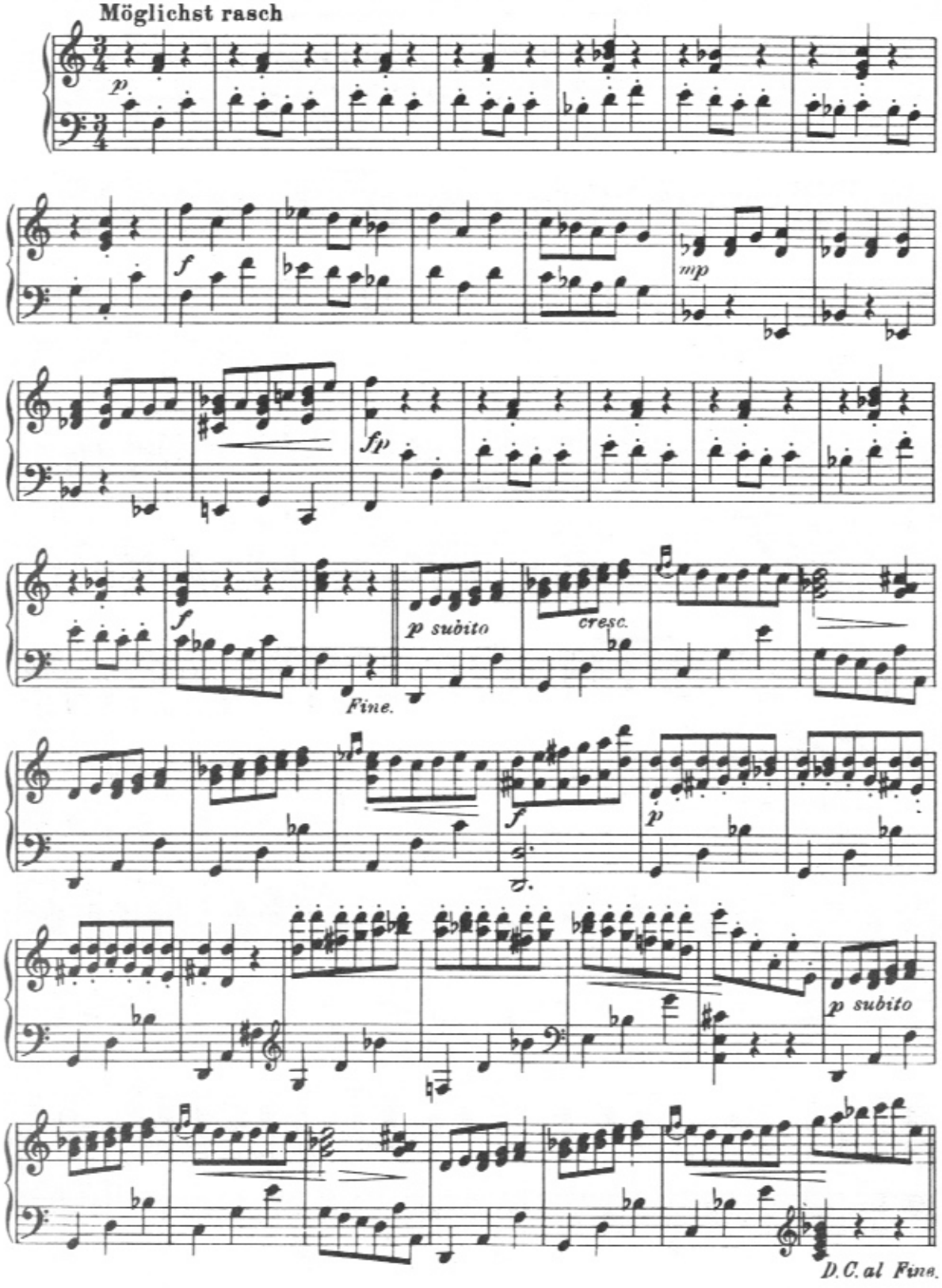


Nr. 9 Gehübung: **Leichtes Gehen**



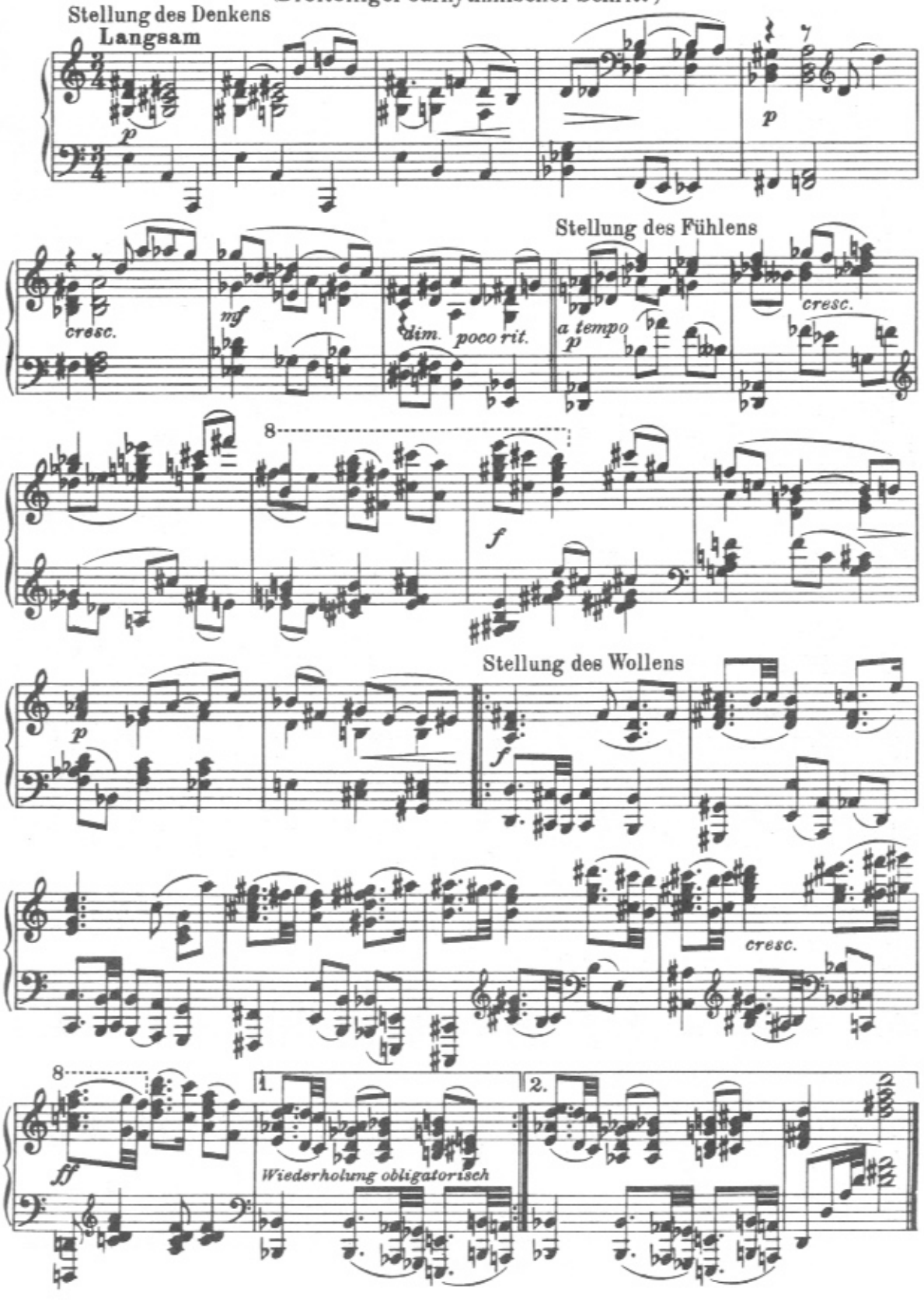

p
p
p
8

Nr.10 Gehübung: Laufen

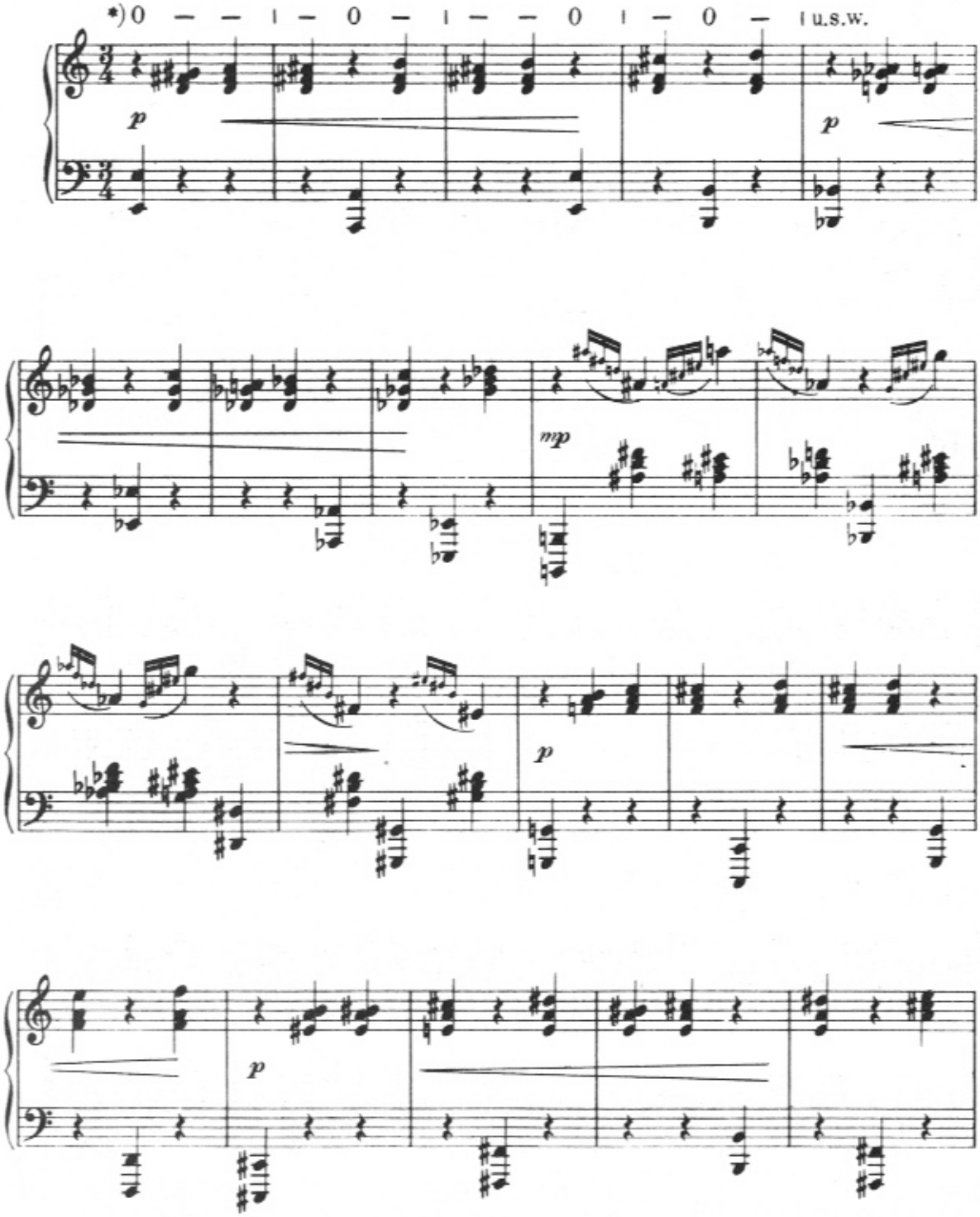


Nr.11 Gehen in den Stellungen des Denkens, Fühlens und Wollens

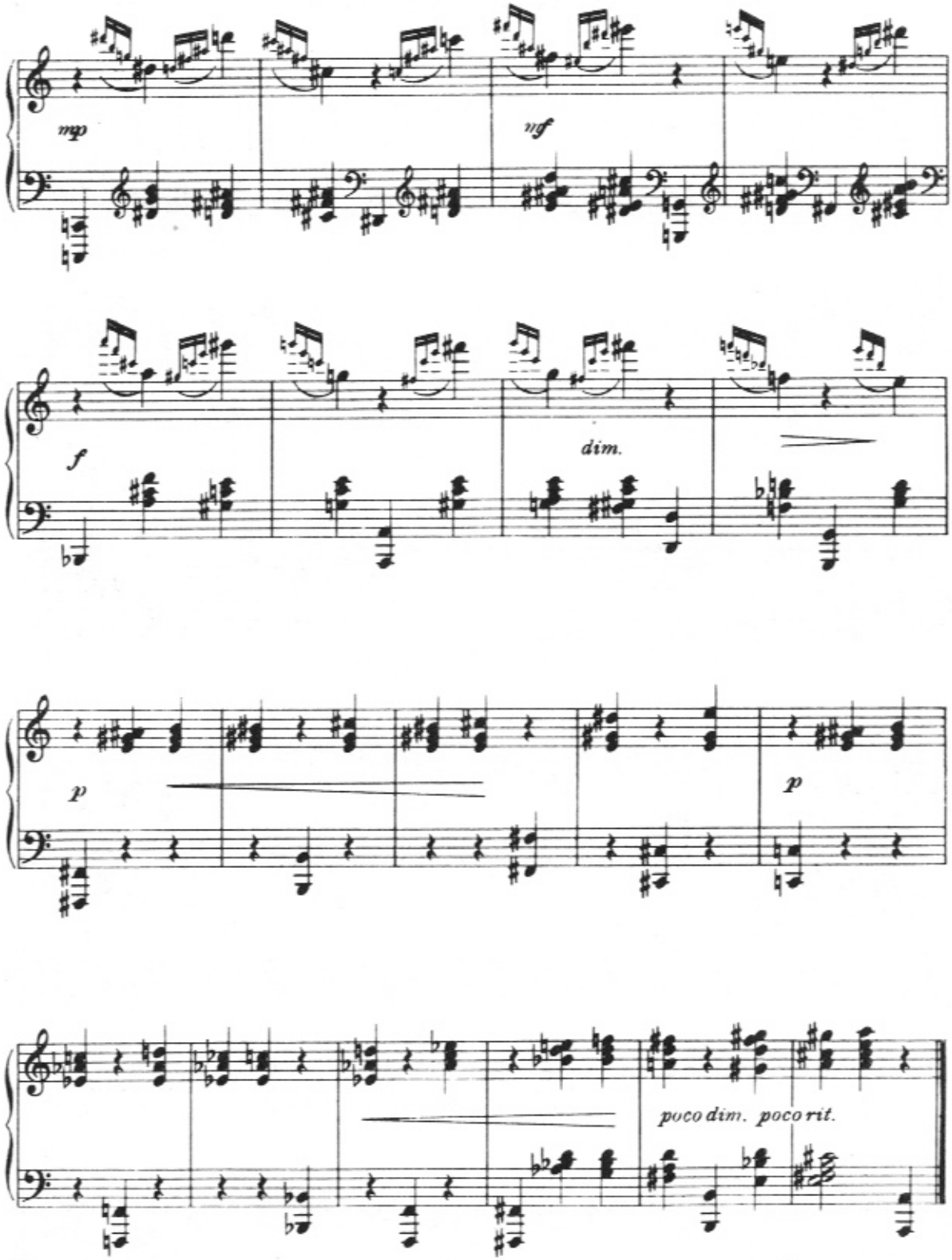
(Dreiteiliger eurhythmischer Schritt)



Nr.12 Gehen mit ausgelassenem Schritt

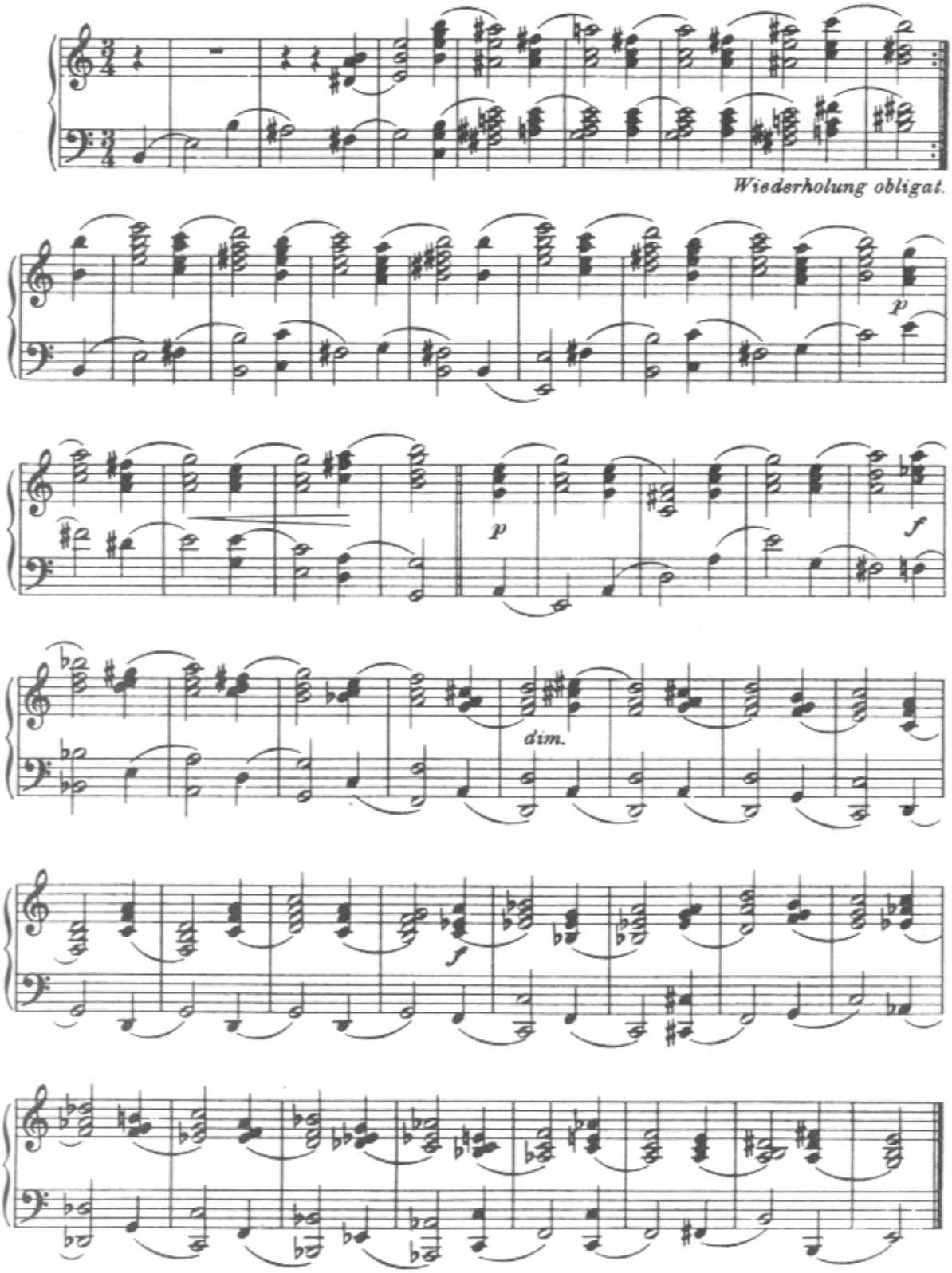


*) Die Schritte (—) folgen dem Gang der Melodie. Die ausgelassenen Schritte (0) fallen mit den Baßnoten zusammen. Das Stück endigt mit einer Pause (ausgelassenem Schritt).

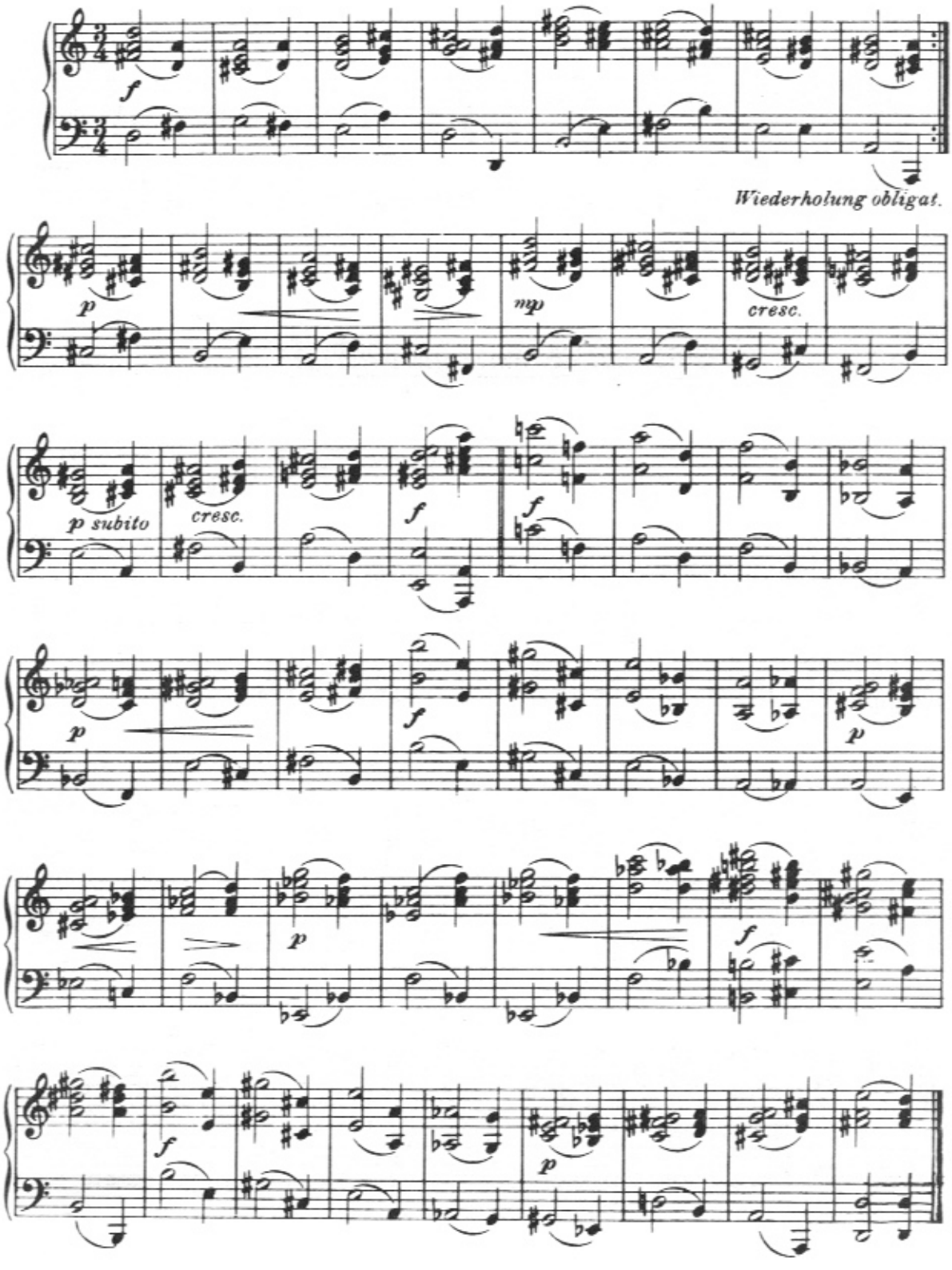

mp
nf
f
dim.
p
p
poco dim. poco rit.

Nr. 13 Jambus (∪ –)

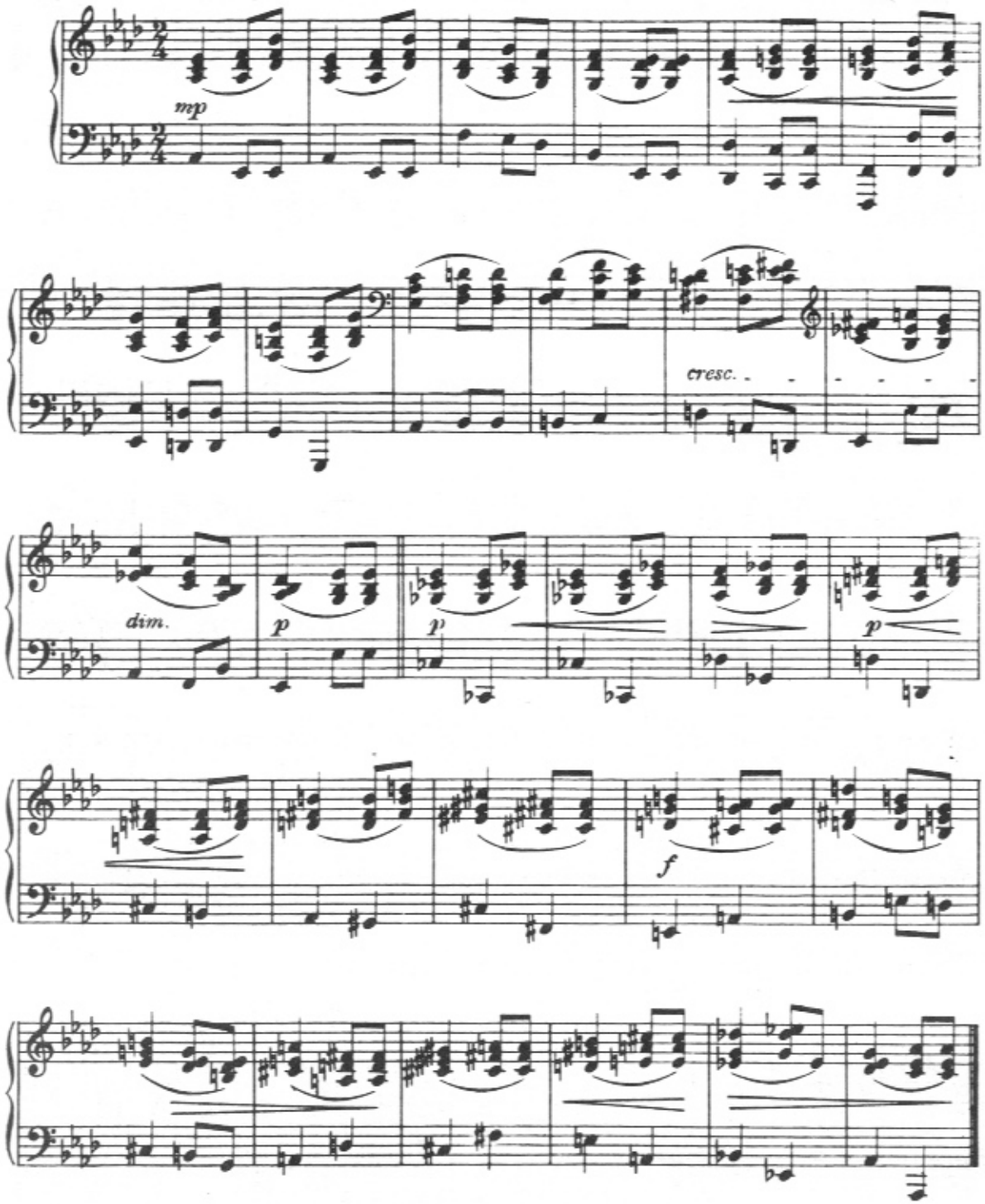
(Geh,-Taktier-und Stabübung)



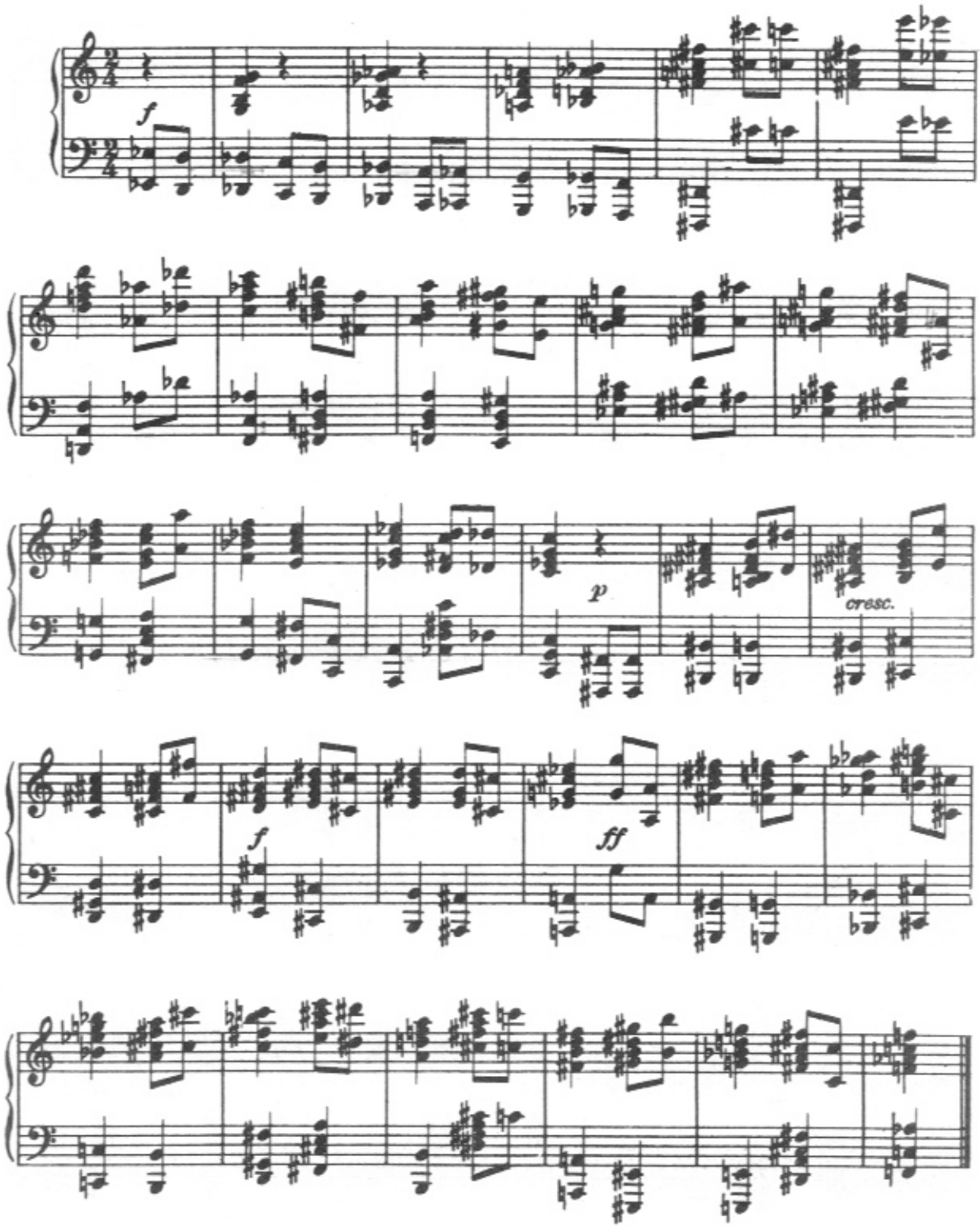
Nr. 14 Trochäus (_ ∪)



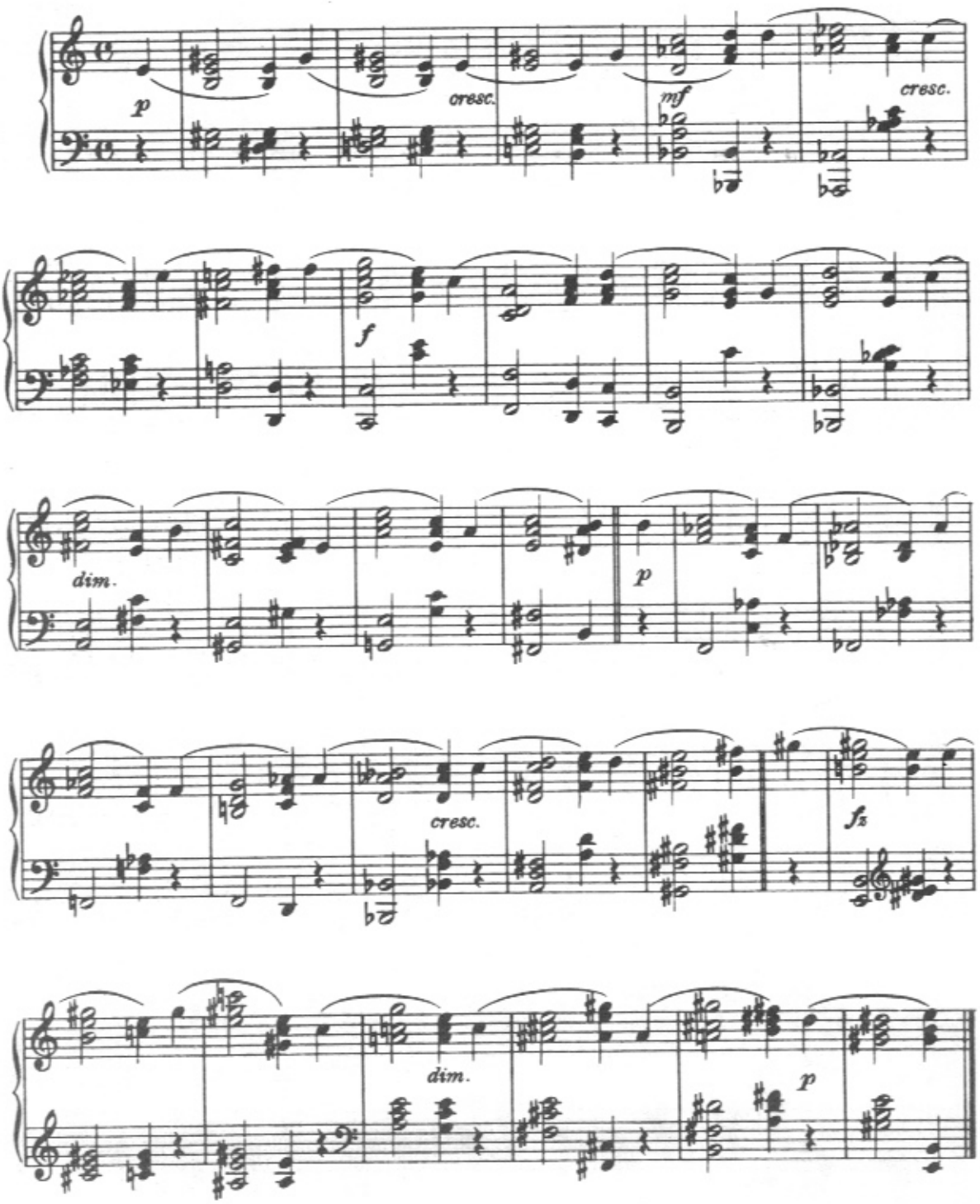
Nr. 15 Daktylus (– ∪ ∪)



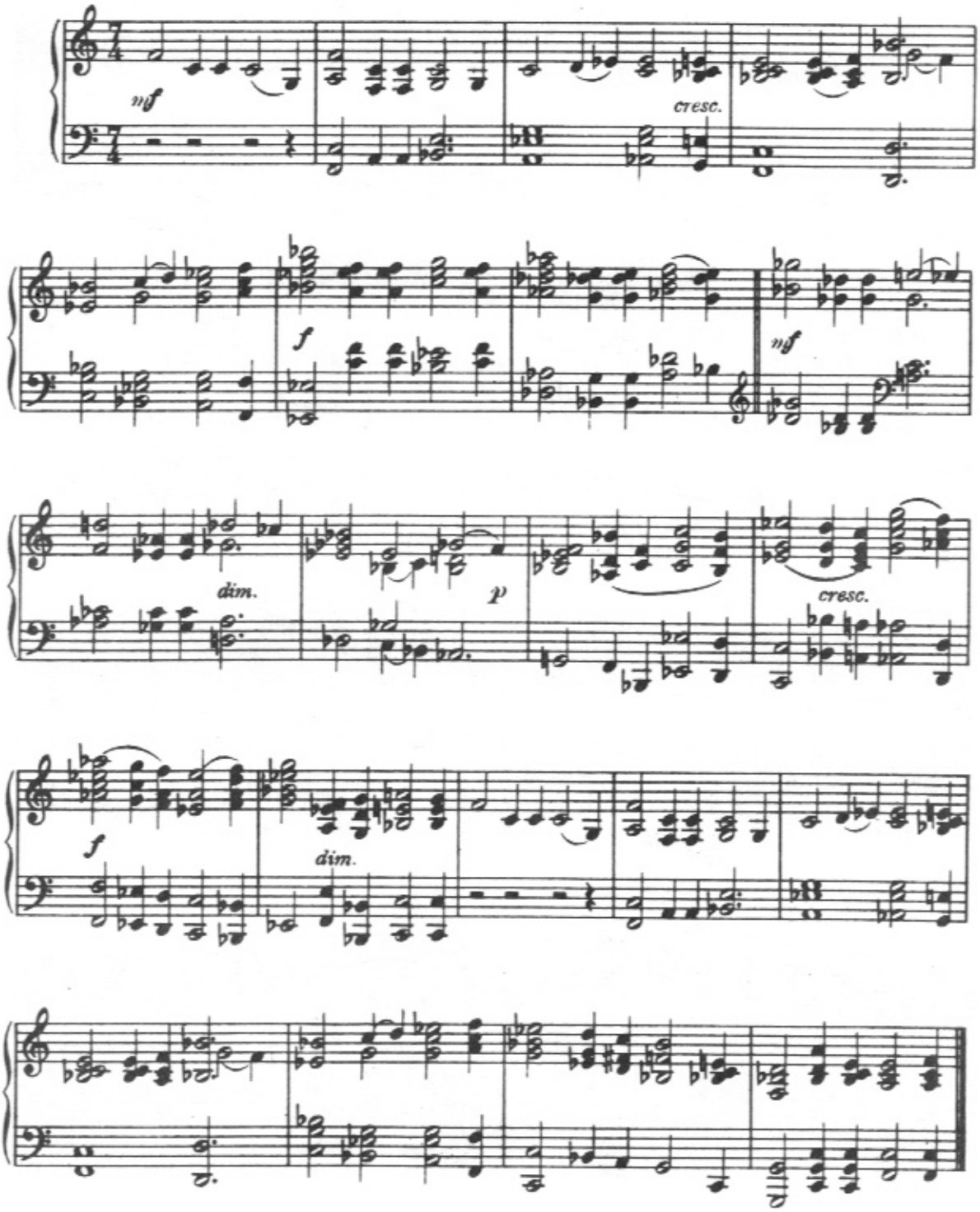
Nr. 16 Anapäst (∪∪–)



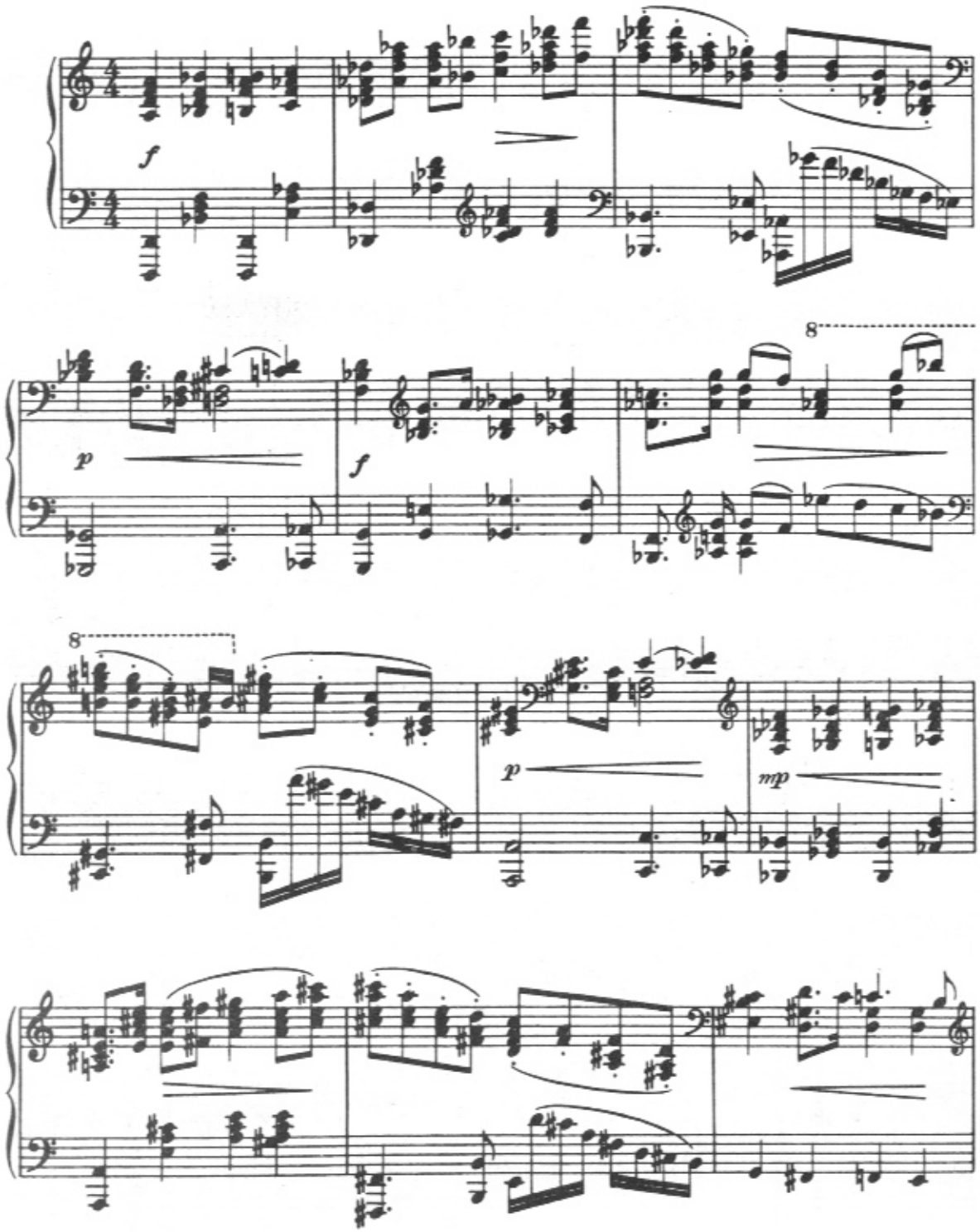
Nr. 17 Amphibrachys (∪–∪)

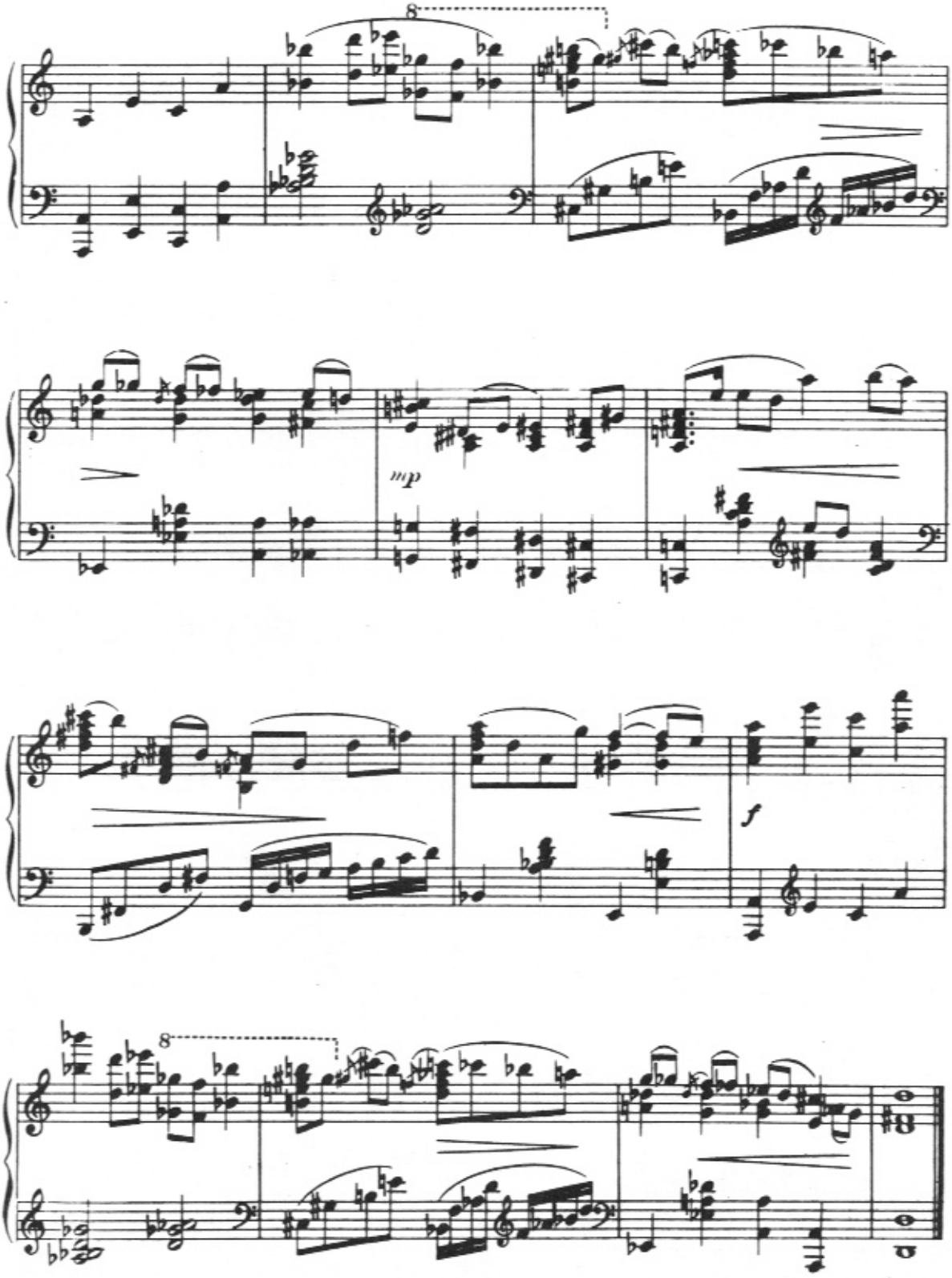


Nr. 18 Adonisches Versmaß (_ ∪∪ _ ∪)



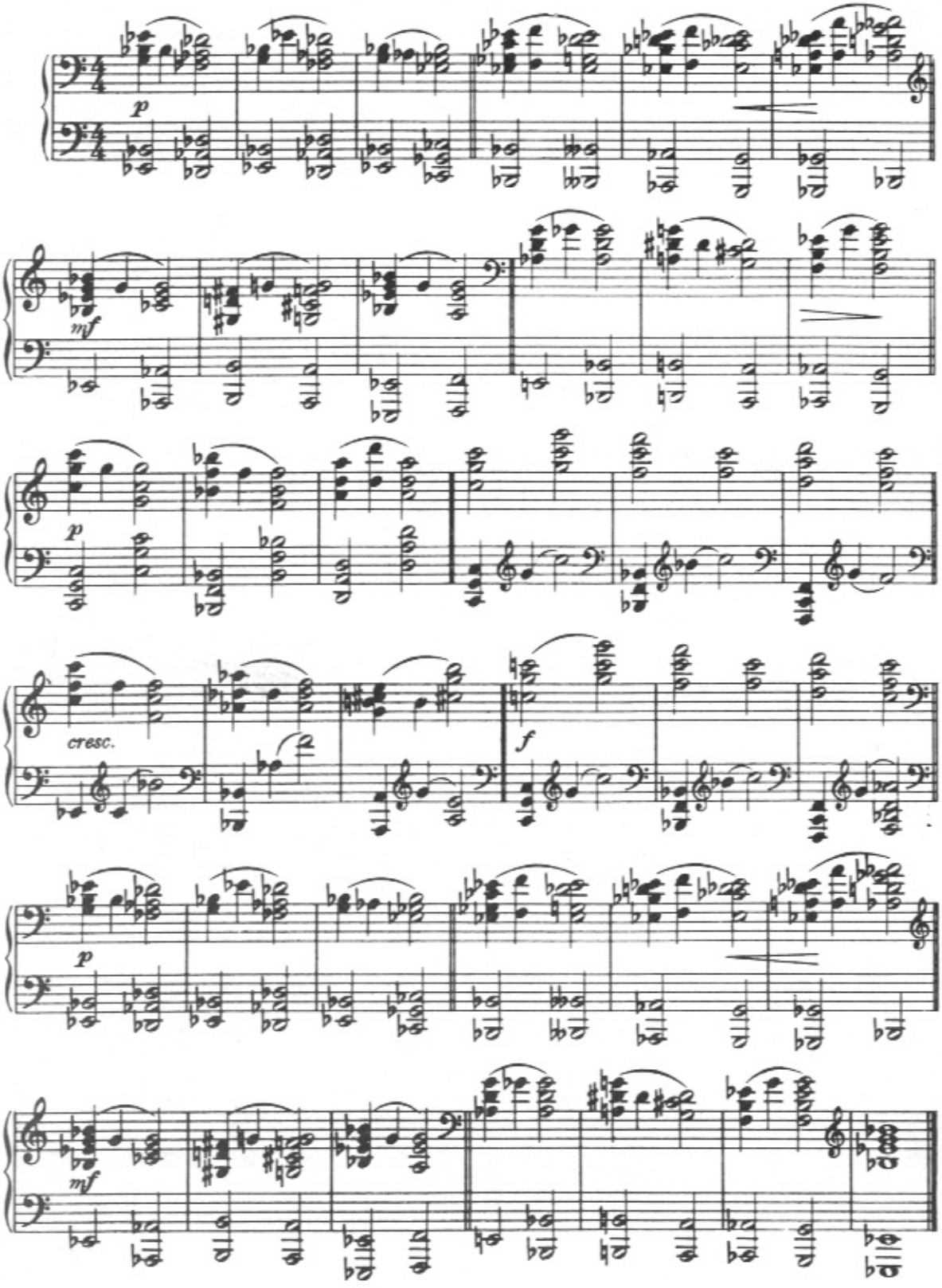
Nr. 19 Ballen und Spreizen




8
mp
f
8

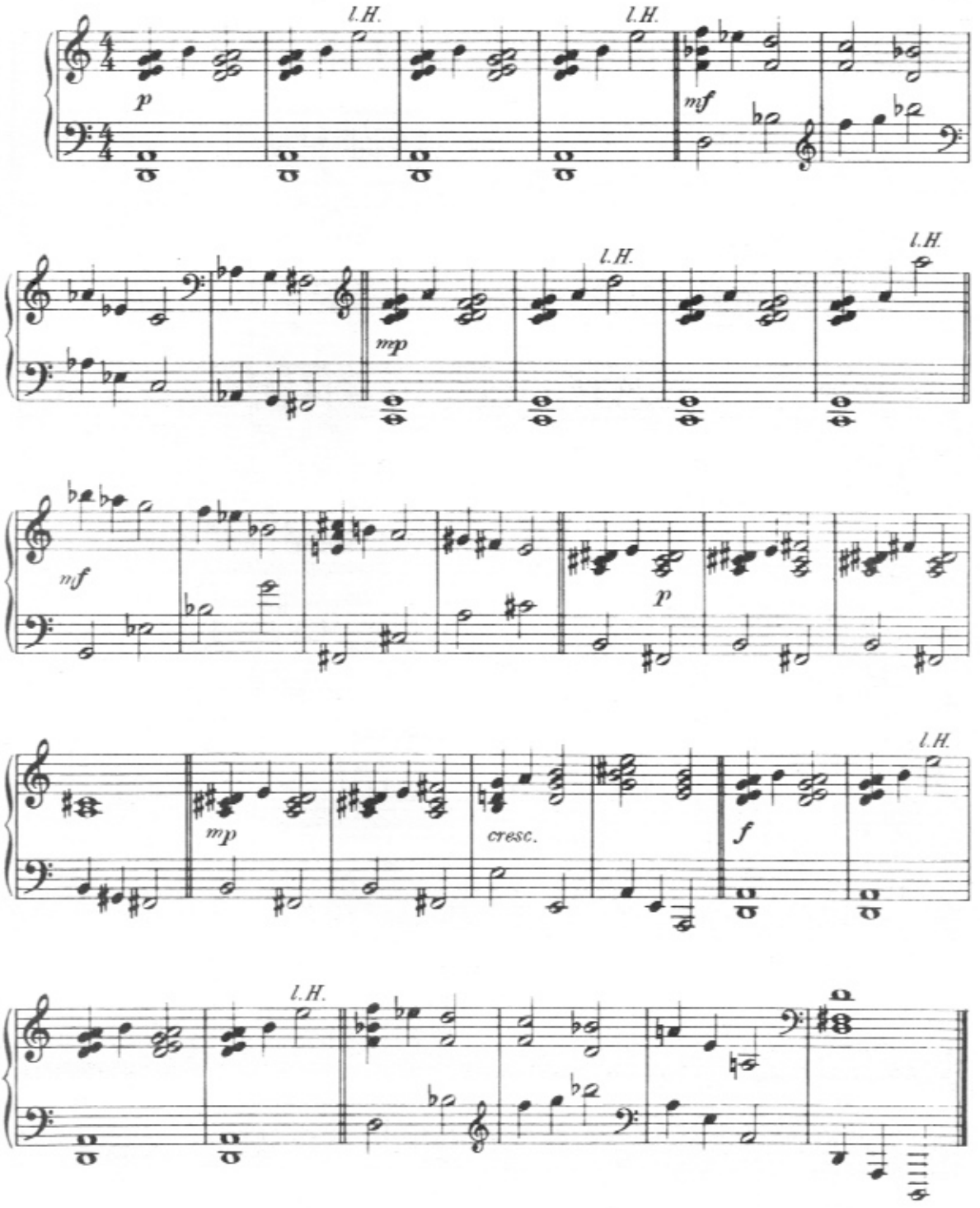
Nr. 20 Harmonische Acht

(Anapäste)



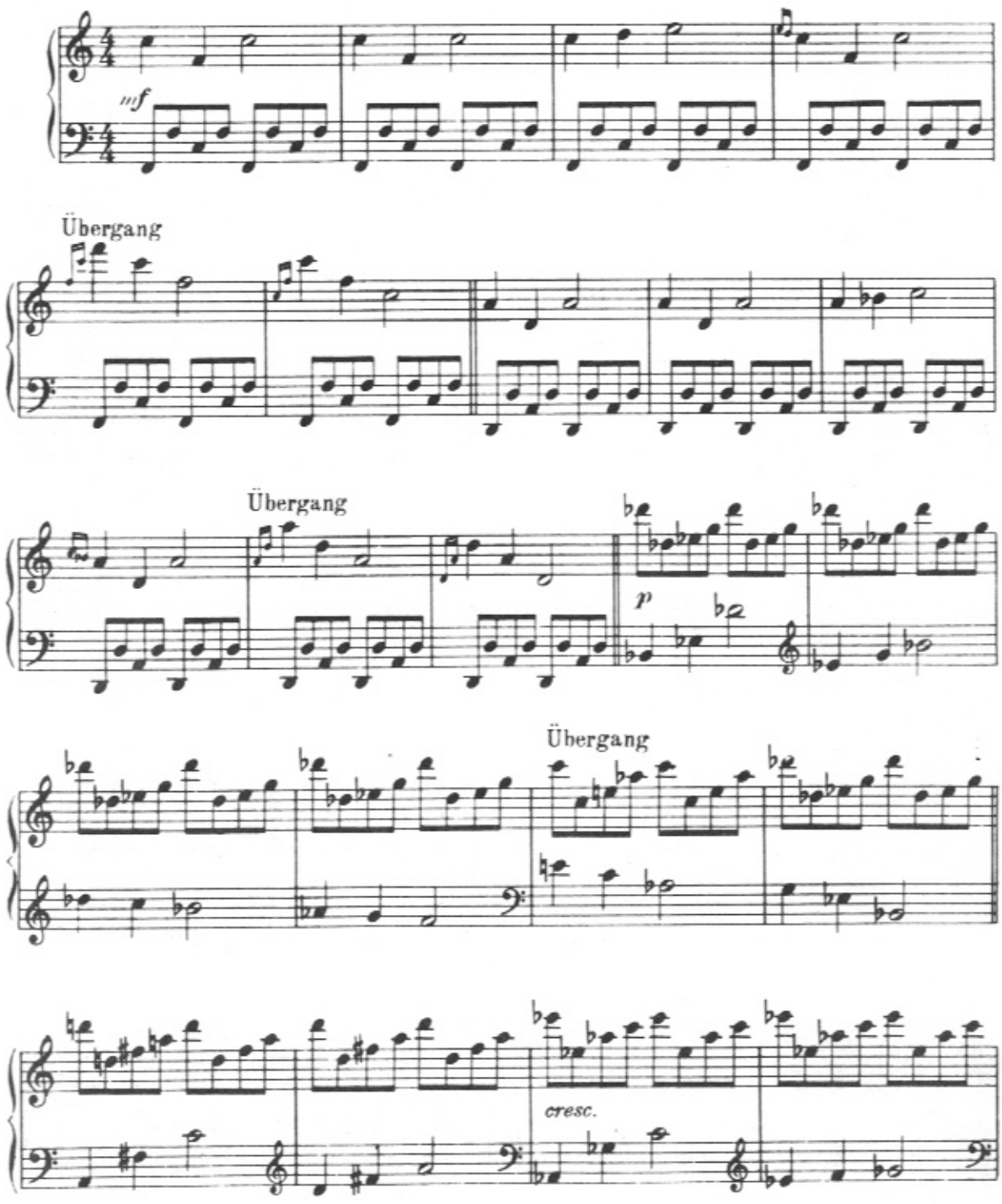
Nr. 21 Die Acht (Lemniskate) ohne Übergänge

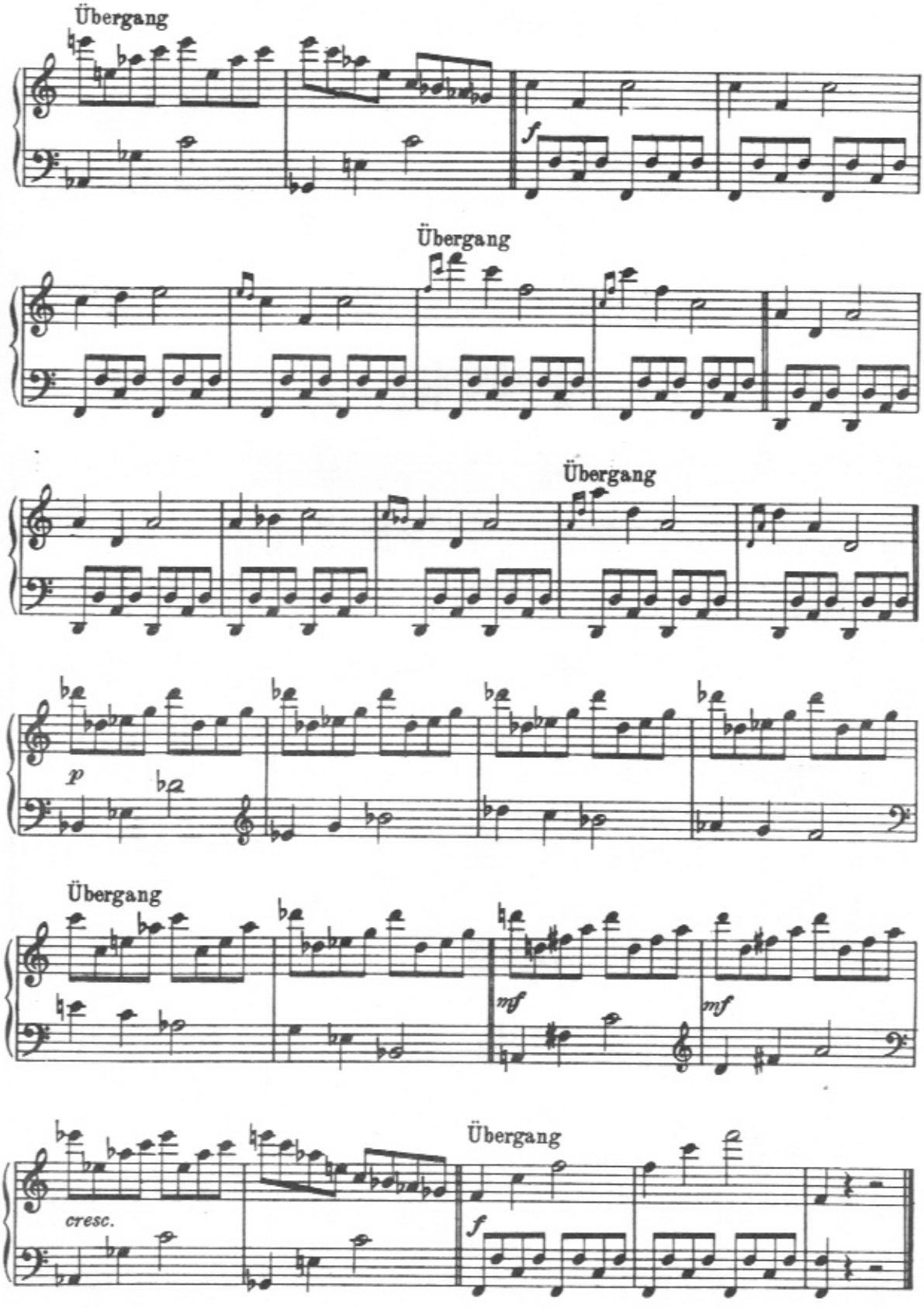
Auch „Fortlaufende Acht“ (Anapäste)



Nr. 22 Die Acht (Lemniskate) mit Übergängen

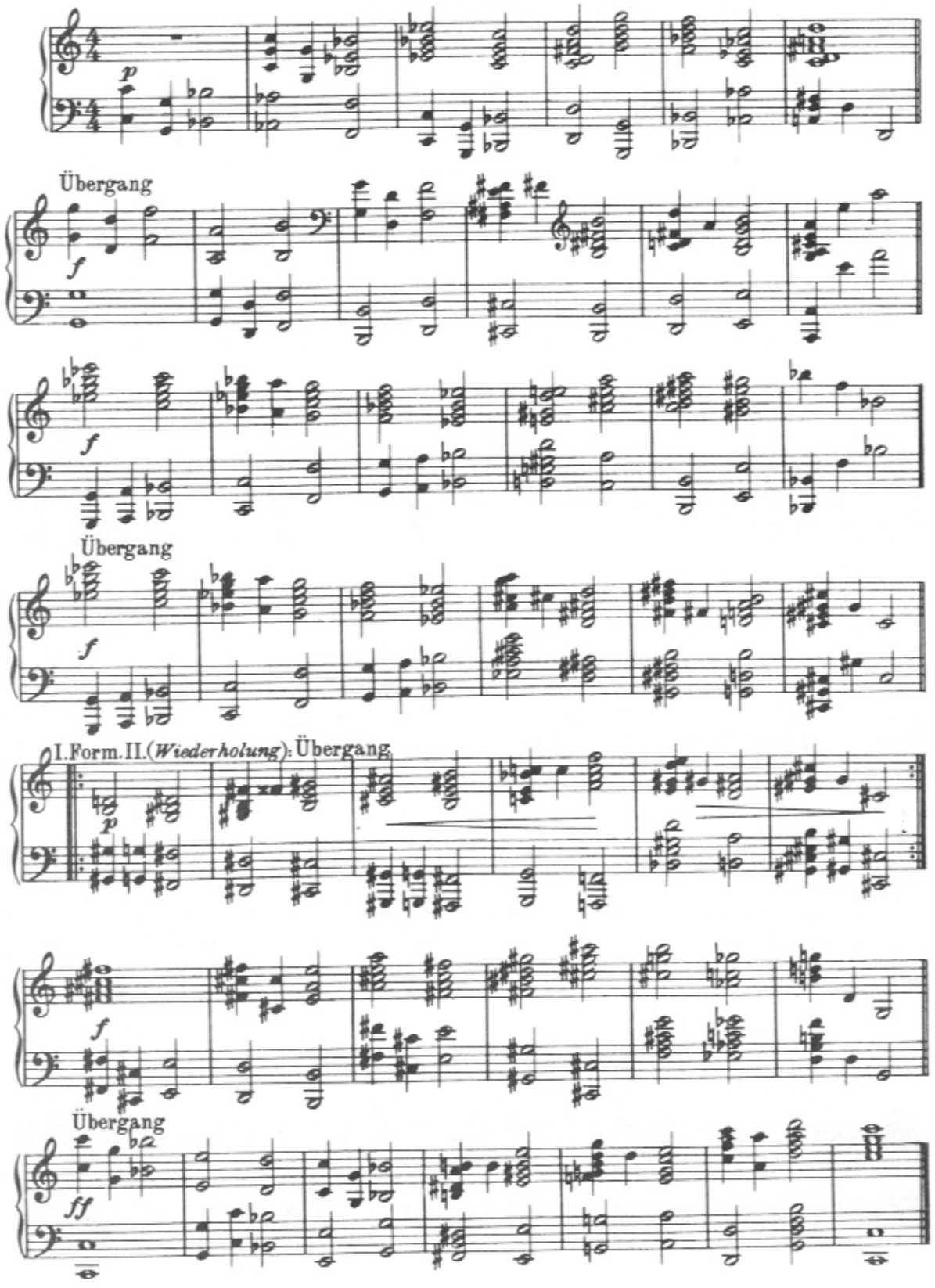
Auch „Planetentanz“ (Anapäste)




Übergang
f
Übergang
Übergang
p
Übergang
mf
mf
cresc.
Übergang
f

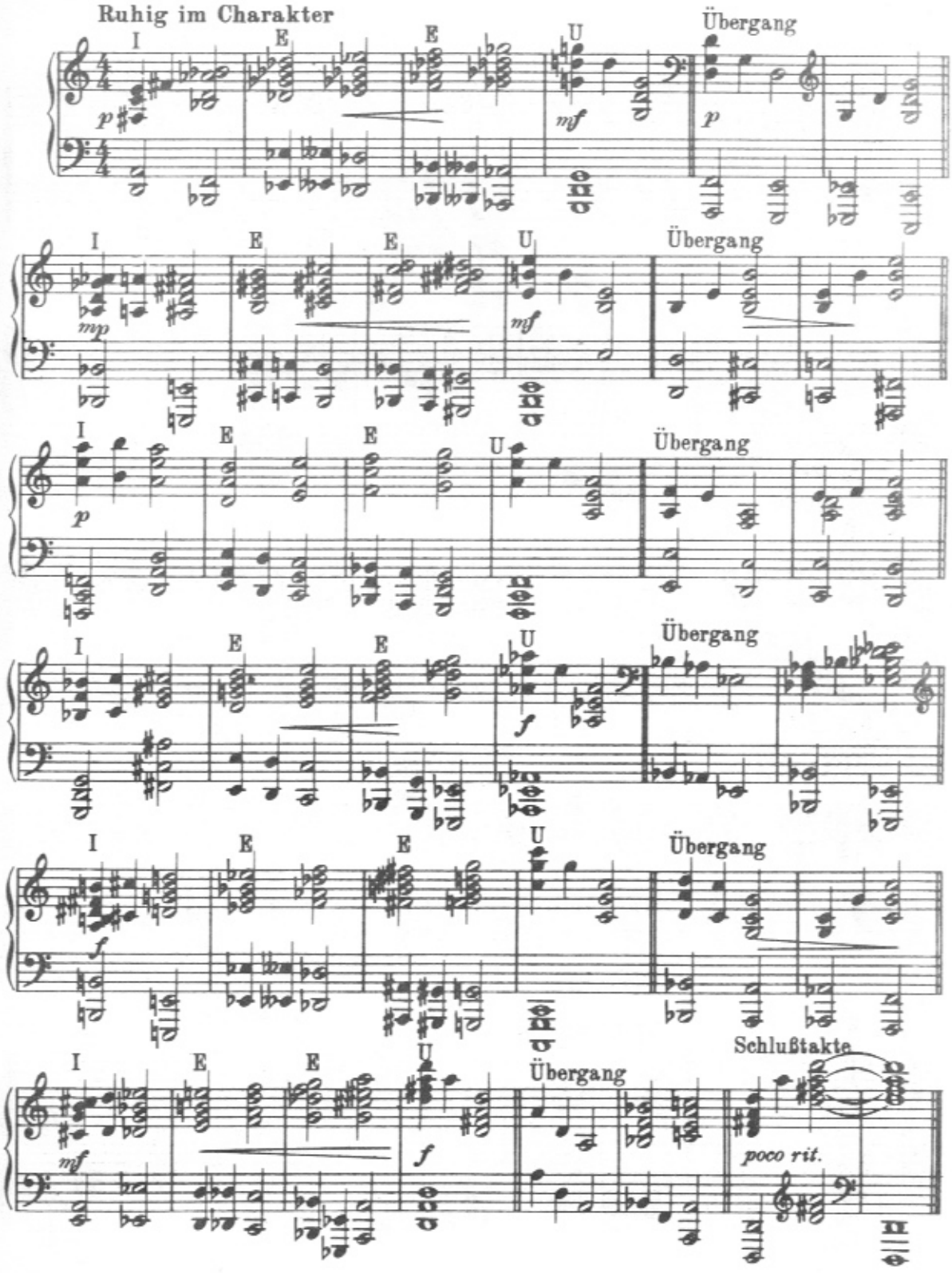
Nr. 23 Ich und Du

(Anapäste)



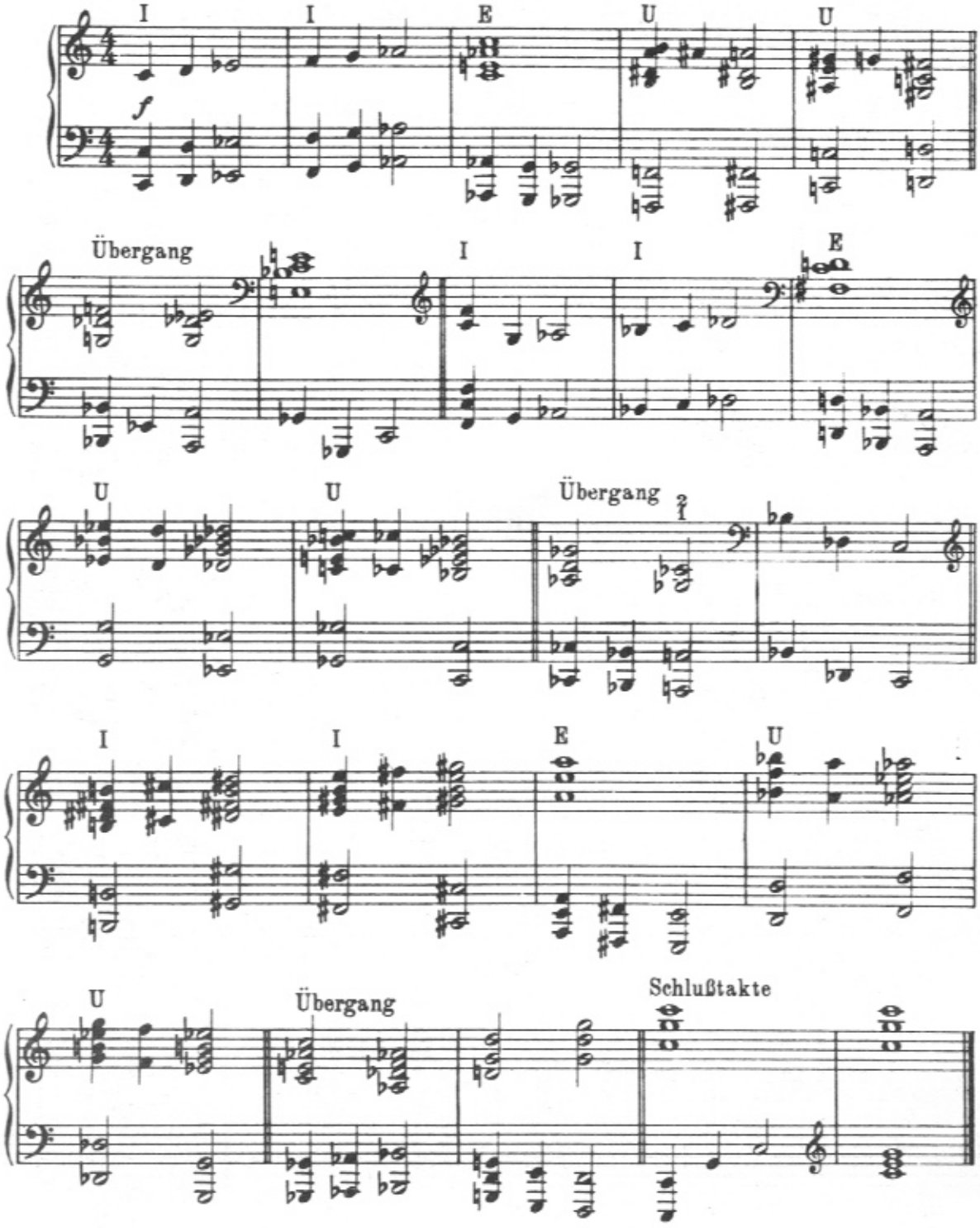
Nr. 24 Friedenstanz

(Anapäste)



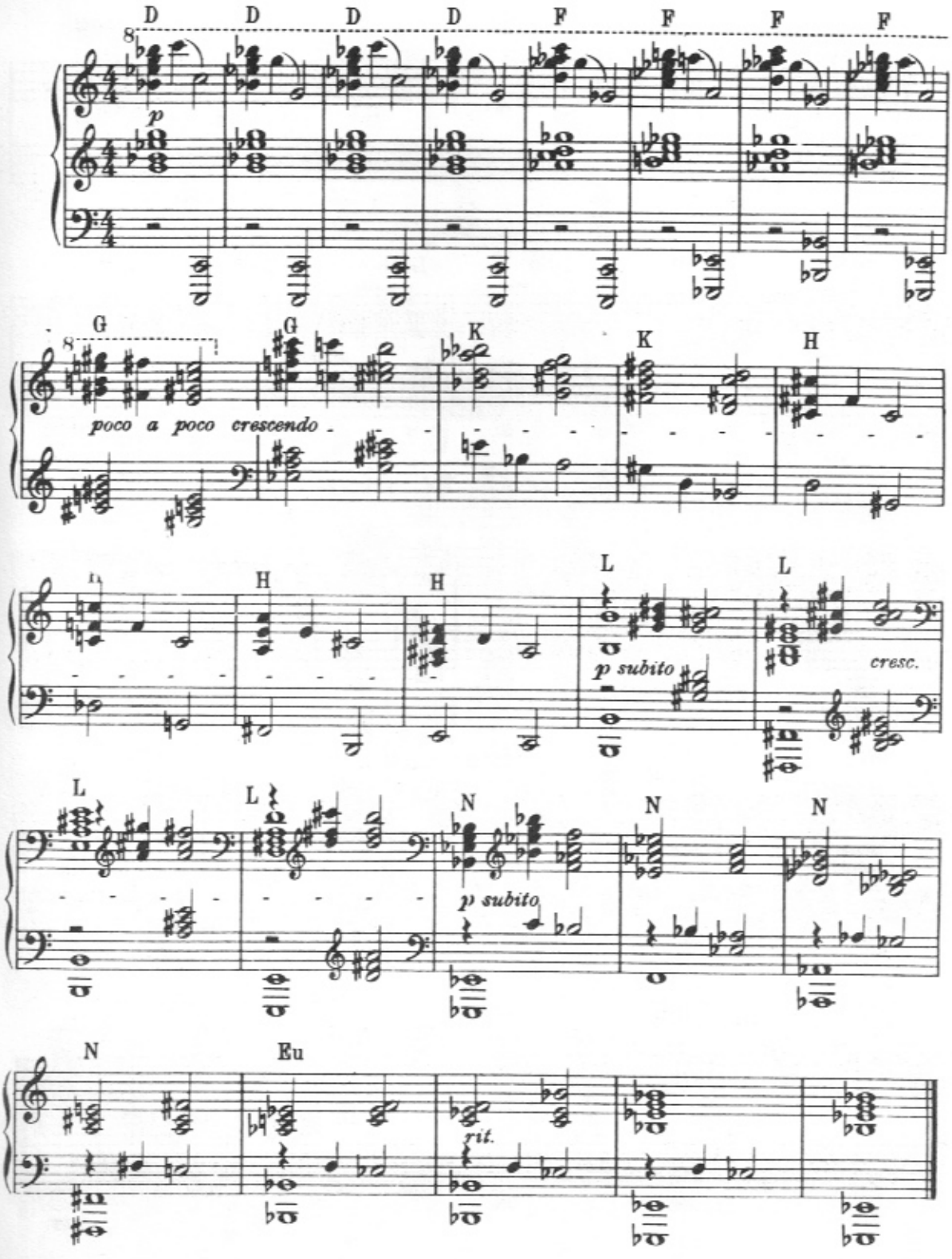
Nr. 25 Energietanz

(Anapäste)



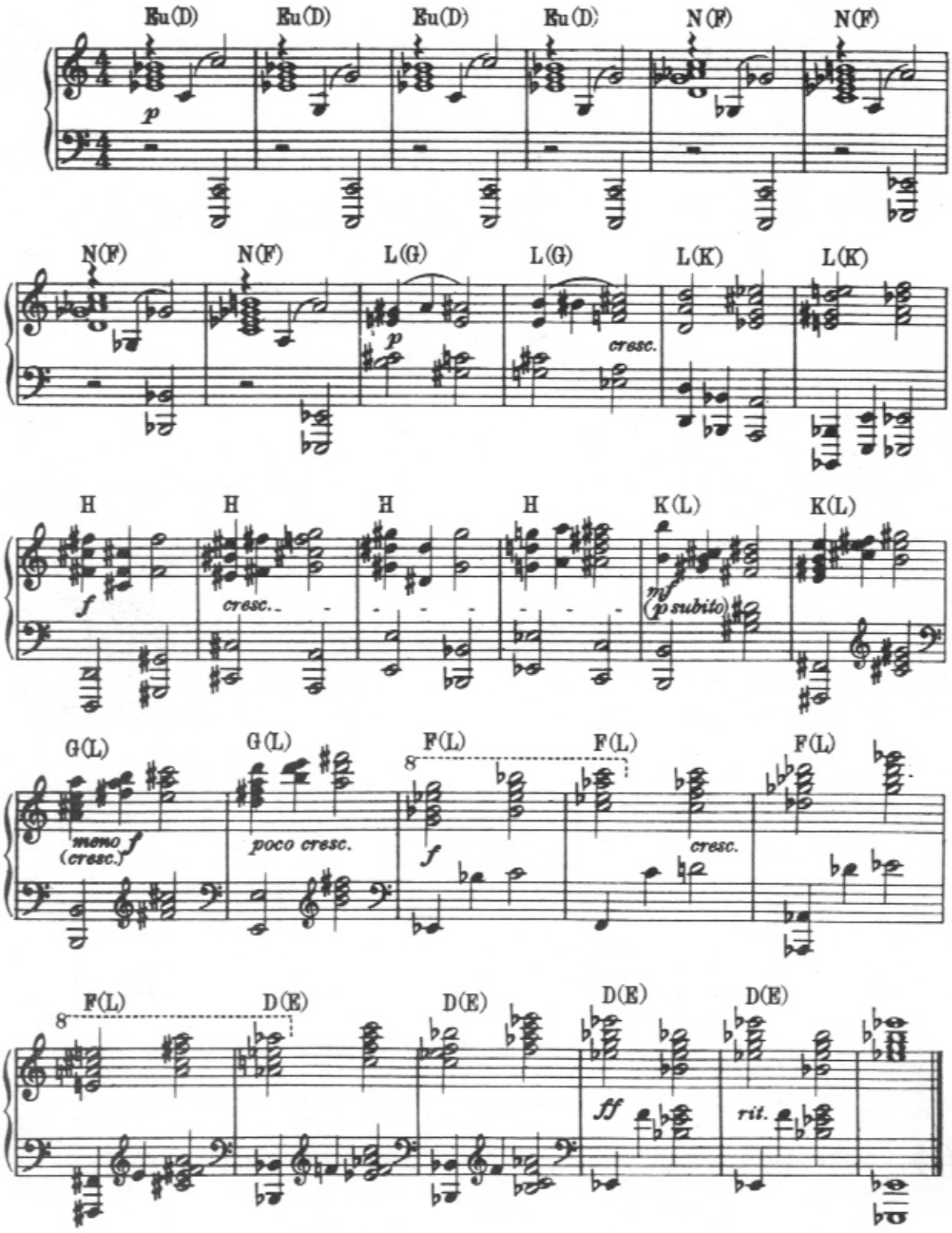
Nr. 26 Serpentine (einwickelnd)

(Anapäste)

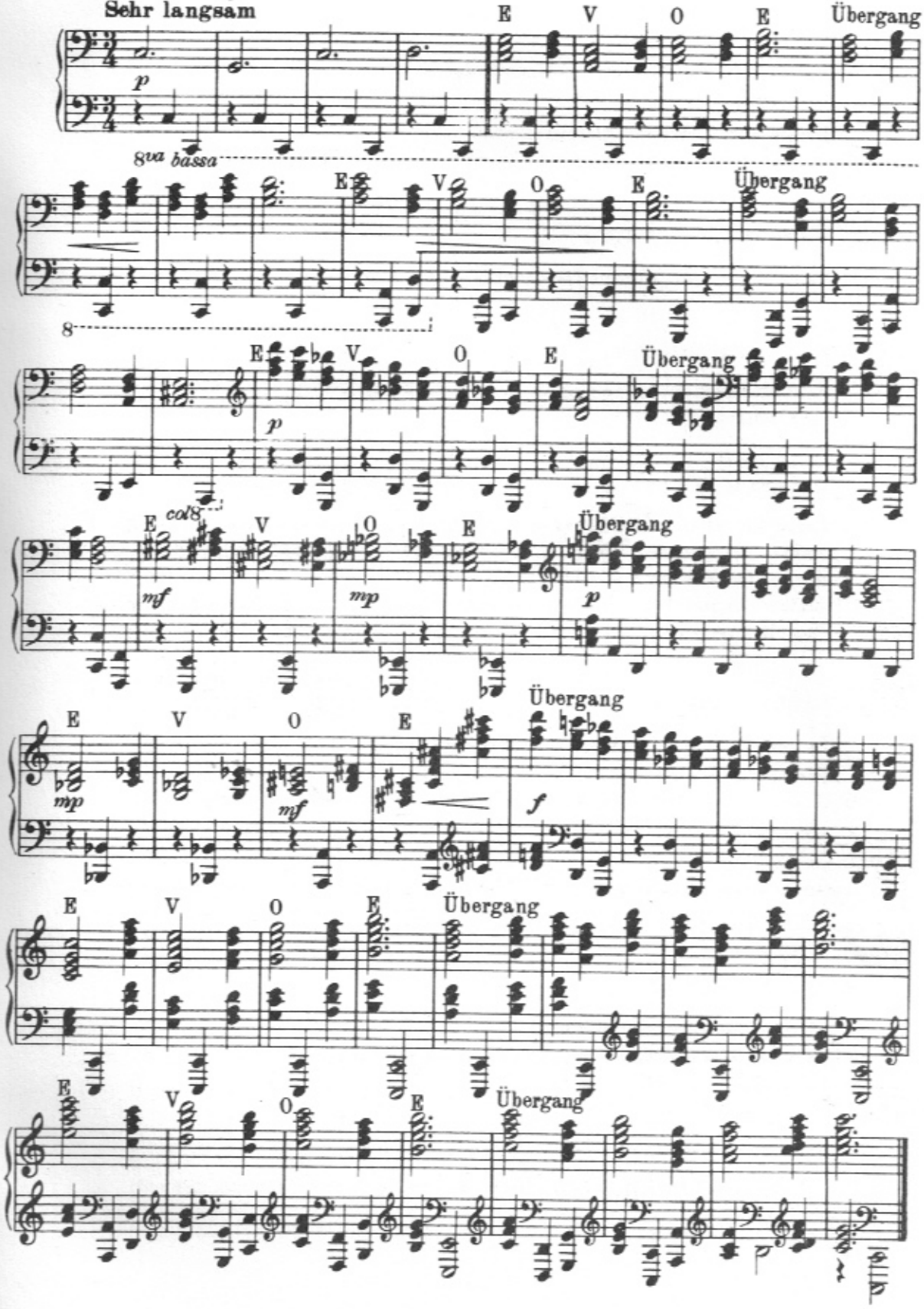


Nr. 27 Serpentine (auswickelnd)

(Anapäste)



Nr. 28 Evoe

Einleitung

Sehr langsam