



MATERIALMAPPE
HEIDI
TANZTHEATER VON
KATHARINA TORWESTEN
SPIELZEIT 2018/2019



INHALT DER MATERIALMAPPE

Besetzung am SH Landestheater	Seite 3
Über Johanna Spyri und ihren größten Erfolg	Seite 4
Die Handlung der Heidi-Romane	Seite 5
Szenenfolge des Balletts	Seite 6
Zum Hintergrund der Geschichte	Seite 7
Die Produktion aus Sicht von Anna Schumacher	Seiten 8/9
(Spiel)praktische Aufgaben und Anregungen	Seiten 10/11
Quellen	Seite 12

Liebe Pädagog*innen, liebe Schüler*innen, liebe Interessierte,
wie es aussieht, steht für Euch/Sie ein Vorstellungsbuch von HEIDI, unserem Familienballett
auf dem Programm, denn Ihr haltet/Sie halten die dazugehörige Materialmappe in den Händen
bzw. ist diese als Datei geöffnet.

Wir haben in dieser Mappe ein paar Informationen zur Autorin der *Heidi*-Romane Johanna Spyri
zusammengestellt sowie auch zu den Romanen selbst und Hintergründe dazu. Eine
Szenenabfolge des Theaterabends und dieser aus Sicht der Klara-Tänzerin Anna Schumacher
vervollständigen die Materialsammlung. Auf den hinteren Seiten finden sich spielpraktische
Aufgabenstellungen für Schulklassen.

Diese Mappe wurde unter Mitarbeit unserer Schülerpraktikantin Gefjon Blaga erstellt.
Wir wünschen Euch und Ihnen eine anregende Lektüre sowie einen spannenden
Theaterbesuch. Für Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße,
Ihre Theaterpädagogik des SH Landestheaters



Bei konkreten Fragen und/oder Rückmeldungen zu dieser Inszenierung wenden Sie sich bitte
an Janina Wolf unter 04331 – 1400334 oder per E-Mail: janina.wolf@sh-landestheater.de



*Heidi stand mitten in der Herrlichkeit, und vor Freude und Wonne
liefen ihm die hellen Tränen die Wangen herunter.
- aus „Heidis Lehr- und Wanderjahre“ von Johanna Spyri -*

BESETZUNG

Heidi	Tamirys Candido / Iaçanã Castro
Almöhi	Timo-Felix Bartels
Peter	Joadson Costa Sousa / Mario Cristian Martello Panno
Klara	Anna Schumacher
Fräulein Rottenmeier	Mariam Alemany
Pfarrer	Denison Pereira da Silva
Tante Dete	Carolina Brantes
Herr Sesemann	Enkhzorig Narmandakh
Großmutter	Risa Tero
Sebastian	Liang-Che Chien
Hauslehrer	Joadson Costa Sousa / Mario Cristian Martello Panno
Dorfbewohner, Ziegen	Ensemble
Choreographie	Katharina Torwesten
Ausstattung (Bühne und Kostüme)	Mechthild Feuerstein

Premiere am 23. Februar 2019, 19:30 Uhr, Stadttheater Flensburg
Dauer: ca. 95 Minuten, ohne Pause



ÜBER JOHANNA SPYRI UND IHREN GRÖßTEN ERFOLG

Johanna Spyri wurde 1827 im Schweizer Dorf Hirzel im Kanton Zürich als Johanna Heusser geboren. Sie kam als viertes von sechs Kindern und als Tochter eines Arztes und einer Dichterin zur Welt. Sie besuchte die Schule in Zürich, wo sie bei ihrer Tante lebte und ging im Jahr 1844,



im Alter von 16 Jahren, für 2 Jahre in ein Internat in Yverdon in Frankreich, um Französisch zu lernen. Von ihrem 18. bis zum 25. Lebensjahr wohnte sie jedoch wieder in ihrem Heimatdorf Hirzel. 1851 verlobte sie sich mit dem Redakteur und Journalisten Bernhard Spyri, den sie im September 1852 heiratete. 1855 wurde ihr einziges Kind, Bernhard Diethelm Spyri geboren, die Ehe zwischen Johanna Spyri und ihrem Mann war jedoch unglücklich. In der nachfolgenden Zeit zog die neue Familie vom Land weg und blieb nirgendwo lange sesshaft. So musste Johanna Spyri ihr Leben in der Natur gegen ein Stadtleben eintauschen, weil ihre Familie nun in verschiedenen Orten in Zürich wohnte, was sie sehr unglücklich machte. Diesen Aspekt ihres Lebens hat sie auch in die Geschichte von Heidi mit eingebaut, die ebenfalls aus der ländlichen Idylle in die kalte Großstadt gerissen wird.

Spyris Mann starb, genau wie ihr Sohn, im Jahr 1884, sie selber starb 1901 mit 74 Jahren in Zürich an einer Krebserkrankung.

Schriftstellerin wurde Spyri durch einen Freund der Familie, der sie zu ihrem ersten Buch anregte. Nachdem dies erfolgreich lief, schrieb sie immer mehr und veröffentlichte in 30 Jahren 31 Bücher, 27 Erzählbände, 4 Broschüren und insgesamt 48 Erzählungen. Doch all diese Werke waren nicht annähernd so erfolgreich wie die beiden Romane um Heidi.

Das Ballett HEIDI hat seinen Ursprung in den zwei Romanen *Heidis Lehr- und Wanderjahre* und *Heidi kann brauchen, was es gelernt hat*. Diese bilden die Grundlage für die vielzähligen Adaptionen in Film, Fernsehen, Schauspiel, Musical und Comic. Der erste *Heidi*-Film war ein amerikanischer Stummfilm aus dem Jahr 1920. Am bekanntesten ist wohl die japanische Serie von 1974, die 52 Episoden mit je 25 Minuten Länge umfasst. Die erste deutschsprachige Ausstrahlung ist von 1977 und eine der neusten Verfilmungen ist aus dem Jahr 2015. Gerade eben lief im Kinderkanal eine Serie mit 39 Episoden, eine Koproduktion zwischen Australien, Frankreich und Deutschland aus dem Jahr 2014. Heidi erlangte nicht nur in Japan, sondern auch in Deutschland, der Schweiz und der Türkei große Bekanntheit und die Romane wurden in 50 Sprachen übersetzt. Umstritten ist jedoch die Frage, ob die Idee für *Heidi* nicht von dem deutschen Roman *Adelaide, das Mädchen vom Alpengebirge* von Hermann Adam von Kamp inspiriert wurde.

DIE HANDLUNG DER HEIDI-ROMANE

Die 5-jährige Adelheid, auch Heidi genannt, ist ein Waisenmädchen, das mit ihrer eigensinnigen und unerschrockenen Art das Leben zunächst bei ihrem Großvater in den Bergen, später aber auch bei ihrer Tante in der Stadt verbringt.

Nach dem Tod ihrer Eltern wird Heidi ursprünglich von ihrer Tante Dete aufgenommen. Da Dete aber eine Anstellung als Dienstmädchen in Frankfurt am Main angenommen hat, beschließt sie,



Heidi zu deren Großvater, dem Alpöhi (in der hochdeutschen Fassung Almöhi), in die Schweizer Berge zu bringen, damit sie da von nun an leben kann. Dort angekommen, nimmt Heidi den zunächst skeptischen Alpöhi zunehmend für sich ein und erlebt eine glückliche Zeit. Sie verbringt die Tage mit ihrem Großvater und dem 11 Jahre alten Geißenpeter, einem Hirtenjungen, der eigentlich nur Peter heißt, aber so genannt wird, weil er die Ziegen, die damals auch Geißen hießen, hütet. Heidi begleitet Peter täglich mit auf die Alm, geht aber nicht zur Schule. Nach drei Jahren ihres glücklichen Lebens, als sie gerade 8 Jahre alt ist, kommt Dete jedoch wieder, um sie mit nach Frankfurt zu nehmen. Dort soll Heidi der 12-jährigen, im Rollstuhl sitzenden Klara Sesemann Gesellschaft leisten und diese aufmuntern. Aber Klaras Großmutter besteht, nachdem sie erfahren hat, dass Heidi nie zur Schule

gegangen ist, darauf, dass Heidi Lesen, Schreiben und Rechnen lernt. Das Lesen lernt sie zum Großteil aus dem Buch *Grimms Märchen*. Zwar sind Klara und Heidi schon bald befreundet, aber die Haushälterin, Fräulein Rottenmeier, mag Heidi überhaupt nicht. Heidi hat trotz ihrer neuen Freundin so starkes Heimweh, dass sie davon krank wird und zu schlafwandeln beginnt, denn sie vermisst die Natur, ihren Großvater und Peter. Als die Krankheit noch schlimmer wird, verordnet der Hausarzt, dass sie zurück nach Maienfeld, zum Alpöhi, muss. Deshalb kehrt Heidi zurück in die Berge, nimmt Klara jedoch vorher das Versprechen ab, dass sie im Sommer zu Besuch kommt. Zurück in den Bergen wird Heidi wieder gesund und schafft es sogar, Peter davon zu überzeugen, lesen zu lernen. Als Klara den Sommer auf der Alm verbringt, ist Peter jedoch eifersüchtig, weil sie so viel von Heidis Aufmerksamkeit beansprucht. Aus diesem Grund schmeißt er eines Tages den leeren Rollstuhl von Klara eine Klippe herunter. Dadurch lernt Klara glücklicherweise, selber zu gehen und kann sich nun endlich frei bewegen. Schließlich gibt es ein gutes Ende für alle!

Die Originalromane beinhalten zusätzlich viele religiöse Elemente. Immerzu geht es darum, Gott für das Leben und überhaupt alles zu danken. Nur diese Dankbarkeit und das zuverlässige Beten würden Heidi tief glücklich machen. In vielen Adaptionen spielen diese Passagen nur noch eine untergeordnete, in manchen Fällen gar keine Rolle mehr.

SZENENFOLGE DES BALLETTES

- 1) Tante Dete bringt Heidi zum Almöhi
- 2a) Heidi allein auf der Alm
- 2b) am nächsten Morgen: Heidi zieht beim Großvater ein
- 3) der Geißenpeter kommt mit den Ziegen, der Großvater lässt Heidi bei ihm
- 4) Heidi und Peter schließen Freundschaft miteinander
- 5a) Abendstimmung: die Tiere werden in den Stall gebracht
- 5b) Heidi gewinnt den Großvater für sich
- 6a) Almöhi tischlert einen Hocker für Heidi
- 6b) am nächsten Morgen: Heidis Freude darüber
- 7a) Dorffest, Tanz der Dorfbewohner
- 7b) Heidi, der Großvater und der Pfarrer kommen zum Dorffest
- 7c) Differenzen zwischen dem Großvater und dem Pfarrer
- 8a) Rückkehr Tante Dete, sie holt Heidi ab
- 8b) Bahnhof Maienfeld und Zugfahrt
- 9) Ankunft in Frankfurt: Klara, der Diener Sebastian, Fräulein Rottenmeier
- 10) Unterricht (Hauslehrer)
- 11) Klara und Heidi schließen Freundschaft miteinander
- 12a) Klara bekommt einen Brief von ihrem Vater
- 12b) Sehnsucht Klaras nach ihrem reisenden Vater
- 13a) Klaras Großmama kommt zu Besuch
- 13b) die Großmama liest Klara und Heidi Märchen vor
- 13c) Heidi lernt lesen
- 14) Heidi vermisst die Berge/den Großvater, sie schlafwandelt und wird vor Sehnsucht krank
- 15) Herr Sesemann kommt nach Hause, es wird entschieden, Heidi zurück in die Berge zu schicken, Klara hat Angst vor dem Verlust der Freundin
- 16) Klara erleidet großen Verlust als Heidi geht, betrauert ihr eigenes Schicksal
- 17a) Bahnhof Maienfeld, Heidi kehrt allein zurück
- 17b) Heidi trifft auf den Großvater, große Freude
- 17c) Peter kommt mit den Geißen dazu
- 18) Klara und alle aus Frankfurt kommen zu Besuch
- 19a) Klara, Heidi und Peter: Eifersucht / 3 sind eine*r zu viel
- 19b) Peter ist wütend, macht Klaras Rollstuhl kaputt und rennt weg
- 20) Klara lernt laufen
- 21) Epilog: Heidi allein, glücklich mit ihrem Leben

Bühne: ein angedeutetes Alpenrelief im Hintergrund, eine einfache Hütte (eindimensional) für den Almöhi, große Steine und eine Blumenwiese auf einem weißen Bodentuch für die Alm // hohe Fenster und eine lange Tafel mit Stühlen daran für Frankfurt

ZUM HINTERGRUND DER GESCHICHTE

Heidi ist und bleibt thematisch wohl immer aktuell, auch wenn sich Details ändern mögen: Armut, Arbeitslosigkeit, Heimat, Freundschaft, Einsamkeit, Mut und Herausforderungen zu meistern sind Themen, die jeden Mensch etwas angehen. Diese Zeitlosigkeit macht die Bücher und Filme über Heidi so bekannt, verhilft ihnen zu internationalem Erfolg und macht sie zu einer alle Altersschichten und alle Ländergrenzen überwindenden Geschichte.

Mitte des 18. Jahrhunderts „entdeckte“ Jean-Jacques Rousseau die Kindheit als eine entscheidende und zu schützende Phase im Leben des Menschen. In den vorangegangenen Jahrhunderten war die Kindheit eine unnütze Lebensphase und die Menschen versuchten aus Kindern so schnell wie möglich „fertige“ Mitglieder der Gesellschaft zu machen, zeitweise galten Kinder neben ihrer Unvollkommenheit auch als dumm und schwach. Erst mit der Aufklärung änderte sich dies allmählich. Rousseaus Roman *Émile oder Über die Erziehung* aus dem Jahr 1762 setzte den Maßstab für die folgenden pädagogischen Entwicklungen. Es ist bis heute das meist gelesene Erziehungsbuch der Weltliteratur. Bis zur Eröffnung des ersten Kindergartens von Friedrich Fröbel im Jahr 1840 vergingen aber noch einige Jahrzehnte, zur Entstehungszeit von *Heidi* aber gab es in der Schweiz bereits diverse Kindergärten (zum Teil auch unter anderer Bezeichnung) sowie ein Kindergärtnerinneninstitut. Kindergärten entstanden vor allem auch aufgrund der Landflucht im Zuge der Industrialisierung. Heidi besucht keinen Kindergarten und vorerst auch keine Schule, was allerdings innerhalb des Romans auch kritisiert wird. Doch Heidi darf Kind sein, darf spielen und sich an der Natur erfreuen und wird in ihrem Wesen ernst genommen.

Betrachtet man Heidi aus der Perspektive des 21. Jahrhunderts, schwärmt manch eine*r von dieser Kindheit frei von digitalen Medien inmitten der Natur. Fakt ist, dass Heidi als ein Mädchen mit einem großen Herzen gezeichnet wird, das allen Menschen unvoreingenommen und frei von Vorurteilen gegenüber steht. Gleichzeitig erlebt Heidi große Verlustmomente, wird als kleines Kind durch den Tod der Eltern Vollwaise und wenig später von ihrer Bezugsperson, der Tante, verlassen. Sie muss sich in eine völlig neue Umgebung eingewöhnen und wird dann erneut aus dieser in eine ihr noch fremdere Welt entrissen: eine Großstadt. Heidi schafft es auch dort, sich der Situation anzupassen, aber eines Tages wird sie vor Heimweh und Sehnsucht nach der Natur und dem Almöhi krank. Die Rückkehr dorthin lässt sie wieder genesen. Auch Klaras Einsamkeit ohne Mutter und mit dem stets abwesenden Vater sowie ihr Schicksal mit den gelähmten Beinen spielen eine wichtige Rolle innerhalb der Geschichte. Das Happy End kommt einem Wunder gleich: Klara, die zu Besuch in die Schweizer Berge kommt, lernt dort laufen und alle zwischenmenschlichen Hindernisse werden überwunden.

In Zeiten wie den jetzigen setzt die Geschichte ein Zeichen für die Möglichkeit eines friedlichen Lebens miteinander, die (heilende) Kraft der Natur und der Freundschaft und auch dafür, zu erkennen, was einem gut tut.

DIE PRODUKTION AUS SICHT VON ANNA SCHUMACHER

Anna Schumacher ist seit der Spielzeit 2015/2016 als Tänzerin am Schleswig-Holsteinischen Landestheater engagiert. Vorherige Engagements führten sie nach Annaberg-Buchholz und an die Oper Halle. Zuvor absolvierte sie ihre Tanzausbildung an der Ballettschule der Oper Leipzig, in Essen sowie am Konservatorium Wien. Dort studierte sie außerdem Theater-, Film- und Medienwissenschaften. Während ihrer Zeit in Wien gründete sie das Theaterkollektiv LuftSchiff, das spartenübergreifende Projekte realisierte. Am Theater hier tanzte sie bereits diverse Titel- und Hauptrollen, so z.B. die Anna Karenina. In dieser Spielzeit leitete sie die Planungen für den Ensembleabend GRENZERFAHRUNGEN. In HEIDI tanzt sie die gelähmte Klara.

Wie sieht der normale Arbeitstag einer Tänzerin aus?

Mein (normaler) Tag mit Vorstellung sieht so aus:

7:30 Uhr: Aufstehen, Yoga, Gassi gehen mit meinem Hund, Frühstück

9:30 Uhr: ins Theater gehen, Duschen und Umziehen, Aufwärmübungen machen

10 Uhr: Balletttraining

11:40 Uhr: Probe des aktuellen Stücks

Danach (ca. 14:30 Uhr) nach Hause gehen, Gassi gehen, Mittag essen, Mittagsschlaf

17:00 Uhr: ins Theater gehen, Duschen und Umziehen, warm machen

17:30 Uhr: in die Maske für Schminke, Perücke etc.

18:30 Uhr: ein kurzes Balletttraining

19:30 Uhr: Vorhang auf – die Vorstellung beginnt!

ca. 22 Uhr: Abschminken, Duschen und nach Hause gehen, Gassi gehen, etwas lesen und ab ins Bett

Wie hast du dich auf die Rolle der Klara vorbereitet?

Ich habe den Roman von Johanna Spyri gelesen und verschiedene Verfilmungen gesehen. Bei den Filmen ging es mir nicht darum, etwas zu kopieren, was die Schauspieler*innen machen, sondern unterschiedliche Herangehensweisen an die Rolle miteinander zu vergleichen – um dann in den Proben meinen eigenen Weg zu finden und meine eigene “Klara” zu erschaffen. Auch habe ich viel mit dem Rollstuhl geprobt, da “Klara” ihre Beine nicht bewegen kann.

Was war das Schwierigste daran?

Das Schwierigste an der Rolle der “Klara” ist ihre Immobilität. Alles was ich über Klara und über ihre Reaktionen, Motivationen und Stimmungen ausdrücken möchte, muss ich mit ganz wenigen Bewegungen, meist im Rollstuhl sitzend, tun. Bei so einer gezwungenen Reduktion kann ich mir nicht erlauben, dass auch nur eine Bewegung inhaltslos oder ohne Motivation ist.

Was gefällt dir an der Rolle der Klara am besten?

Meine “Klara” ist sehr zurückhaltend, aber bestimmt in dem, was sie will und sie liebt die neue, freie Welt, die Heidi ihr zeigt. Am besten gefällt mir der kleine, innerliche Moment, an dem Klara versteht, dass diese Freiheit, die Heidi hat, auch in ihr selbst existiert, dass sie also auch eine freiheitliche Kraft hat und sich nicht nur durch Abhängigkeiten definiert. Das lernt sie, wenn sie am Ende des Stücks Heidi in den Bergen besucht.

Was interessiert dich an der Geschichte von Heidi am meisten bzw. was gefällt dir daran am besten?

Als Erwachsene gefällt es mir besonders gut, mich in eine vorurteilsfreie, grenzenlose Welt der Kinder hinein zu denken.

Darüber hinaus finde ich Geschichten von Freiheit und Freundschaft immer gut und erzählenswert.



SPIELPRAKTISCHE AUFGABEN

1. Heidi, Peter und die Geißen

zur Vor- und Nachbereitung geeignet, Dauer: ca. 10-15 Minuten

Für dieses Spiel wird viel Platz benötigt. Wenn es dafür keinen geeigneten Raum gibt, müssen die Tische und Stühle an die Seite gestellt werden.

Geißenpeter muss täglich die Ziegen auf der Alm hüten. Die Klasse schlüpft in die Rolle der Ziegen, auf die Peter aufpassen muss. Heidi hilft Peter. Sie haben die Aufgabe, die Ziegen im Zaum zu halten. Die Ziegen dürfen sich im ganzen Raum frei bewegen und müssen versuchen, nicht in die Hände von Heidi oder Peter zu gelangen, denn sobald sie von einem gefangen werden, müssen sie in eine vorher bestimmte, bestenfalls abgetrennte Ecke des Raums, die den Stall symbolisiert und aus der sie nicht mehr weg dürfen. Gefangen werden kann eine Ziege, indem sie mindestens 5 Sekunden von Heidi oder Peter festgehalten und anschließend in den Stall gebracht wird. Die Ziegen dürfen dabei nur versuchen, sich loszureißen und wegzurennen, aber ohne Schlagen, Treten, Kratzen etc.! Sind alle Ziegen gefangen, ist die Runde vorbei und es kann eine neue Runde mit neuer Heidi und neuem Peter gespielt werden.

2. Philosophiestunde

zur Vor- und Nachbereitung geeignet, Zeit variabel, gern eine Unterrichtsstunde

Je nach Alter und Fertigkeiten der Kinder kann die folgende Übung eine reine Gesprächsrunde sein oder zunächst schriftlich bearbeitet und später gemeinsam besprochen werden.

Was bedeutet für die Kinder Heimat? Was verstehen sie unter Einsamkeit? Wie definieren sie Freundschaft? Und wie Geborgenheit?

Wenn Sie mögen und die Zeit es zulässt, können Sie die Kinder auch zu diesen Begriffen Statuen oder Standbilder stellen lassen.

3. Heidis neuester Streich

zur Vor- und Nachbereitung geeignet, Zeit: ca. 30 Minuten

Heidi ist eine sehr lebendige und fröhliche, aber manchmal auch eine freche Person. In Dreiergruppen sollen sich die Kinder einen neuen Streich ausdenken, den Heidi sich überlegt hat. Die Gruppen spielen diesen dann als kurze Szene den anderen vor. In die Überlegungen muss einfließen: welche Personen sind beteiligt? Wie fängt es an? Und wie hört es genau auf?

4. Beobachtungsauftrag

zur Vor- und Nachbereitung, Zeit: vorher: ca. 5 Minuten, nachher: ca. 15 Minuten

Teilen Sie die Klasse in vier Gruppen ein. Jede Gruppe bekommt eine der Hauptfiguren zugeordnet. Während der Aufführung sollen sie sich auf diese Figur konzentrieren und sich

alles merken, was sie von dieser Figur sehen (Äußerliches, aber auch Gefühlsregungen etc.). Später erzählen die Kinder von ihren Beobachtungen.

5. Heidi in Schleswig-Holstein

zur Nachbereitung geeignet, Dauer: ca. 20 Minuten

Heidi kommt zu ihrem Großvater in die Schweizer Berge und gewinnt diese Landschaft und das Leben dort lieb. Dort ist sie glücklich und unbeschwert. Stellen wir uns vor, Heidis Großvater würde in Schleswig-Holstein leben. Wie würde Heidis Leben hier aussehen und was würde sie hier lieben? Was liebt ihr selbst an Schleswig-Holstein?

6. Zehn Jahre später

zur Nachbereitung geeignet, Dauer: ca. 15 Minuten

Heidi und Peter schließen schnell Freundschaft. Auch Klara und Heidi schließen schnell Freundschaft. Als alle drei aufeinander treffen, wird es ein wenig komplizierter. Erst nach anfänglichen Schwierigkeiten können sie Unstimmigkeiten aus dem Weg räumen und zu dritt Freundschaft schließen.

Wie könnte es 10 oder gar 20 Jahre später aussehen? Überlegt und bespricht unterschiedliche Möglichkeiten.

7. Sich Halt geben

zur Nachbereitung geeignet, Dauer: ca. 10-15 Minuten

Heidi hilft Klara, ihr Schicksal zu überwinden. Trotz des Rollstuhls macht sie immerzu lustige Dinge und spielt ganz unterschiedliche Spiele mit Klara. Als der Rollstuhl weg ist, hilft sie Klara dabei, laufen zu lernen. Sie ist ihr buchstäblich ein Halt. In einer Szene hilft Heidi Klara aufzustehen (siehe Bild Seite 9). Diese Übung können die Kinder in Zweiergruppen selbst ausprobieren. Hierzu wird entsprechend Platz benötigt. Die Übung kann aber sonst auch nacheinander ausprobiert werden.

Je zwei Kinder setzen sich gegenüber auf den Boden und reichen sich über Kreuz die Hände. Dann bauen sie Spannung im Körper auf, indem sie die Oberkörper nach hinten lehnen. Von hier aus gehen sie in die Hocke (über die Spannung) und schließlich stehen sie auf. Das Gleiche geht auch umgekehrt, man kann diese Übung auch Fahrstuhlübung nennen.

QUELLEN

<http://literatur.geschichte-schweiz.ch/johanna-spyri-heidi.html>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Heidi_\(Roman\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Heidi_(Roman))

[https://de.wikipedia.org/wiki/Heidi_\(1974\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Heidi_(1974))

https://de.wikipedia.org/wiki/Johanna_Spyri

<https://www.tagblatt.ch/panorama/im-heidi-stecken-viele-botschaften-ld.934651>

<http://www.fembio.org/biographie.php/frau/biographie/johanna-spyri/>

<http://www.hls-dhs-dss.ch/textes/d/D10401.php>

<https://www.geo.de/magazine/geo-kompakt/6772-rtkl-kindheit-rousseau-entdecker-der-kindheit>

<http://gutenberg.spiegel.de/buch/heidis-lehr-und-wanderjahre-5611/1>

Bildquellen

Von Jessie Willcox Smith (1863-1935) -

<http://www.geocities.com/enchantedforest/glade/8905/jessiewillcoxsmith.html>, Gemeinfrei,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=656964>

Von upload by Adrian Michael - Regine Schindler: Johanna Spyri - Spurensuche, Pendo Verlag, Zürich 1997, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7135517>

