LEOPOLD VAN DER PALS

Eurythmie-Übungen

Musikalische Begleitmotive

Op. 36

Nach *Philosophisch-Antroposophischer Verlag am Goetheanum*
Dornach/Schweiz

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Vorbemerkungen 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 "Wsserfall" 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

Nummer

III. Rhythmen

Seite

13. Jambus 21
14. Trochäus 22
15. Daktylus 23
16. Anapäst 24
17. Amphibrachys 25
18. Adonisches Versmass 26

19. Ballen und Spreizen 28
20. Harmonische Acht 30
21. Die Acht ohne Übergangen 31
22. Die Acht mit Übergangen 32
23. Ich und Du 33
24. Friedenstanz 34
25. Energietanz 35
26. Serpentine (einwickelnd) 36
27. Sepentine (auswickelnd) 37
28. Evoe 38

VORBEMERKUNGEN

Die nachfolgenden Musikstücke sind als Ergänzungen zu den übungen gedacht, wie sie beim Untericht in den Kursen zur Erlernung von Dr. Rudolf Steiner begrüngdeten Eurythmie gebracht werden. Übungen, die sonst stumm (Stabübungen) oder mit Hilfe von Deklamation (Rhytmen usw.) gemacht werden, können nun genau in der glechen 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 vorsschreibt.

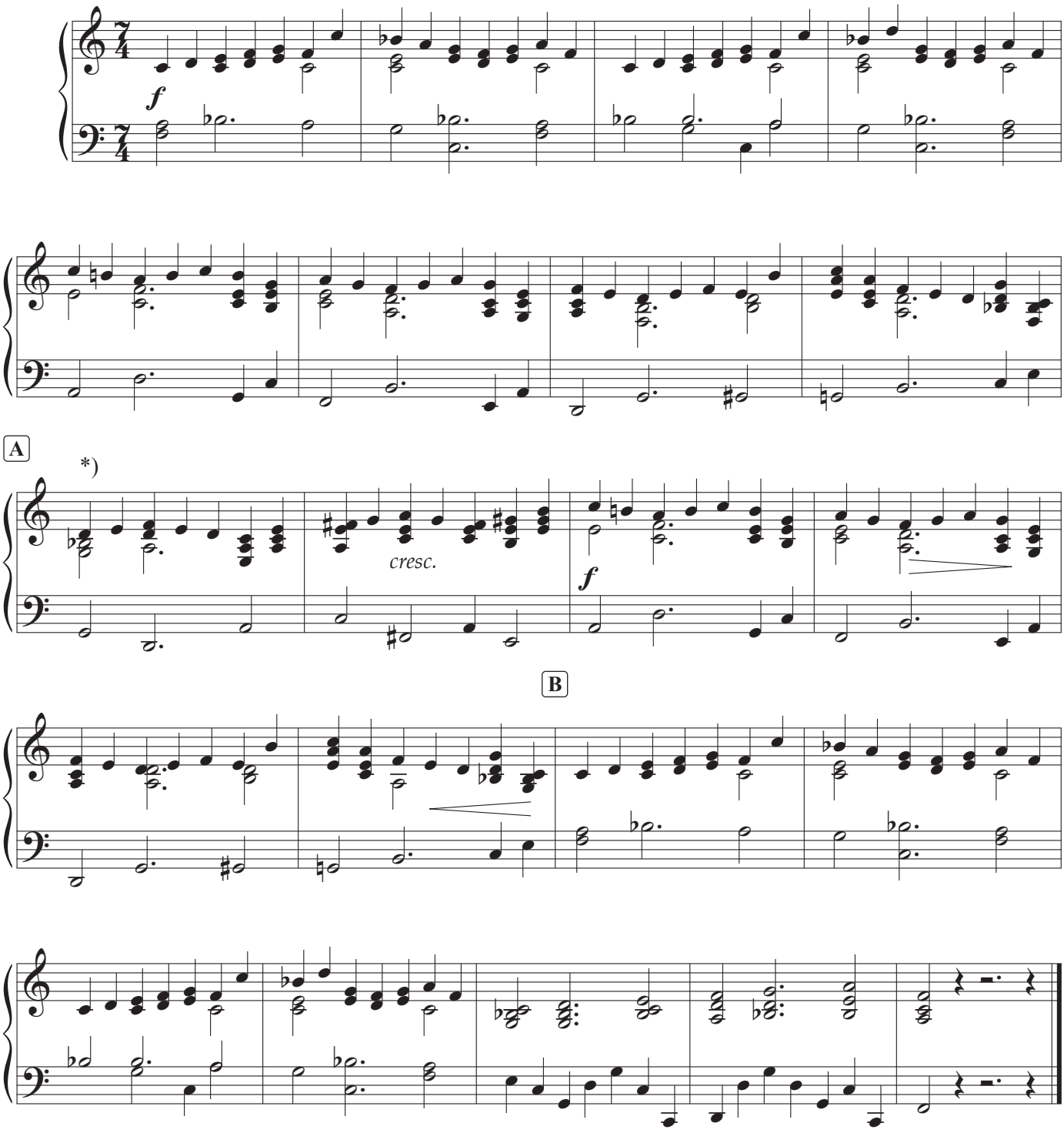
Score

Eurtythmie-Übungen

Nr. 1 Stabübung

(Siebenteilig ohne Pause)

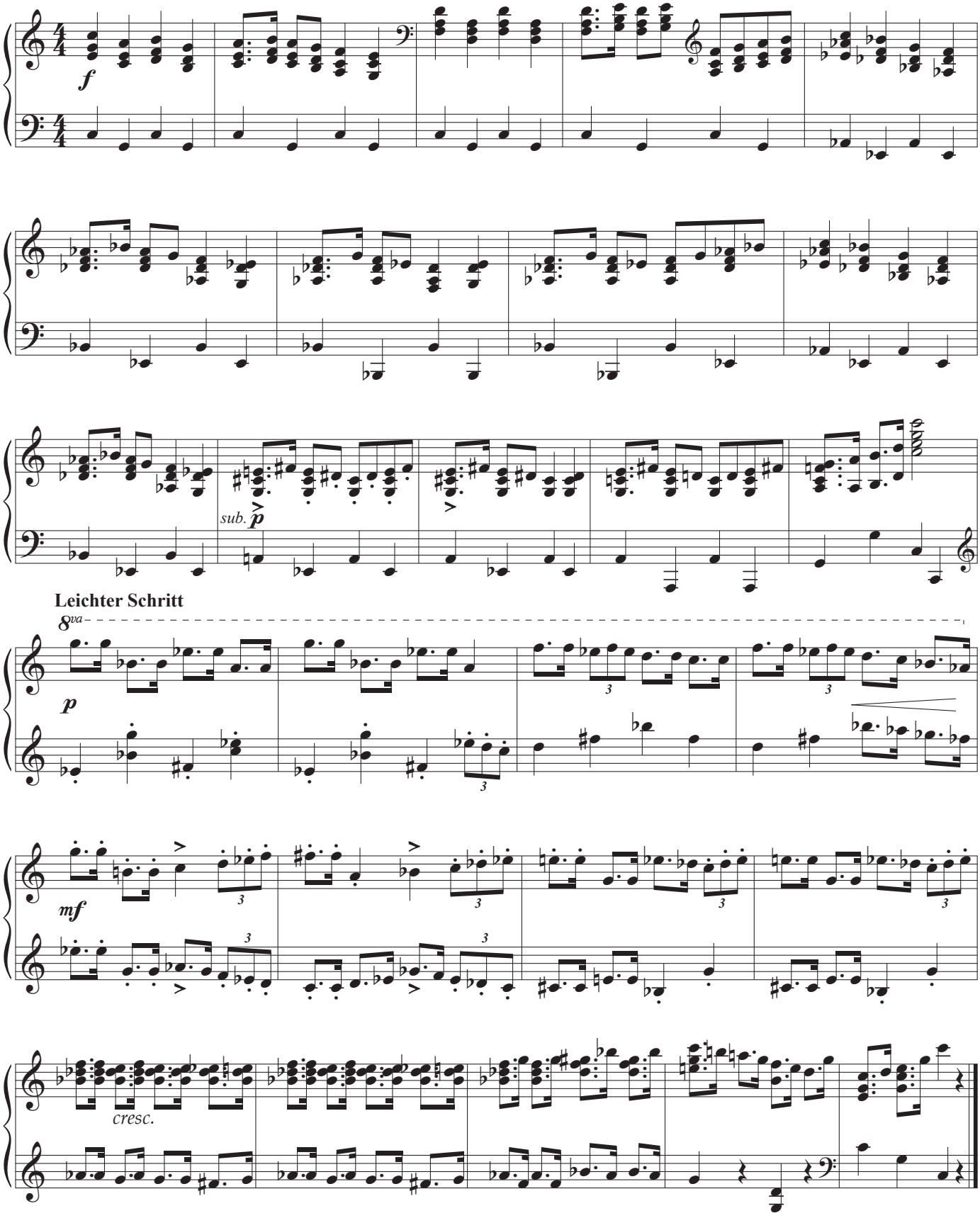
Leopold van der Pals



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

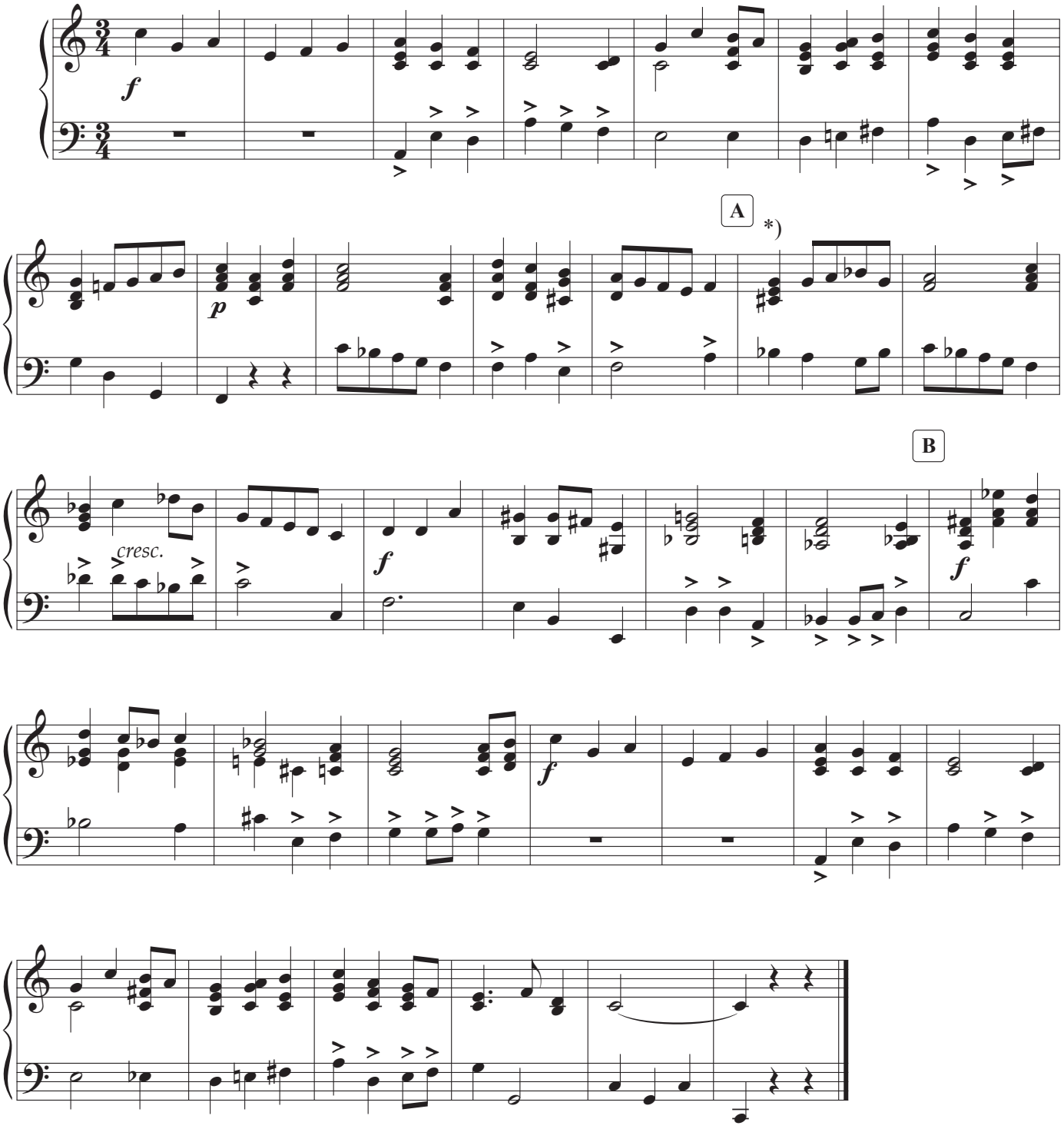
Nr. 2 Stabübung

Fester Schritt
Marschtempo



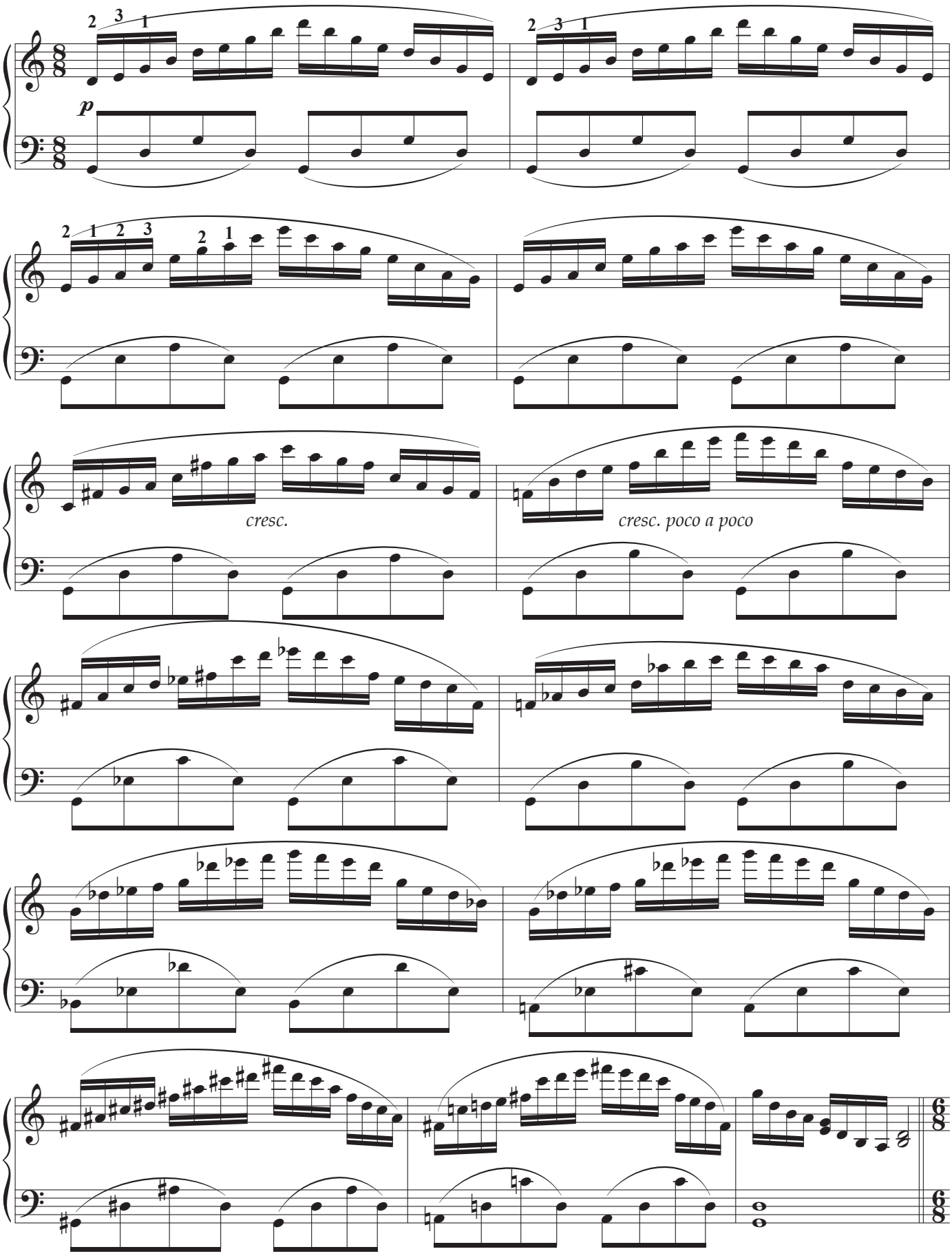
Nr. 3 Stabübung

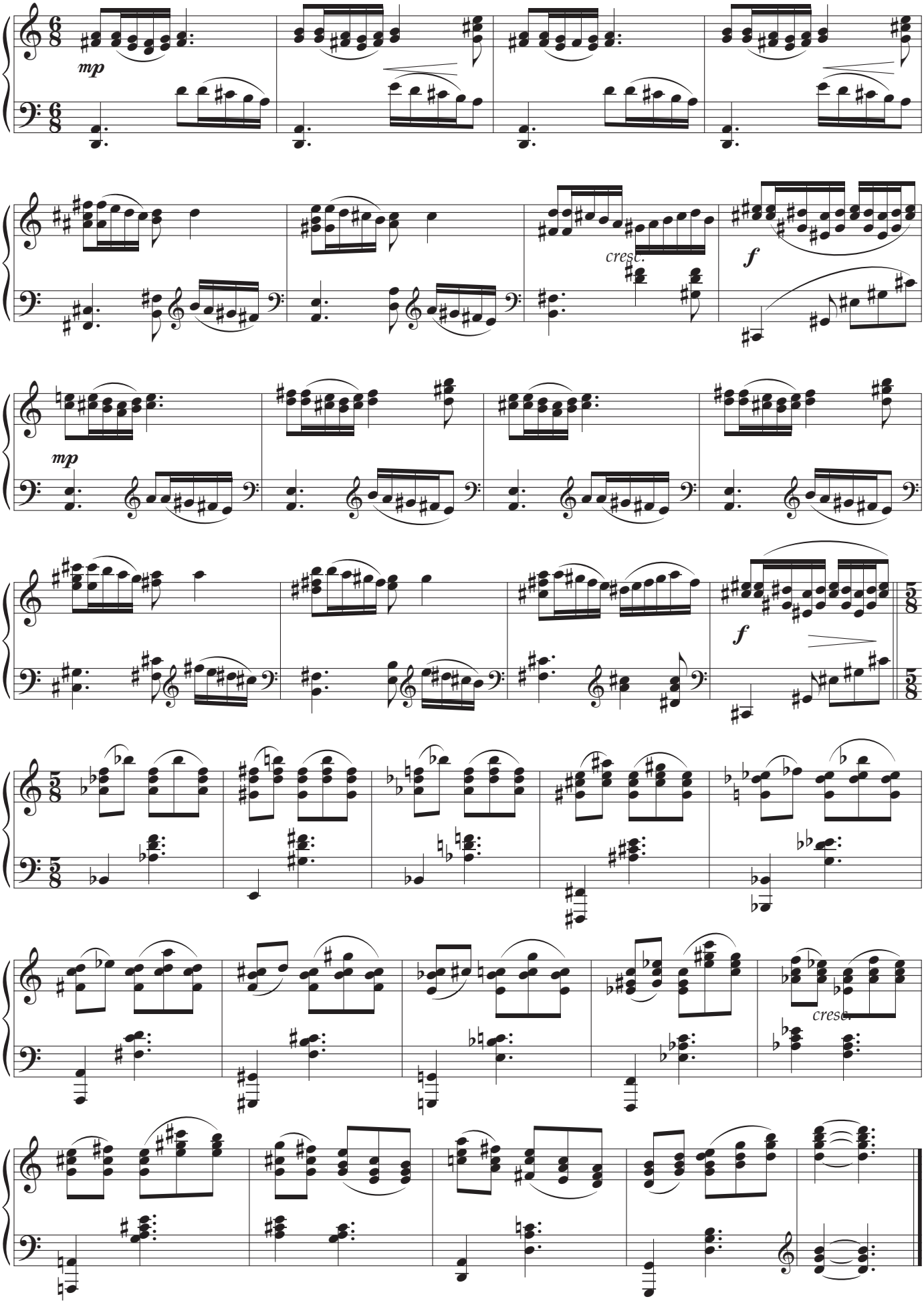
(Zwölfteilig - Gegensätze)



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

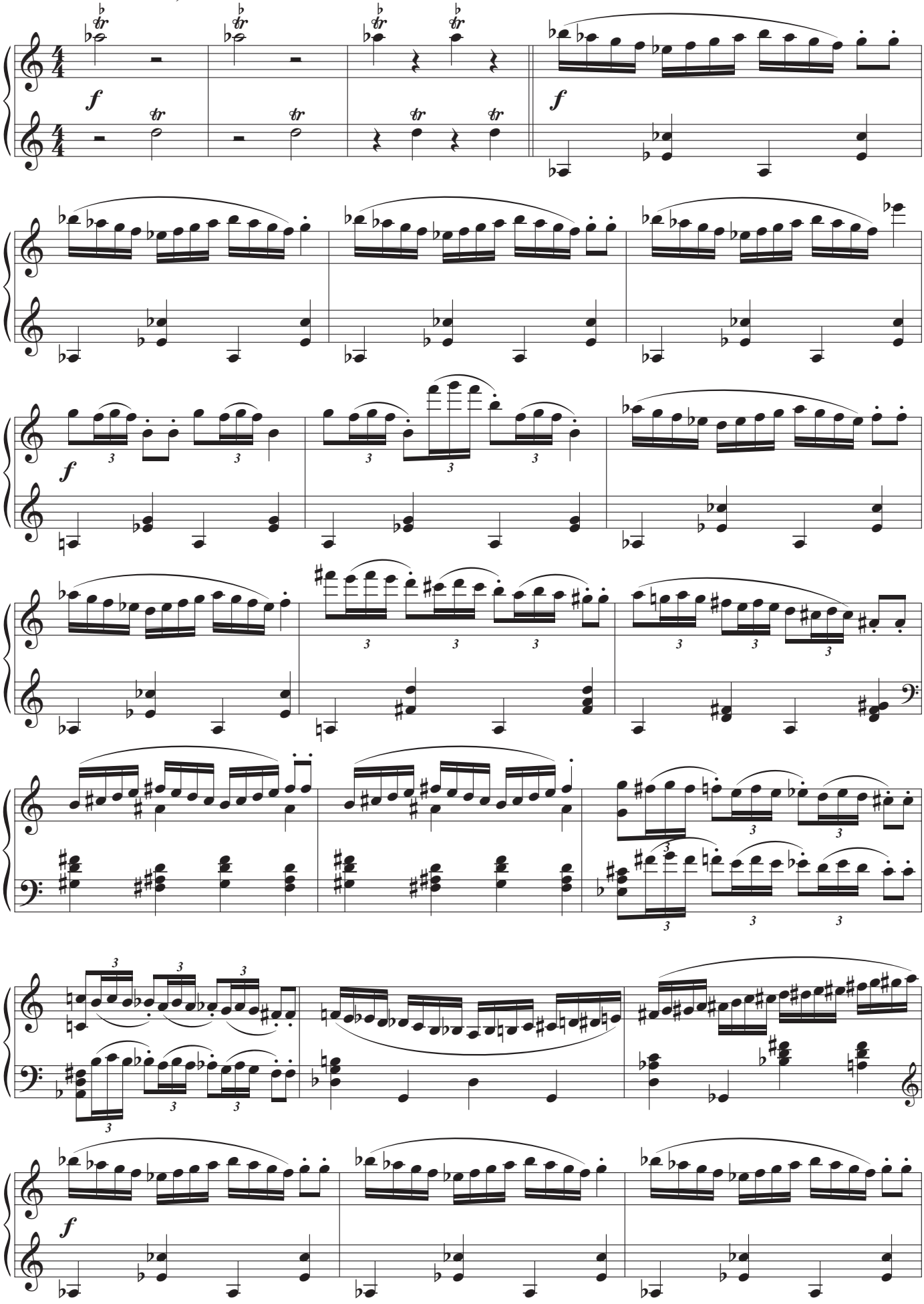
Nr. 4 Stabübung "Wasserfall"

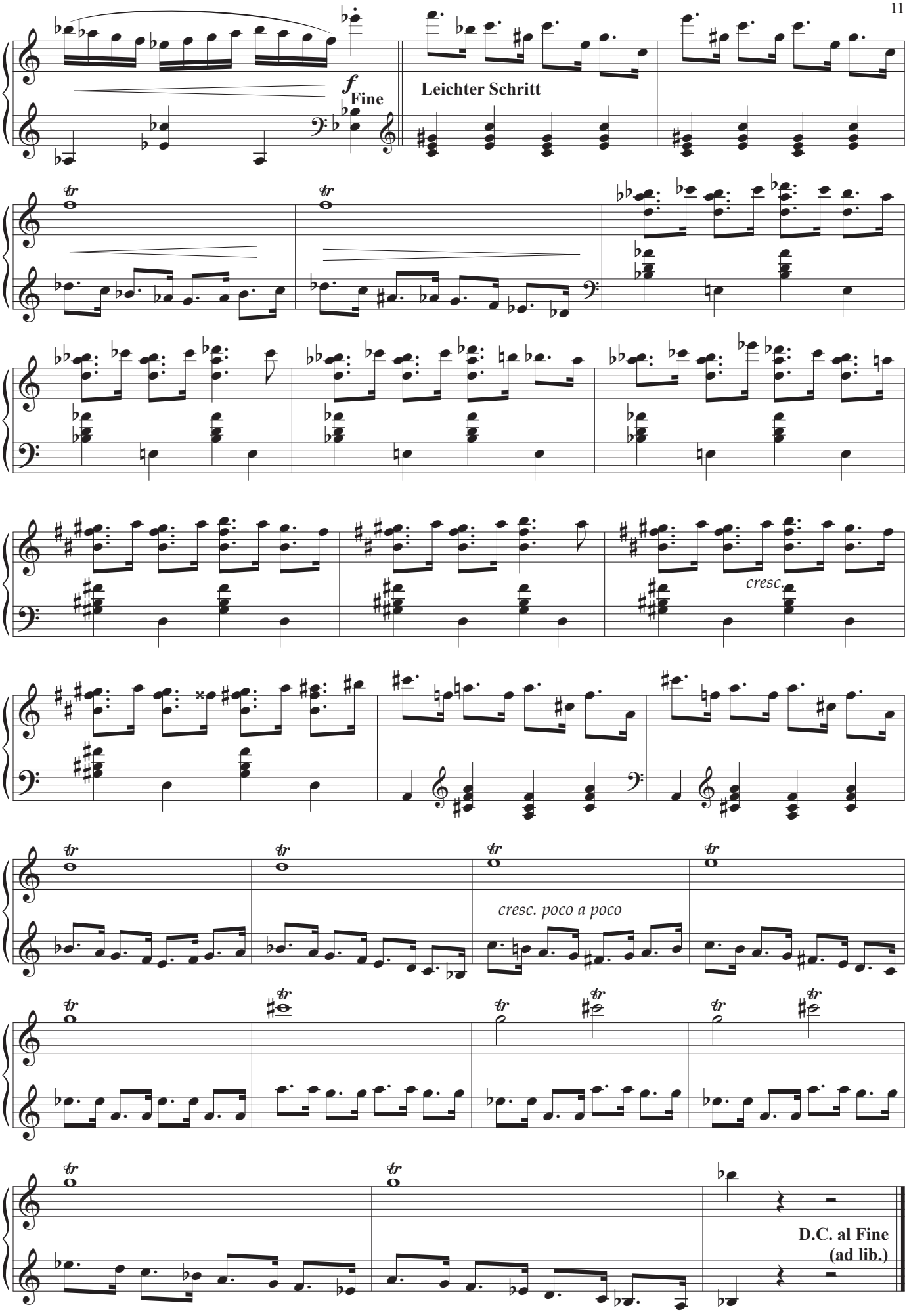



mp
cresc.
f
mp
f
cresc.

Einleitung
Fester Schritt *)

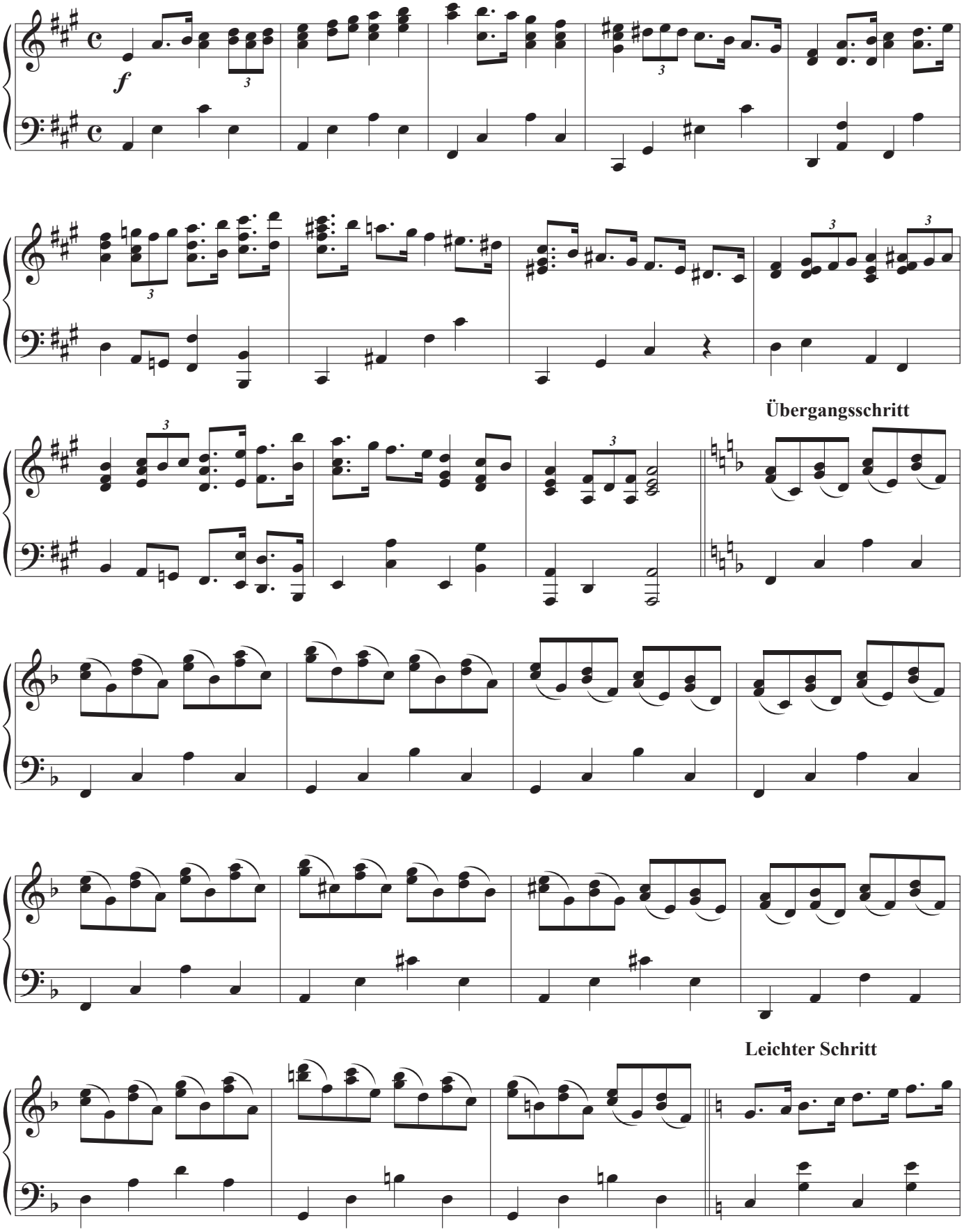
Nr. 5 Stabübung "Qui"

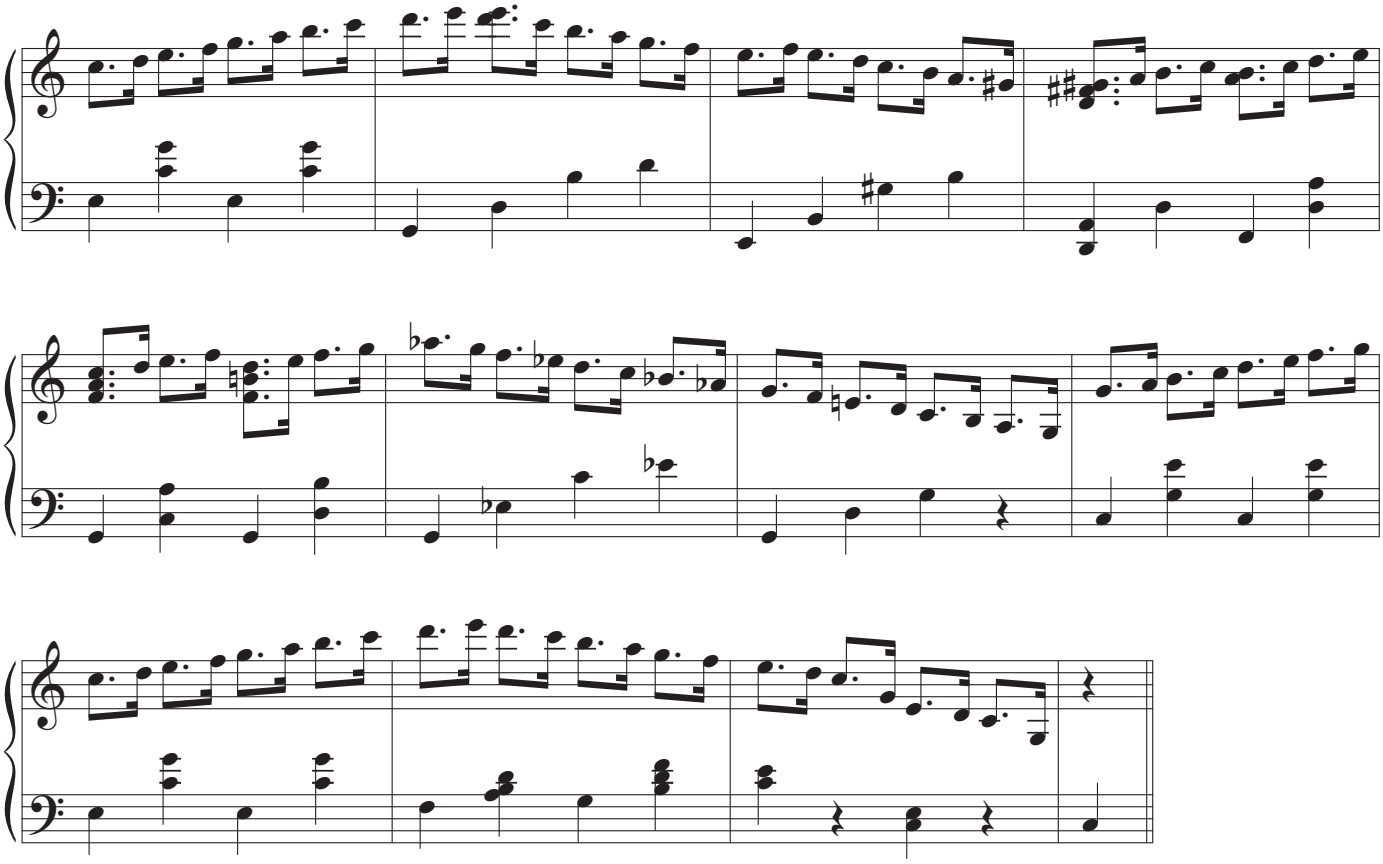



f
Fine
Leichter Schritt
cresc.
cresc. poco a poco
D.C. al Fine
(ad lib.)

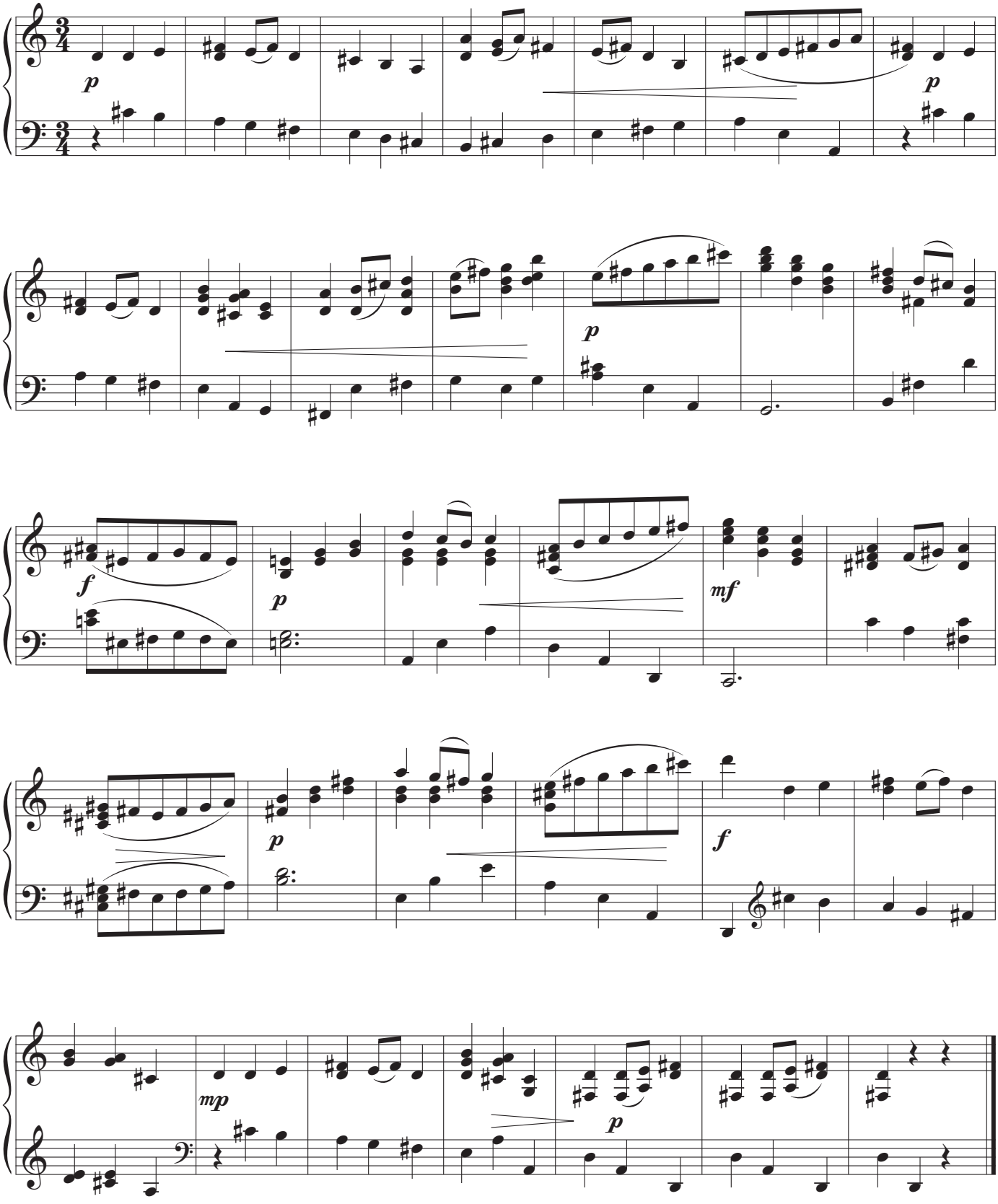
Nr. 6 Spirale

Fester Schritt

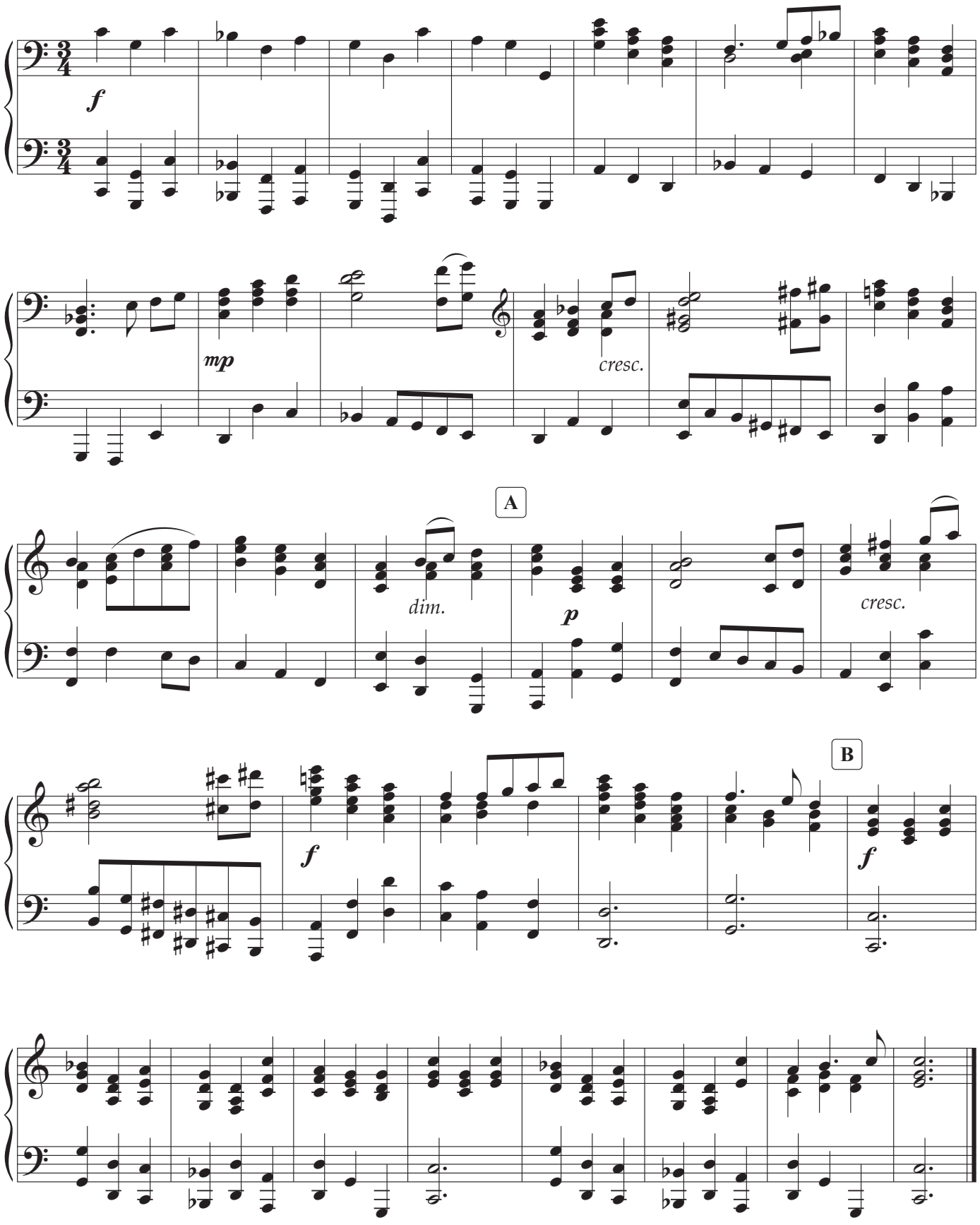




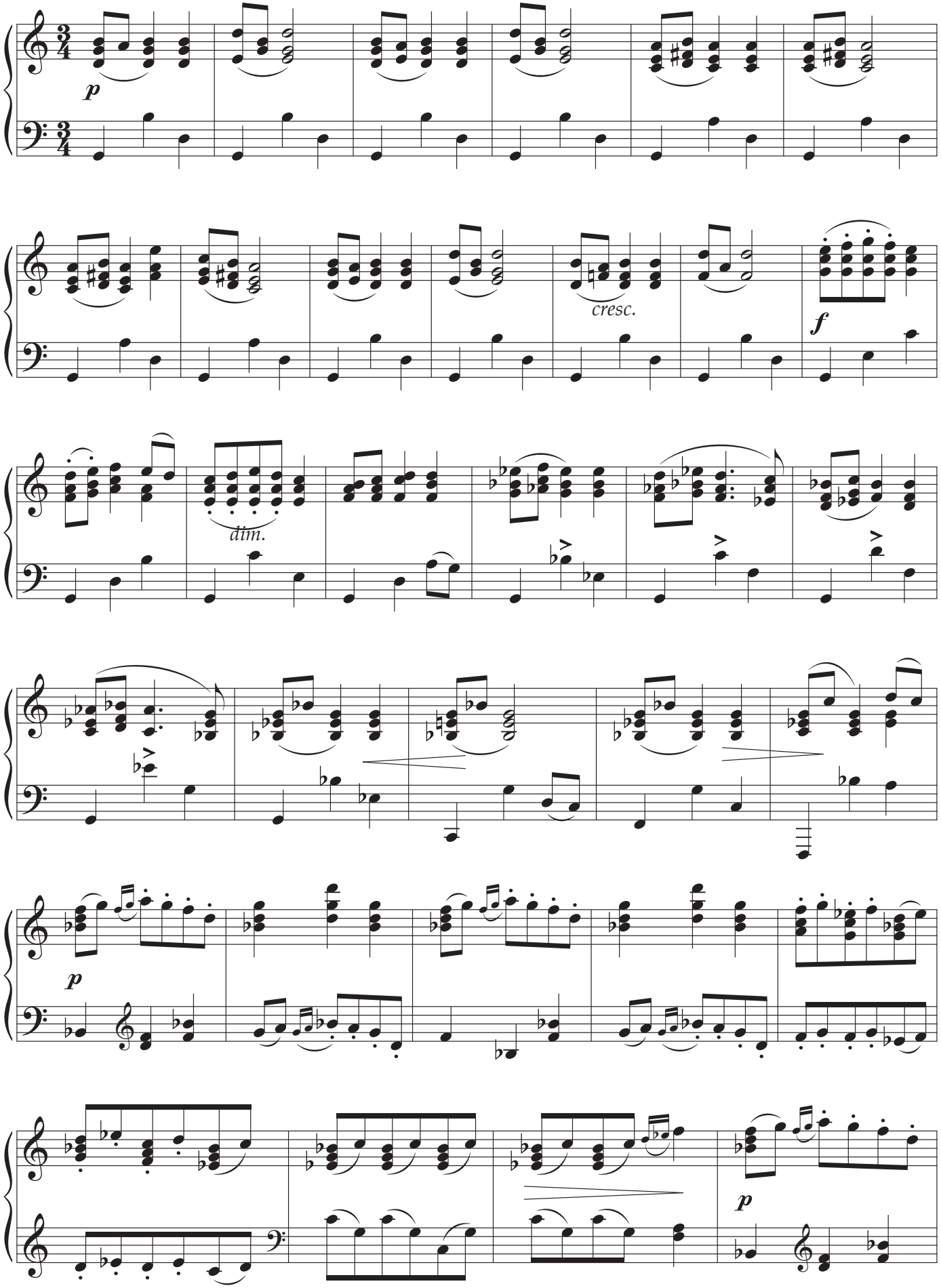
Nr. 7 Stabübung "So ist es"

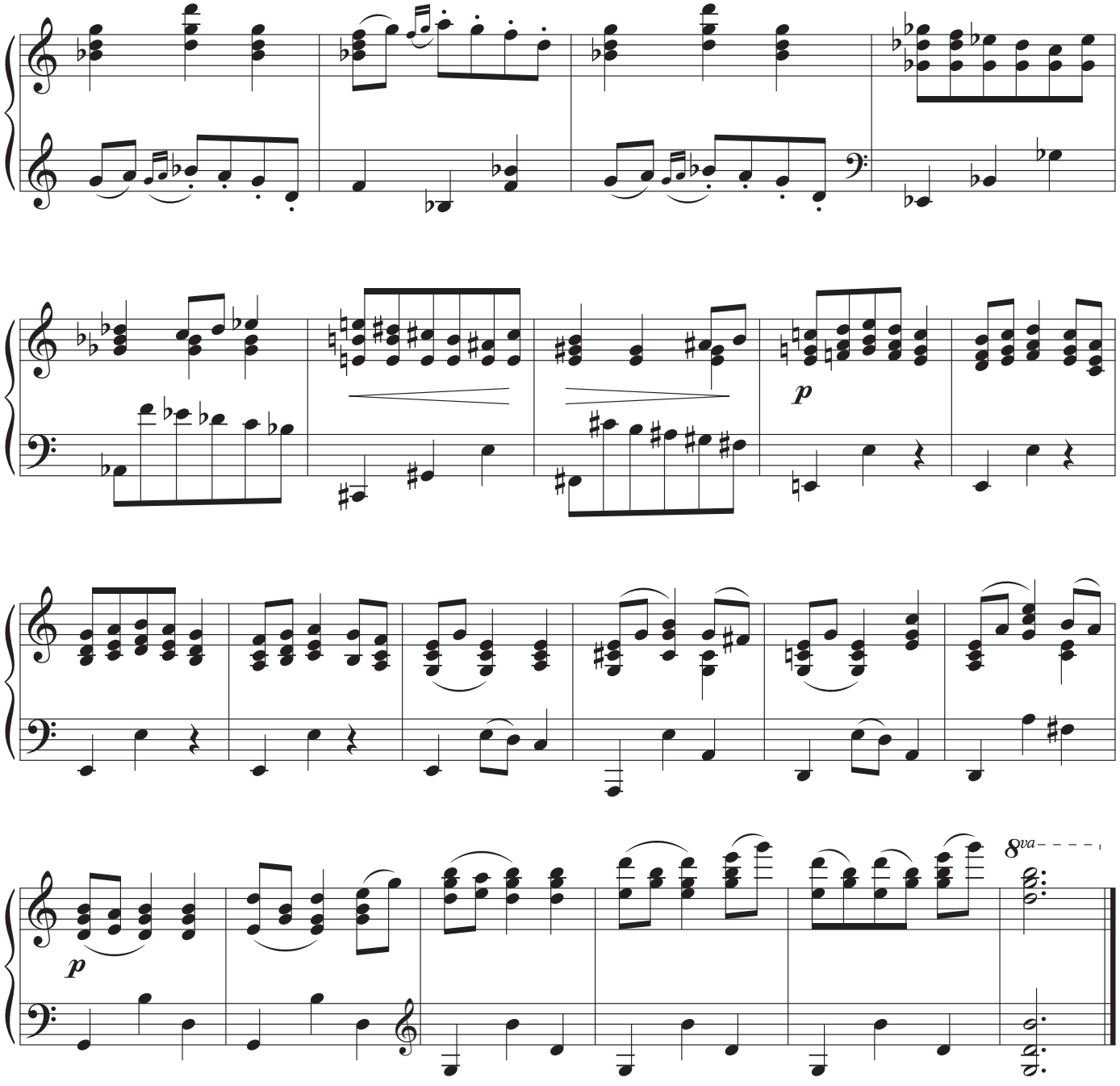


Nr. 8 Gehübung: Langsames Gehen



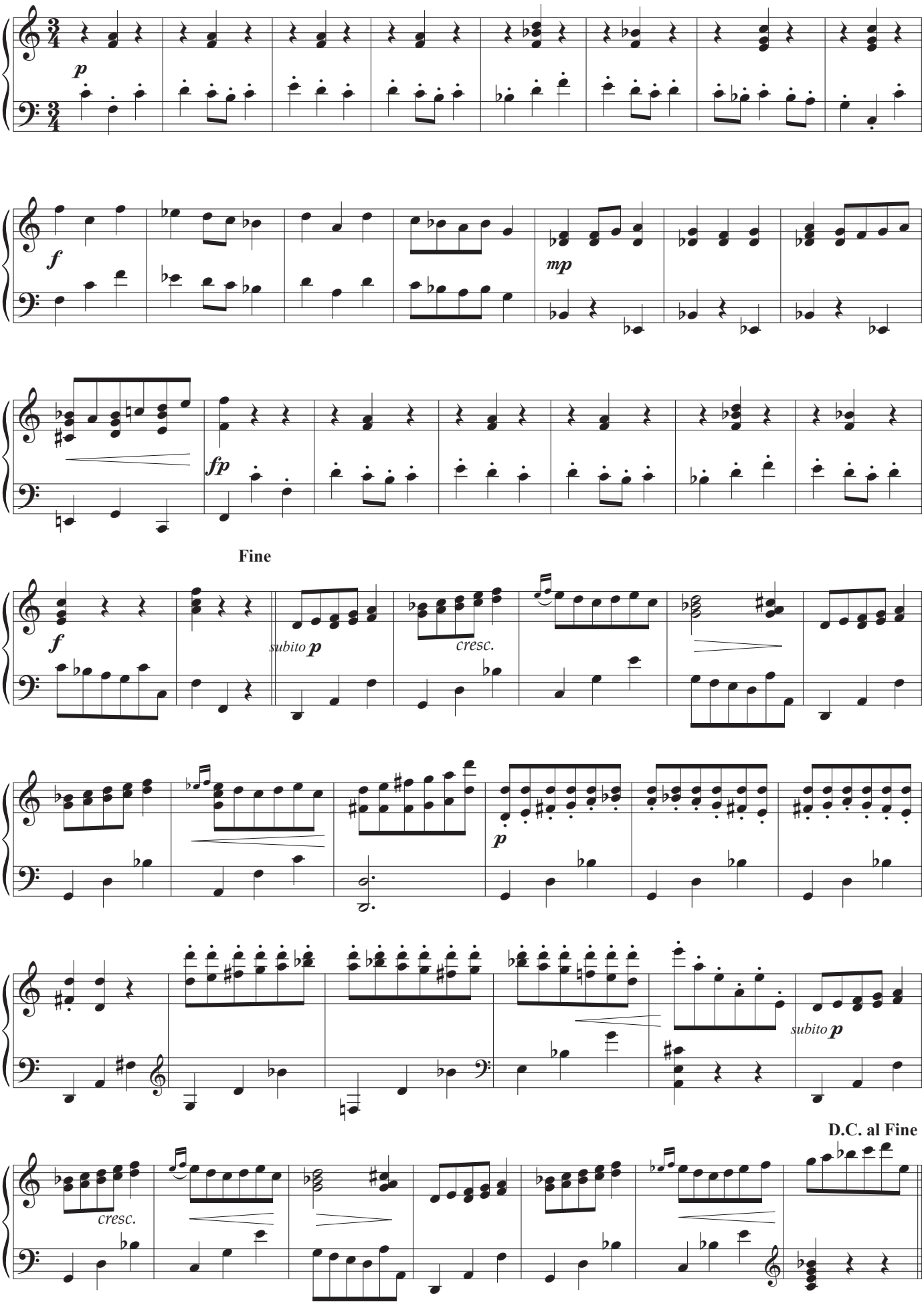
Nr. 9 Gehübung: Leichtes Gehen




p
p
8va

Nr. 10 Gehübung: Laufen

Möglichst rasch



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

(Dreiteiliger eurhythmischer Schritt)

Stellung des Denkens

Langsam

p

cresc.

mf

dim.

poco rit.

Stellung des Fühlens

p *a tempo*

cresc.

8va

f

Stellung des Wollens

p

f

cresc.

8va

1.

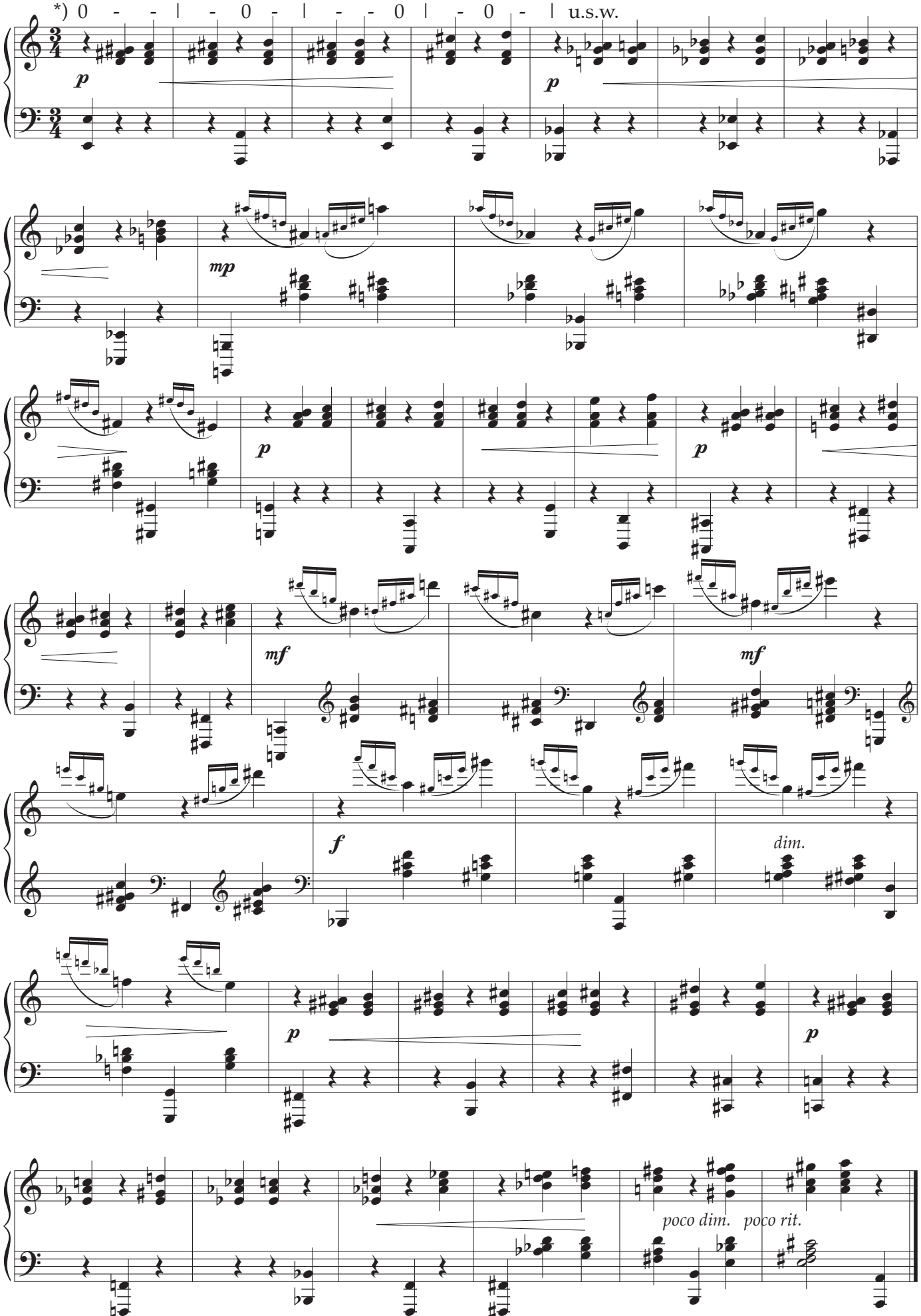
2.

Wiederholung obligatorisch

♩ = 100

Nr. 12 Gehen mit ausgelassenem Schritt

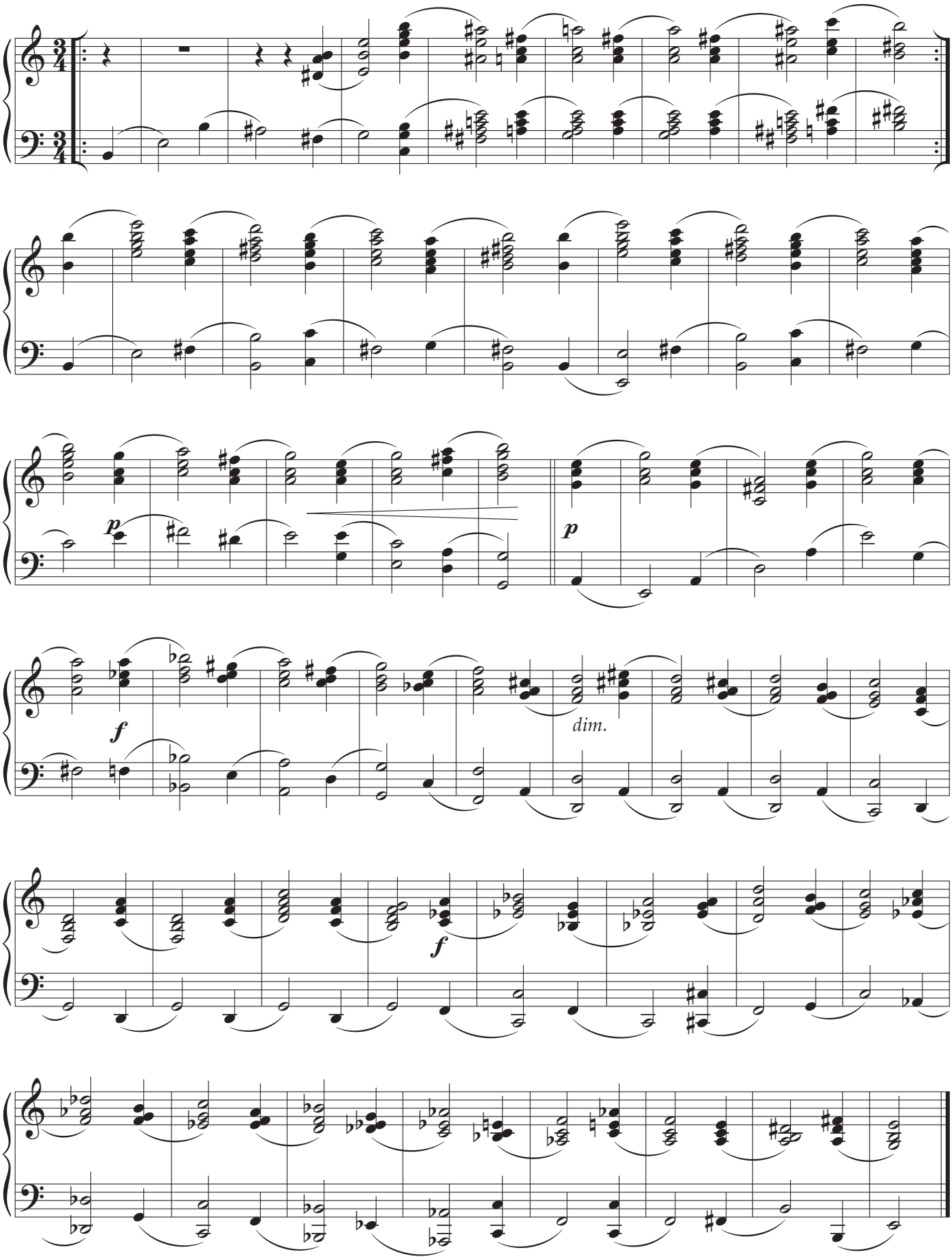
*) 0 - - | - 0 - | - - 0 | - 0 - | u.s.w.



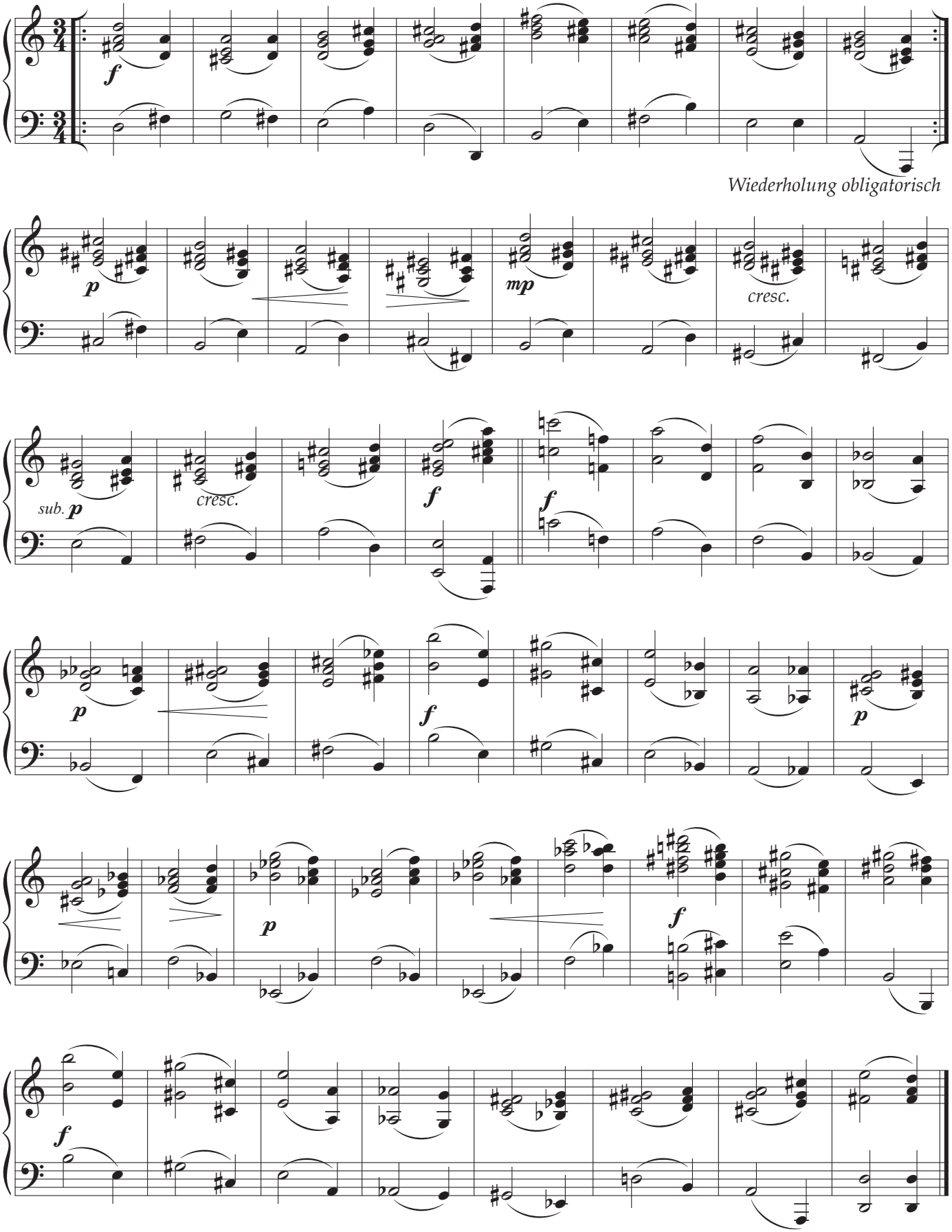
*) Die Schritte (-) folgen dem Gang der Melodie. Die ausgelassenen Schritte (0) fallen mit den Bassnoten zusammen. Das Stück endigt mit einer Pause (ausgelassenem Schritt).

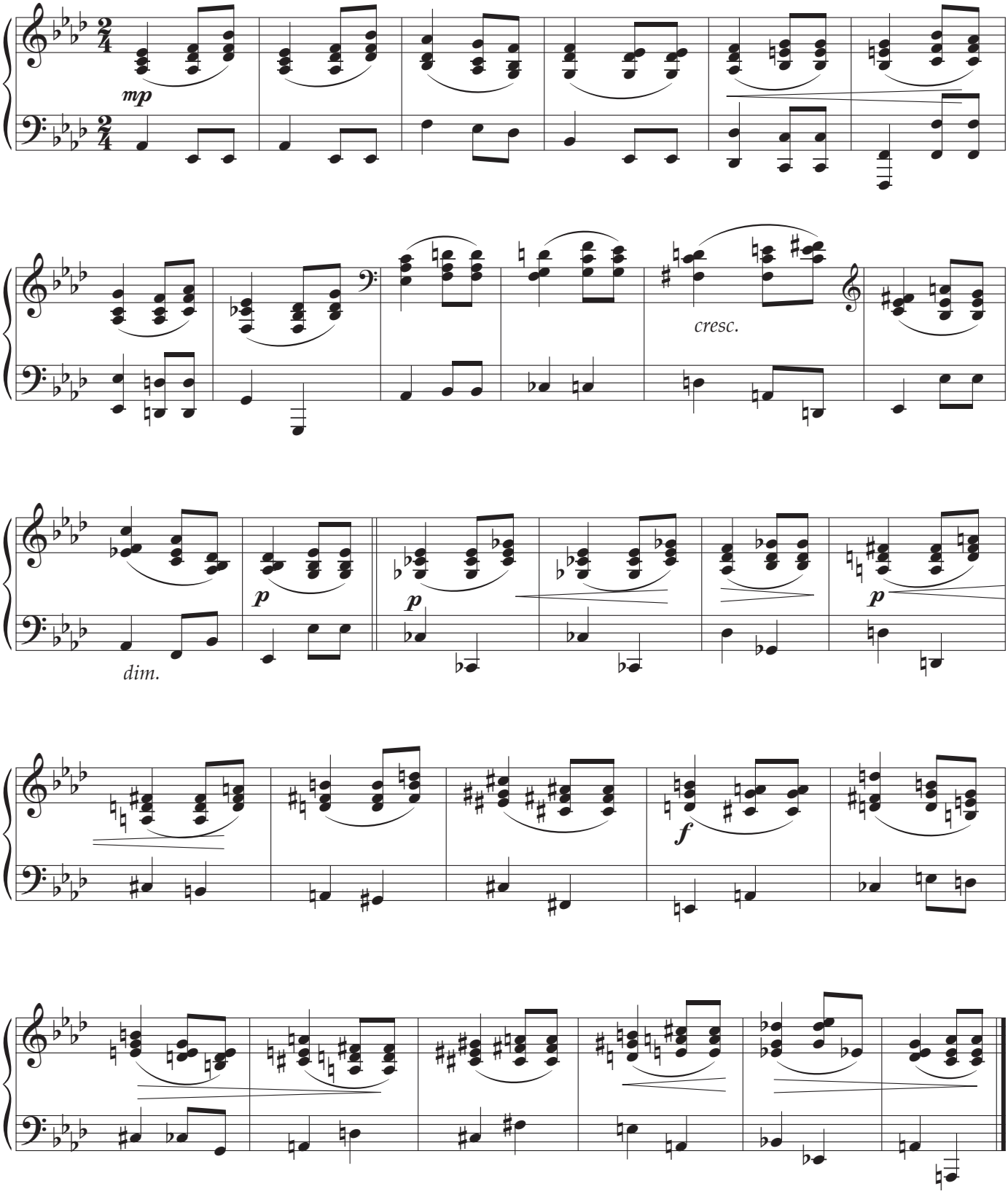
Nr. 13 Jambus (∪ –)

(Geh, - Taktier- und Stabübung)

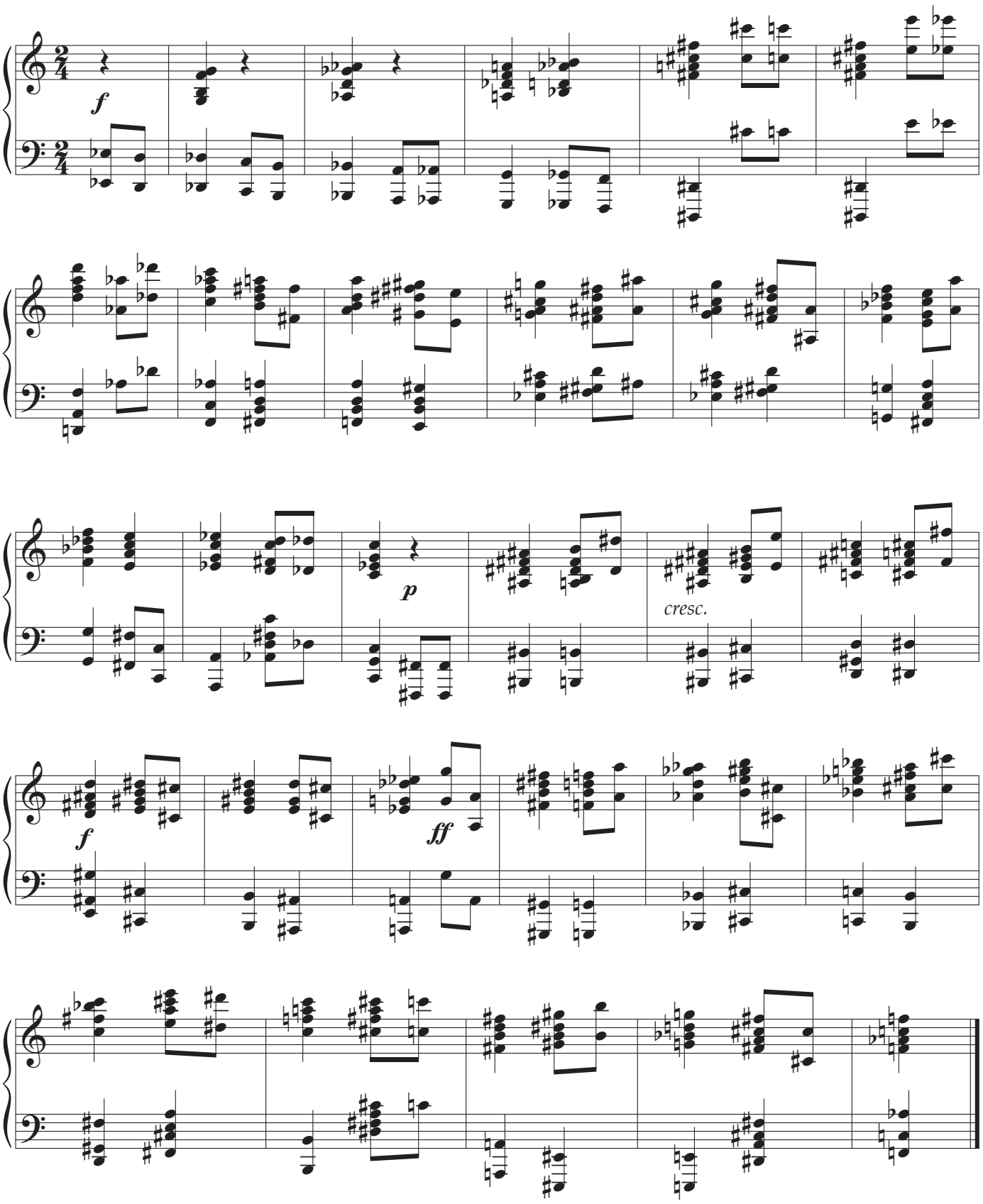


Nr. 14 Trochäus (– ∪)

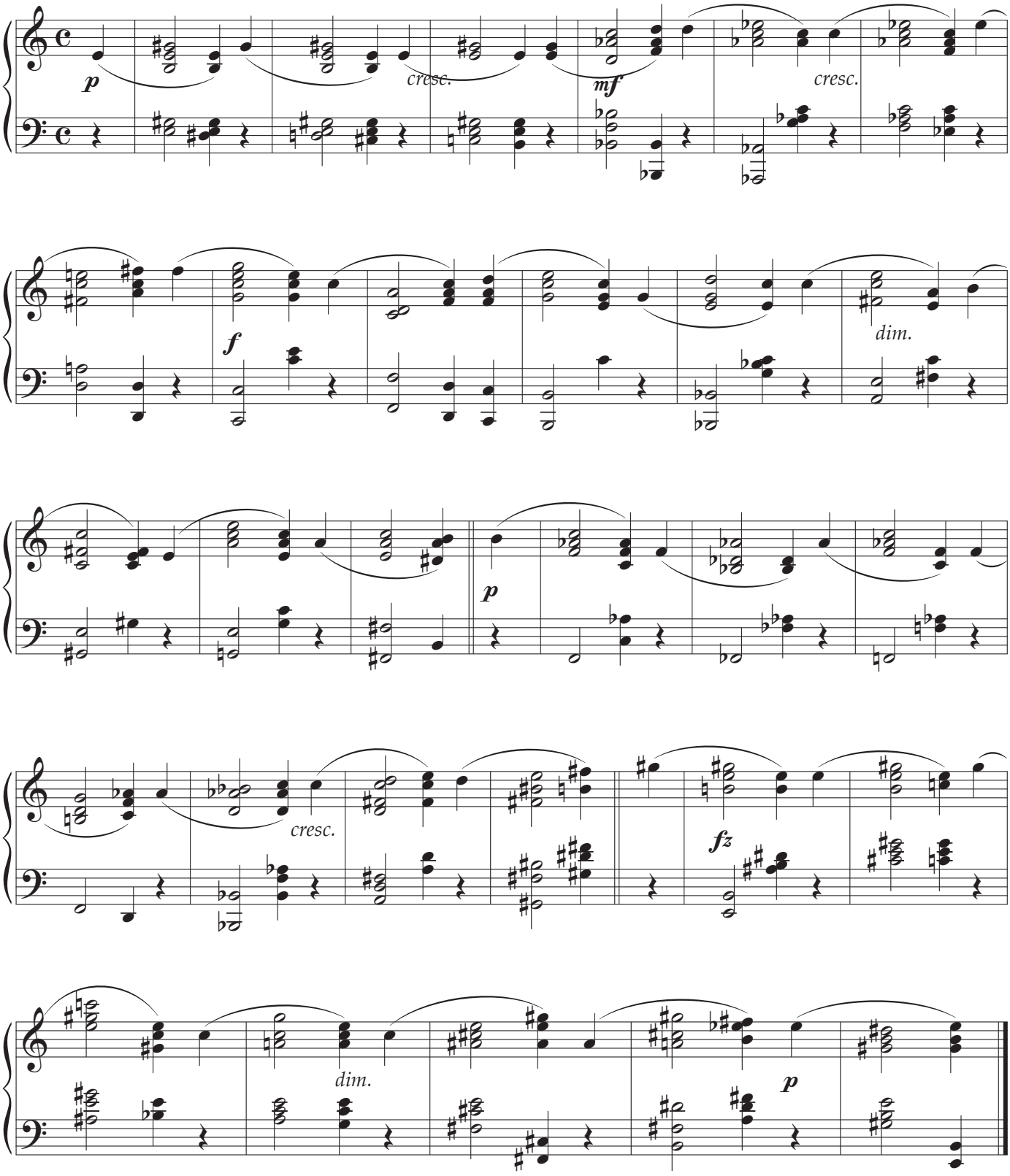



mp
cresc.
dim.
p
p
p
f

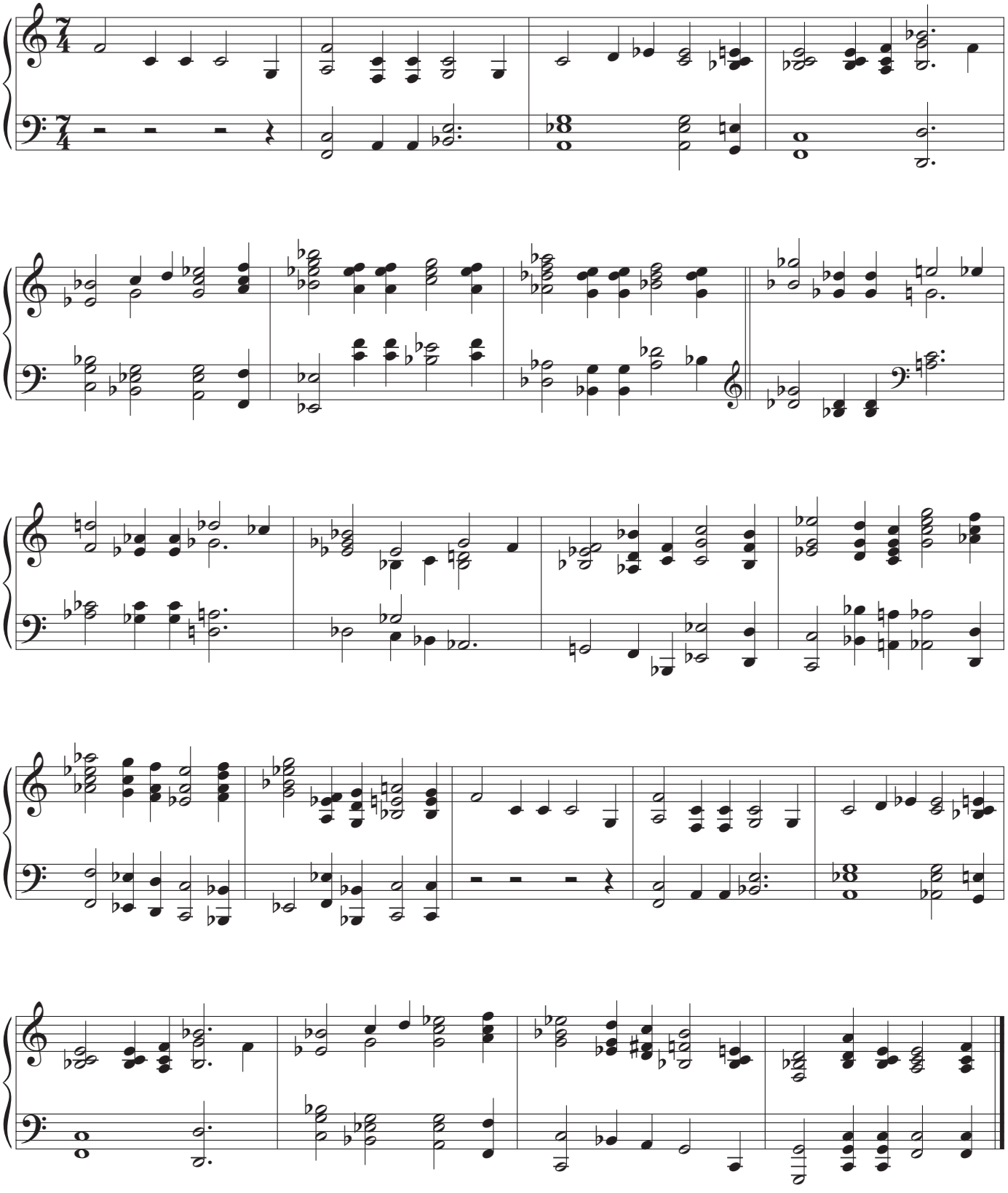
Nr. 16 Anapäst (∪ ∪ –)



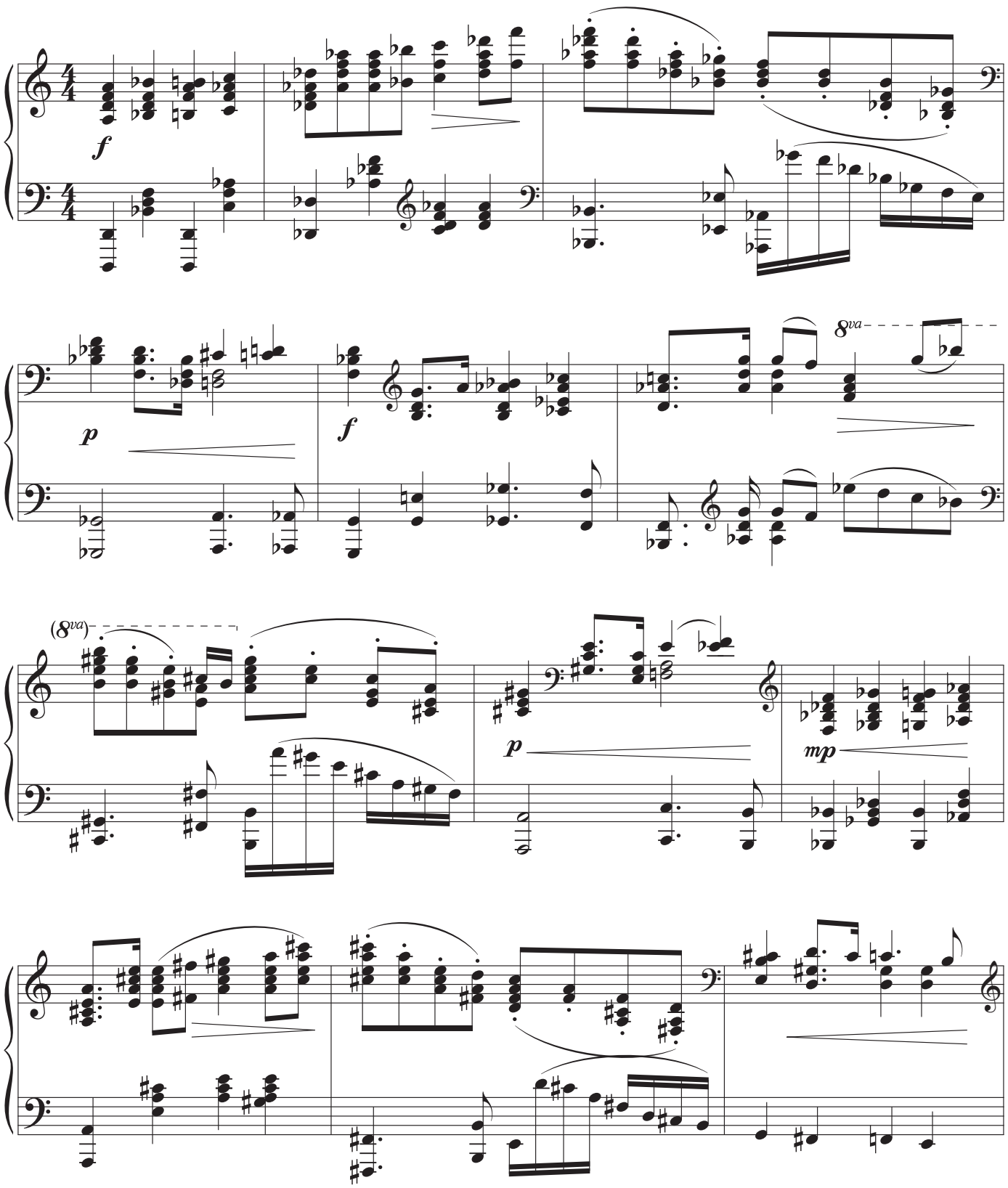
Nr. 17 Amphibrachys (∪ – ∪)

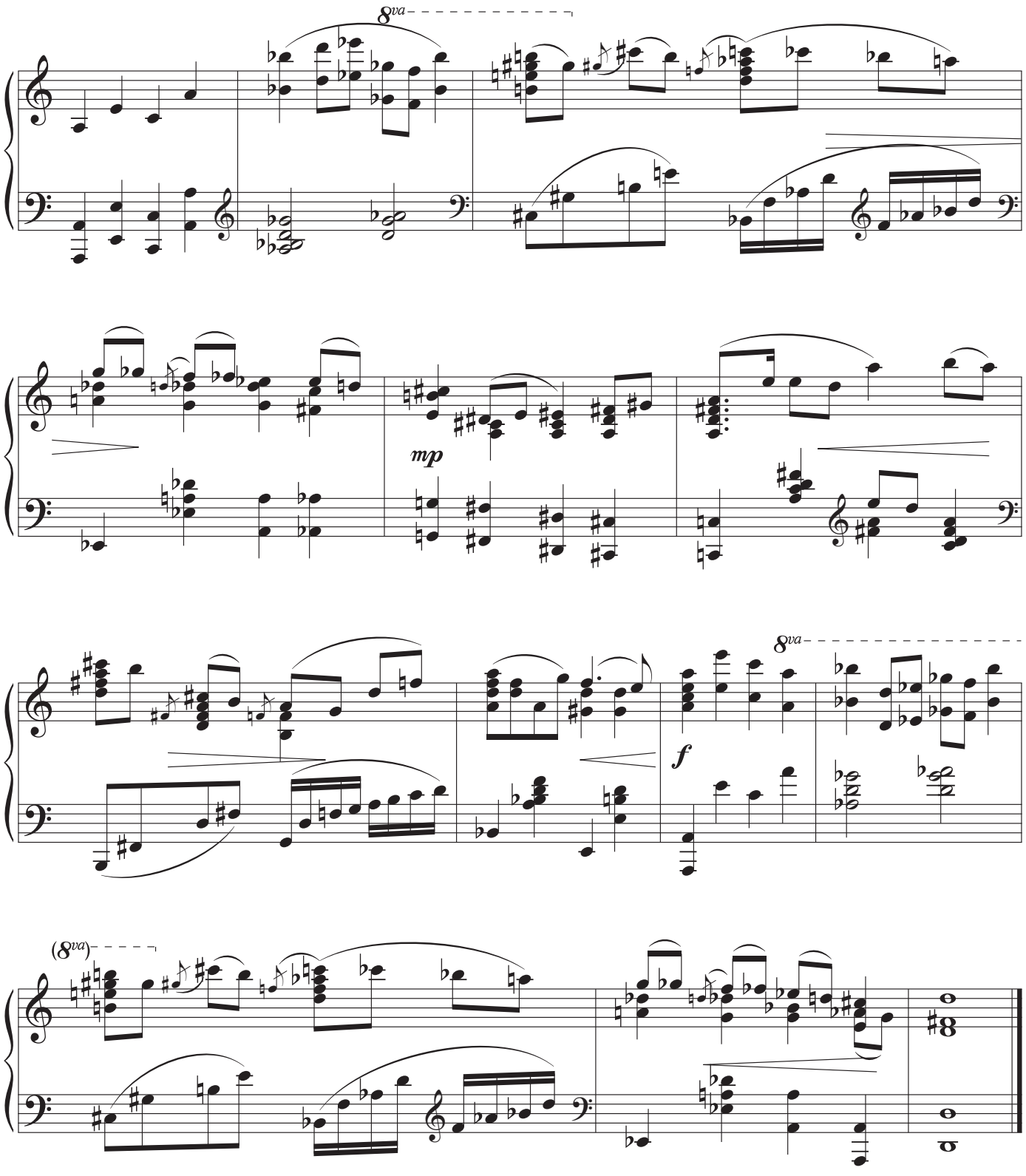


Nr. 18 Adonisches Versmaß (– ∪∪ – ∪)



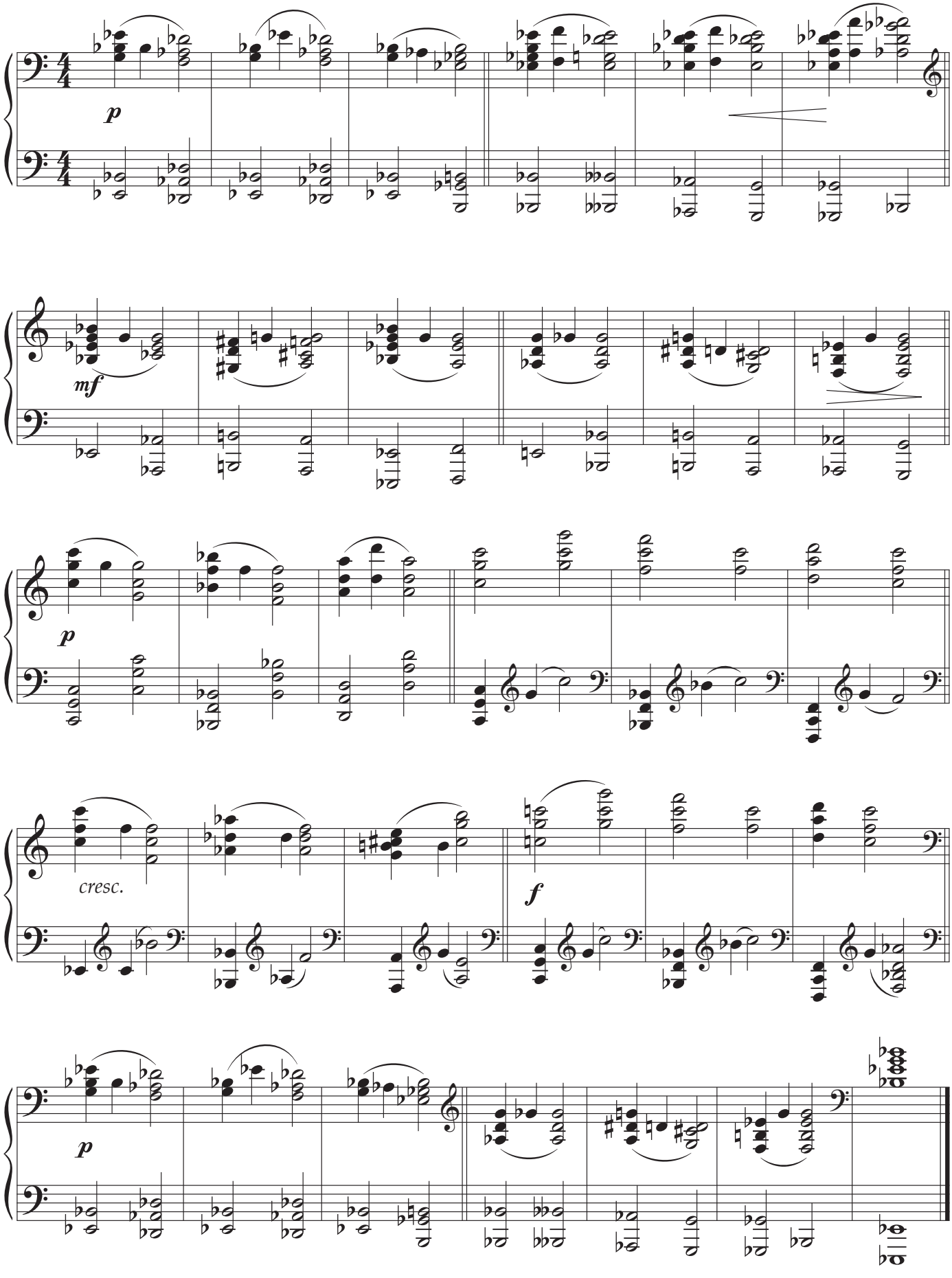
Nr. 19 Ballen und Spreizen




8va
mp
f
8va
(8va)

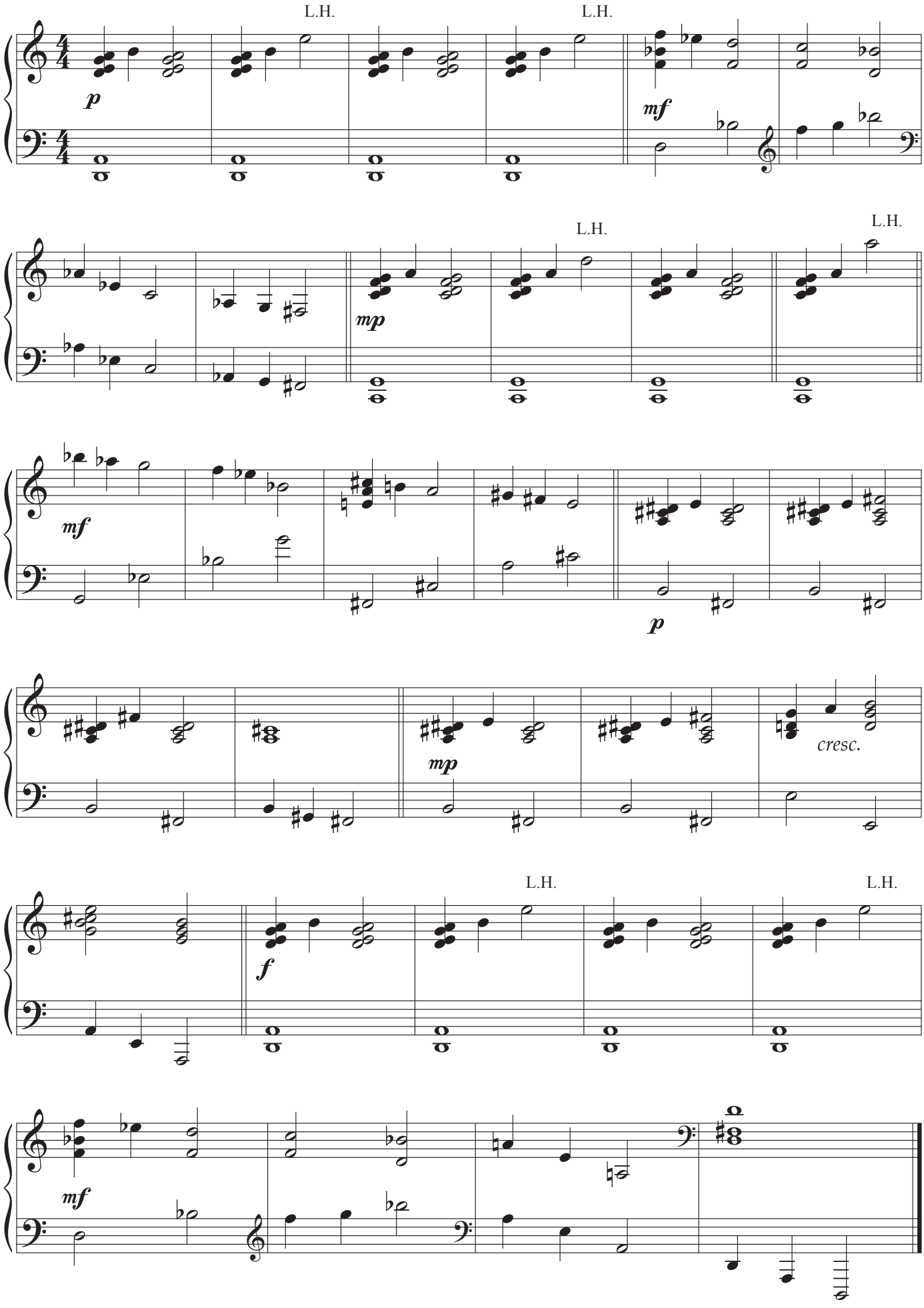
Nr. 20 Harmonische Acht

(Anapäste)



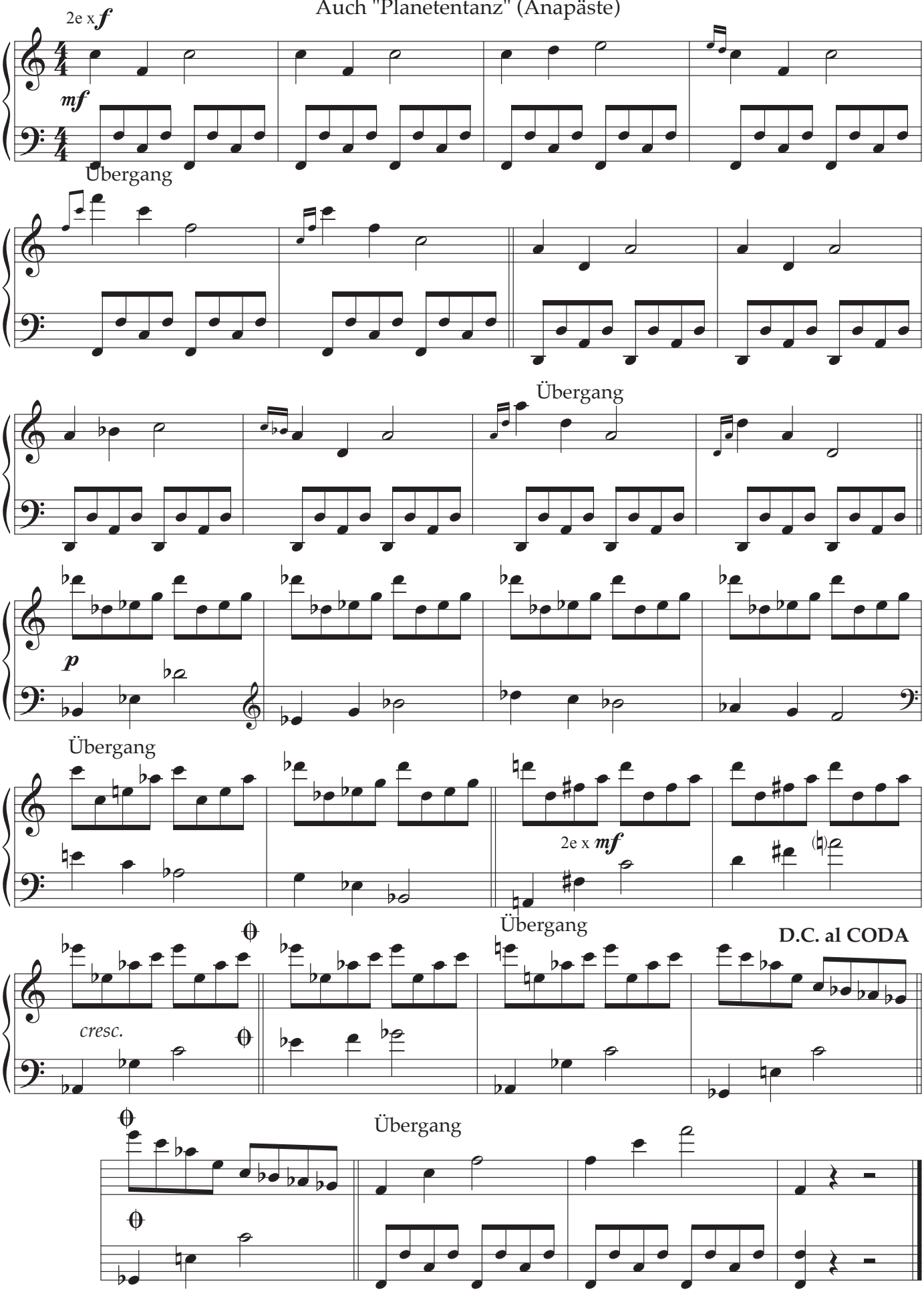
Nr. 21 Die Acht (Lemniskate) ohne Übergänge

Auch "Fortlaufende Acht" (Anapäste)



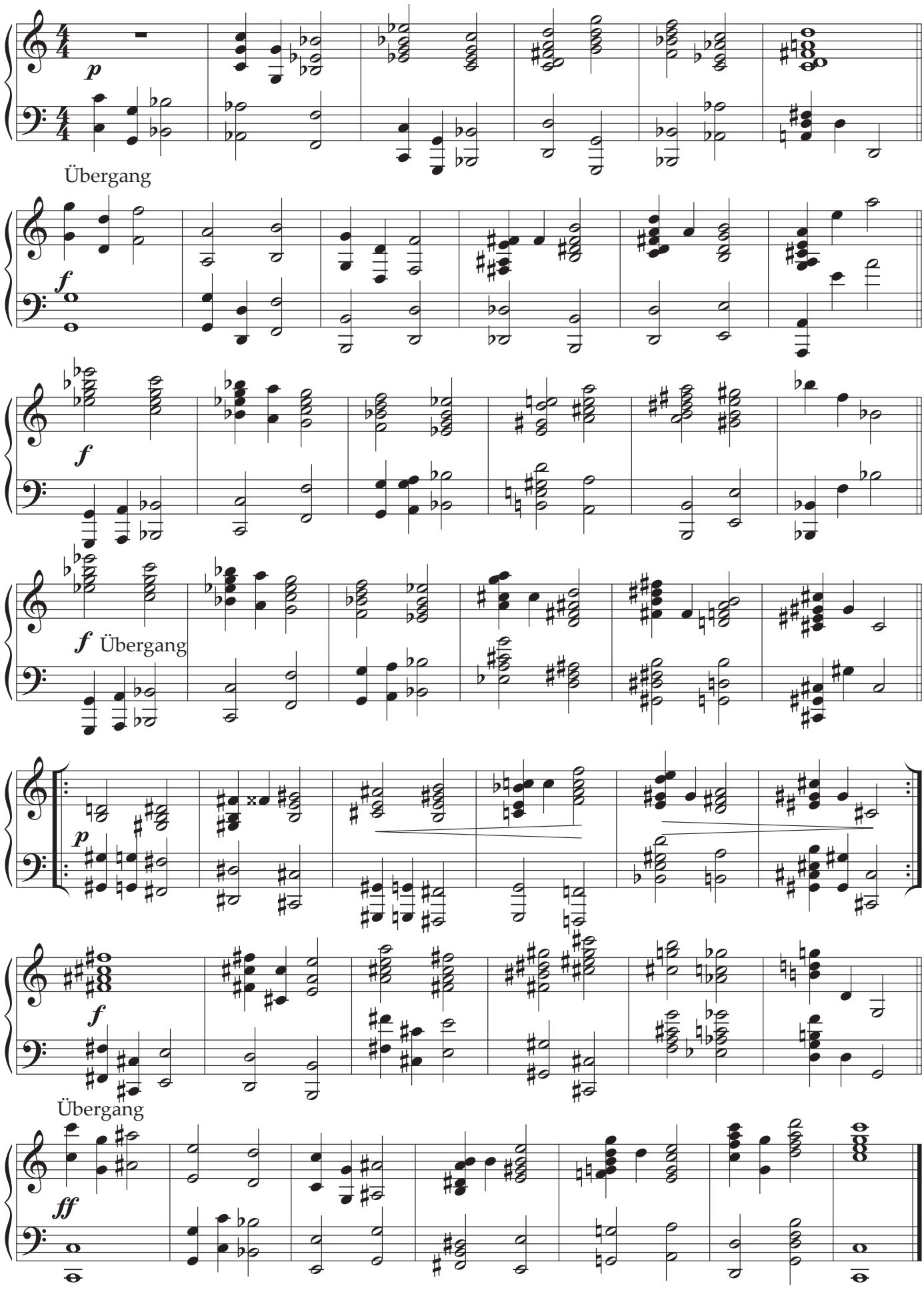
Nr. 22 Die Acht (Lemniskate) mit Übergänge

Auch "Planetentanz" (Anapäste)



Nr. 23 Ich und Du

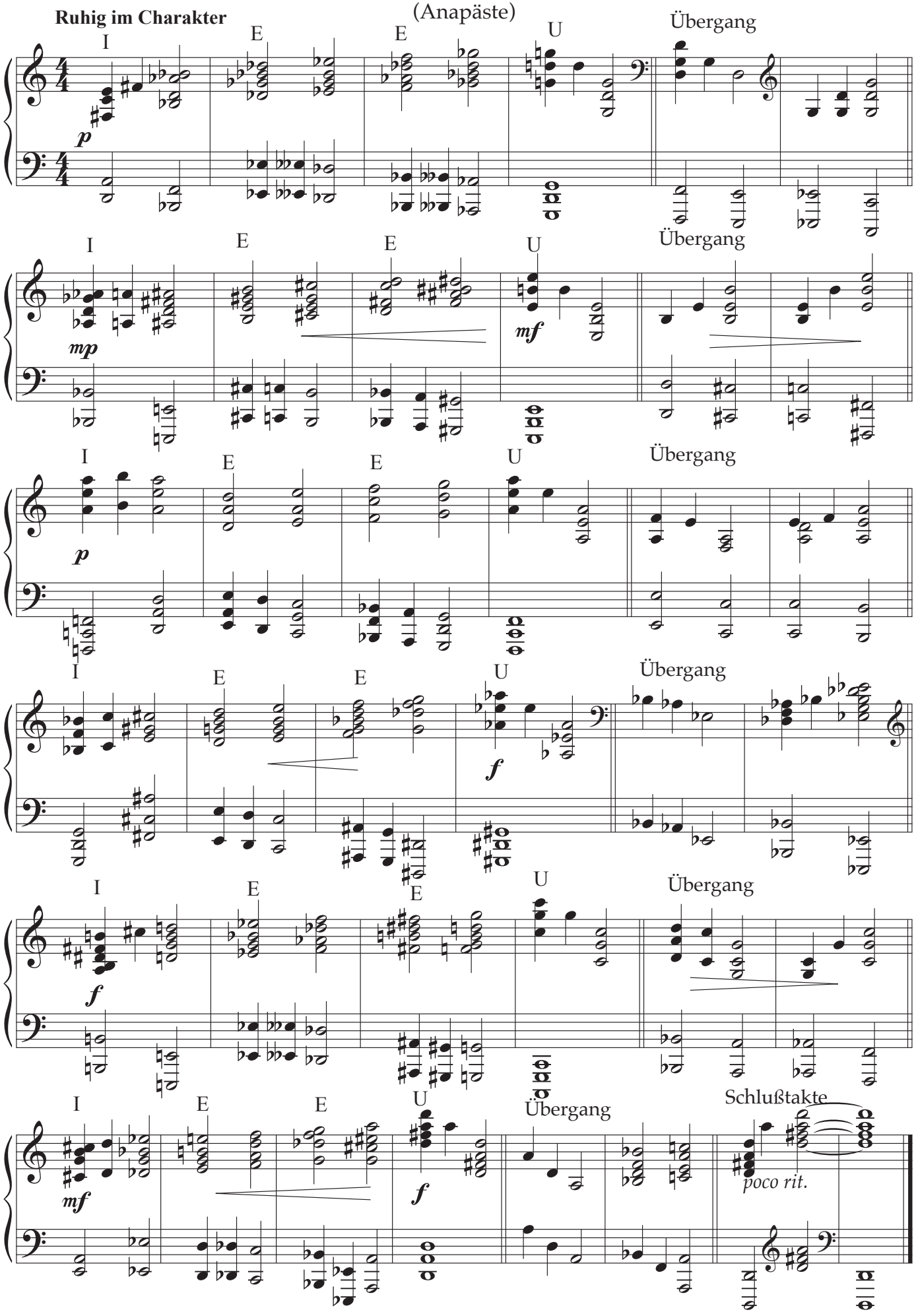
(Anapäste)



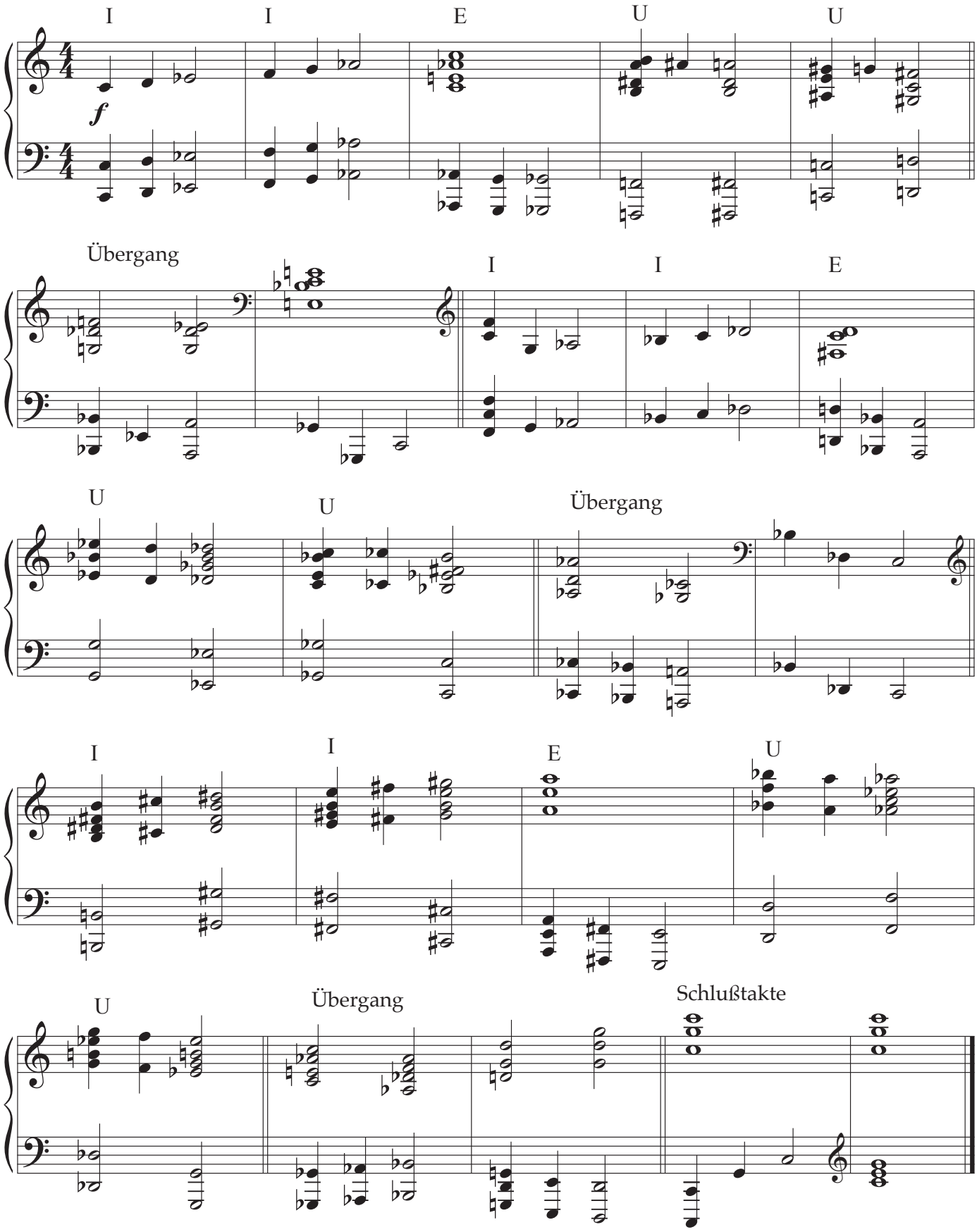
Nr. 24 Friedenstanz

(Anapäste)

Ruhig im Charakter

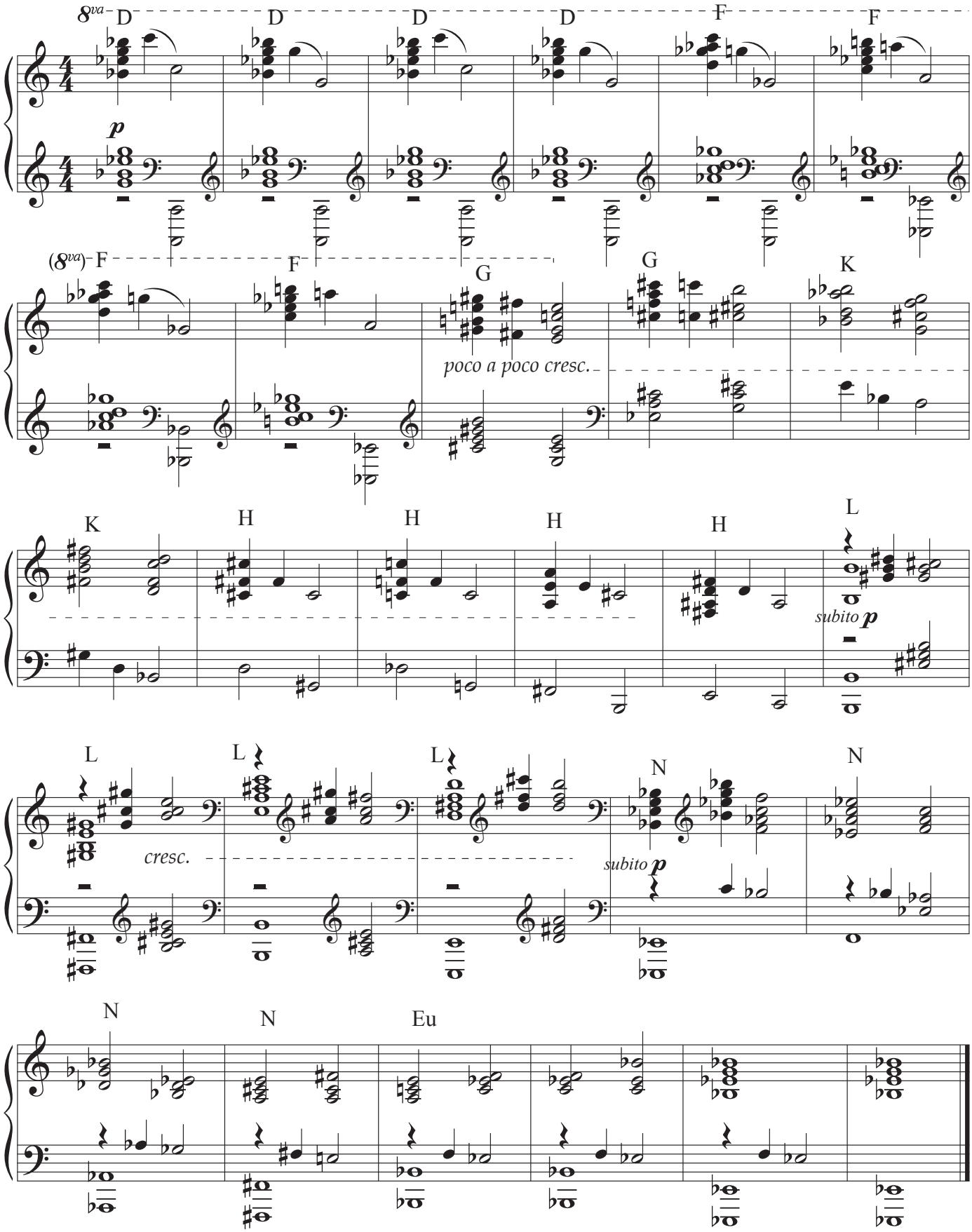


Nr. 25 Energietanz
(Anapäste)



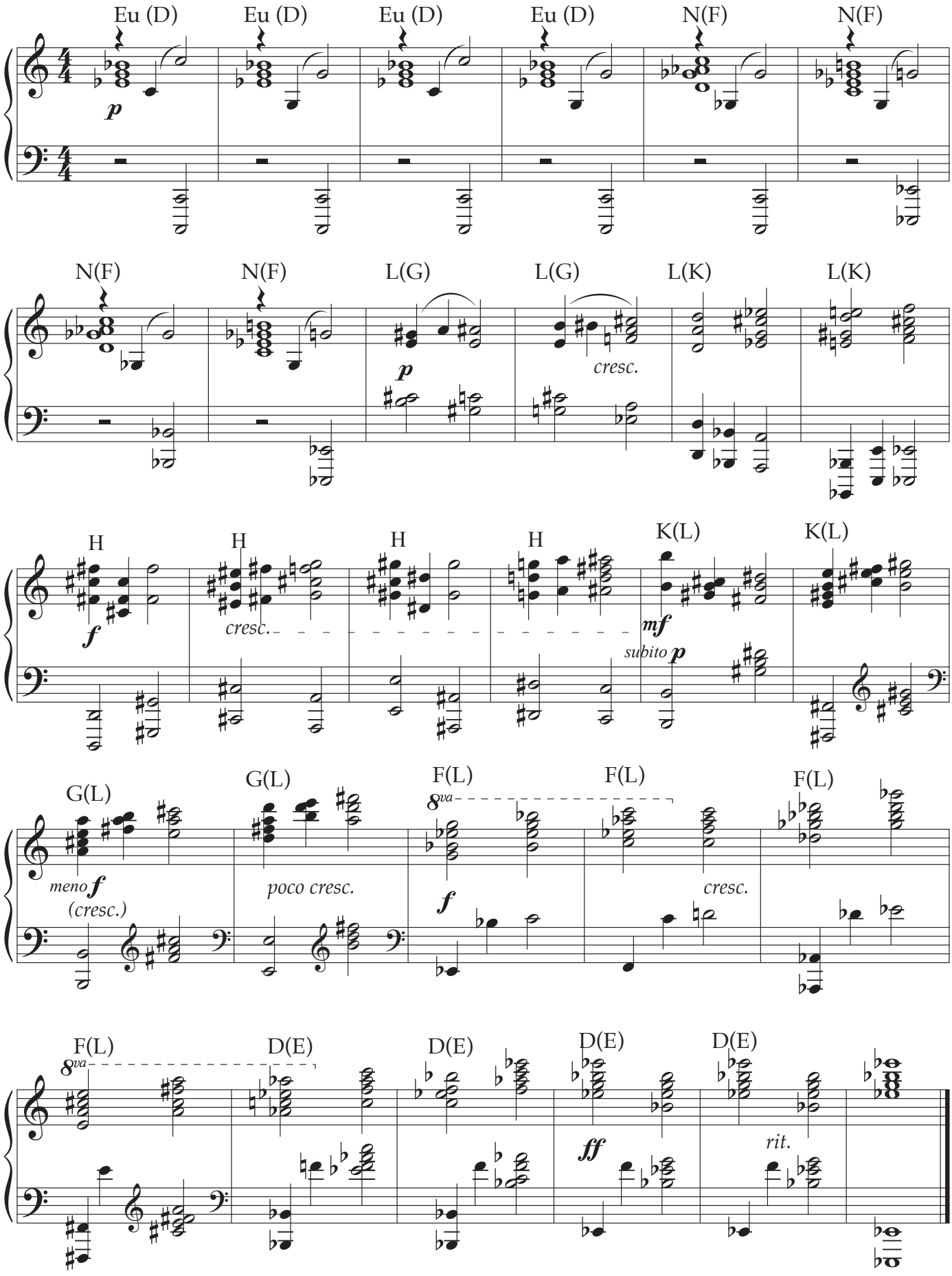
Nr. 26 Serpentine (einwickelnd)

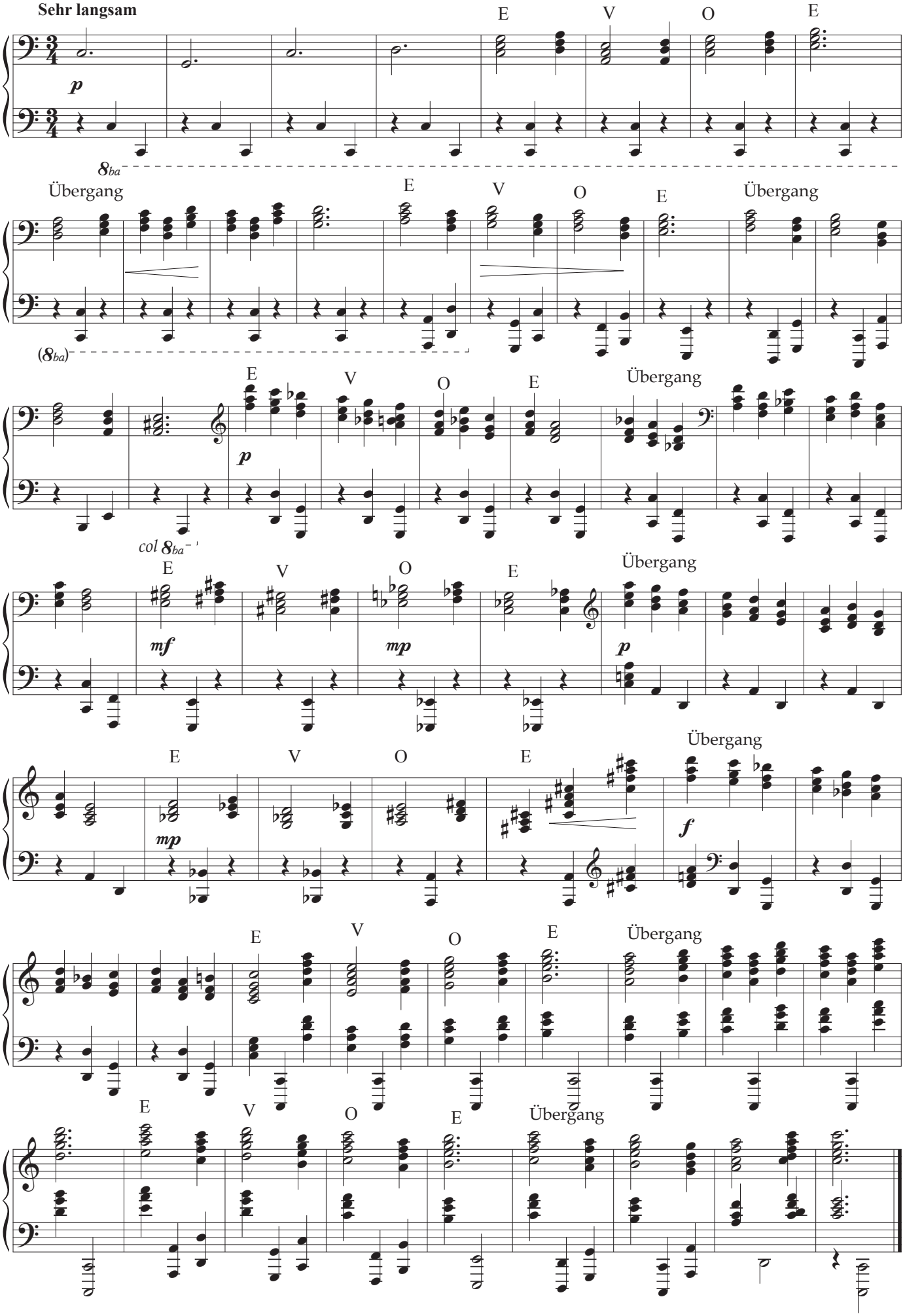
(Anapäste)



Nr. 27 Serpentine (auswickelnd)

(Anapäste)



Nr. 28 Evoe

Sehr langsam