

Vergadering van 22 Februari 1918 te 's-Gravenhage.

Voorzitter de Gepens. Luitenant-Generaal J. DE WAAL.

De Voorzitter: Mijne Heeren! Ik open deze vergadering en begin met U van harte welkom te heeten, ook degenen, die hier geïntroduceerd zijn en door hun tegenwoordigheid van hun belangstelling in het onderwerp van heden avond doen blijken.

Voor de leden wensch ik even mede te deelen, dat het Bestuur gemeend heeft goed te doen, gisteren een telegram van gelukwenschen te zenden aan den Commandant van het Korps Rijdende Artillerie, ter gelegenheid van het 125-jarig bestaan van het Korps.

Volgens het convocatiebiljet hebben wij in de eerste plaats te behandelen de ballotage van candidaten. Ik stel U voor deze ballotage te doen plaats hebben gedurende de pauze, om zoo weinig mogelijk tijd te verliezen voor de behandeling van het onderwerp. Mag ik de Heeren VAN DEN BERCH VAN HEEMSTEDEN en SCHOON uitnoodigen, den Secretaris-Penningmeester behulpzaam te willen zijn bij de opneming van de stemmen?

Alvorens het woord te geven aan den geachten spreker van hedenavond, zou ik gaarne willen mededeelen, hoe wij juist aan dezen avond zijn gekomen.

Den 24sten November van het vorig jaar ontving ik van den Heer G. DE JOSSELIN DE JONG, hoogleeraar en hoofd van onderwijs voor de wis-, natuur- en scheikunde aan de Koninklijke Militaire Academie, een schrijven, waarin deze de aandacht vestigde op het, zijns inziens, zeer belangrijke onderwerp: „Lichaamsopvoeding, in het bijzonder in het leger”, en als spreker daarover aanbeval den Kapitein der Artillerie W. P. HUBERT VAN BLIJENBURGH, hoofd van onderwijs aan de Gymnastiek- en Sportschool der Koninklijke Marine

te Den Helder, die, zooals hem bekend was, daartoe wel genegen zoude zijn.

Hij voegde daaraan toe, dat hij zelf als actief kapitein drie jaren bij het 1e Regiment Vesting-artillerie te Utrecht en ook gedurende den mobilisatietijd in een onderdeel eener Groep van de *Nieuwe Hollandsche Waterlinie* de lichaamsoefeningen had geleid en behartigd, en hem daarbij was gebleken, hoeveel nog te doen is op dat gebied, zoowel wat leiding als in zichten lust betreft.

Een tweedaagsch bezoek aan de Gymnastiek- en Sportschool te Den Helder en daarna eene voordracht van den Kapitein HUBERT VAN BLIJENBURGH, gehouden te Breda voor verschillende officieren der K. M. A. en eenige belangstellenden daar buiten, hadden niet alleen hem een betere voorstelling van en een juister inzicht in lichaamsopvoeding gegeven, maar ook er toe geleid, dat verschillende officieren, onder wie ook kapiteins der K. M. A., besloten hadden aan gymnastische oefeningen te gaan deel nemen.

Aangezien ons „Voorschrift voor de gymnastische oefeningen” niet voldoende aangeeft *hoe* het onderwijs moet zijn en de oefeningen oordeelkundig moeten worden ingedeeld, en het gebrek aan kennis ter zake vele oefeningen zonder nut, ja zelfs schadelijk kunnen doen zijn, meende de Heer DE JOSSELIN DE JONG dat de behandeling van dit onderwerp in onze Vereeniging, zoo mogelijk nog dezen winter, door den Kapitein HUBERT VAN BLIJENBURGH, die aan eene universiteit in België en daarna in de Vereenigde Staten van Noord-Amerika de lichamelijke opvoeding *wetenschappelijk* bestudeerd heeft, zeer vruchtdragend zou kunnen zijn en voorkomen, dat het Leger anders spoedig ten achter zou staan bij de Vloot, ten opzichte van de lichamelijke opvoeding.

In antwoord daarop deelde ik den Heer DE JOSSELIN DE JONG mede, dat ik hem zeer erkentelijk was voor zijn schrijven, doch dat de spreekbeurten voor dit werkjaar reeds waren vastgesteld, zoodat de behandeling van dat, ook door mij als zeer belangrijk beschouwd, onderwerp eerst in den winter 1918-1919 zoude kunnen plaats hebben.

Toen evenwel in de eerste dagen van Januari het Bestuur,

zeer tot zijn leedwezen, van den persoon, die den 25sten Januari als spreker zoude optreden, het definitief bericht ontving, dat hij door tal van werkzaamheden en opdrachten niet in staat was zulks te doen, voornamelijk omdat hij geen tijd had zijne voordracht op papier te zetten, ten einde die in ons *Orgaan* te kunnen opnemen ten behoeve van de leden — hetgeen juist voor hen van het meeste belang is — wendde ik mij tot den Kapitein HUBERT VAN BLIJENBURGH met de vraag, of hij inderdaad bereid was het onderwerp te behandelen, en zoo ja, op 25 Januari dan wel op 22 Februari. Zijn antwoord was, dat hij de uitnoodiging zeer op prijs stelde en die gaarne aannam, doch dat het hem onmogelijk was vóór 22 Februari eene behoorlijk doorwerkte voordracht gereed te hebben. Daarop gevolgde briefwisselingen en besprekingen hebben ten slotte geleid tot het vaststellen van dezen avond en het onderwerp, dat op het convocatiebiljet is vermeld.

Het toeval heeft gewild, dat mede begin Januari de Minister van Oorlog eene commissie heeft ingesteld, onder voorzitterschap van den Generaal-Majoor BURGER, commandant der IIe Divisie, en waarin de Kapitein HUBERT VAN BLIJENBURGH met nog acht leden zitting hebben, met opdracht o. a. na te gaan de grondslagen, waarop de lichamelijke ontwikkeling van den soldaat moet berusten. Door dien samenloop van omstandigheden krijgt m. i. deze avond eene bijzondere beteekenis voor „Krijgswetenschap”, en verheugt het mij daarom des meer thans het woord te kunnen verleenen aan den Kapitein HUBERT VAN BLIJENBURGH om zijne voordracht te houden over:

De beteekenis der lichaamsoefeningen, in het bijzonder voor de Weermacht.

De Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH :

Mijne Heeren, toen ik de uitnoodiging ontving, voor u eene voordracht te houden over de lichaamsoefeningen bij de Weermacht, heb ik die uitnoodiging met beide handen aangenomen, niet alleen omdat ik daarin een bewijs zag,

dat ons officierskorps meer doordrongen wordt van het groote belang van goed geregelde lichaams oefeningen, maar vooral omdat ik in de uitnoodiging door het Bestuur der Vereniging ter beoefening van de *Krijgswetenschap* eene erkenning zie van het feit, dat ook lichamelijke opvoeding als eene wetenschap moet worden beschouwd, die jaren studie vereischt en niet aan dilettanten of halve-dilettanten moet worden overgelaten.

Het heeft mij reeds jarenlang verwonderd, dat aan eene degelijke lichaamsontwikkeling in ons Leger zoo weinig aandacht werd besteed. De Weermacht bestaat toch niet alleen uit kanonnen, geweren, schepen, enz. en uit paarden, maar ook uit menschen! En terwijl men aan het onderhoud van het materieel zeer veel aandacht besteedde, terwijl tegen roestvlekjes op den grendel van het geweer of op de afsluitplaat van het kanon angstvallig moest worden gewaakt, werd veel te weinig aandacht geschonken aan een degelijk onderhoud van de meest ingewikkelde oorlogsmachine, den mensch. Aan onze aanstaande officieren werd dan ook nooit kennis bijgebracht omtrent die oorlogsmachine. Terwijl ik als artillerist de Academie verliet met een vrij grondige kennis van de anatomie en physiologie van het paard, had ik niet de flauwste notie van de anatomie en physiologie van den mensch. En terwijl de Cadetten der Cavalerie speciaal onderwijs krijgen in de africhtings-kunst, die zich bezig houdt met de opvoeding, vooral lichamenlijk van paarden, werd aan niemand onzer aanstaande officieren de psychologie of paedagogie onderwezen, welke vakken ons inzicht zouden geven in de wijze, waarop wij de soldaten moeten opvoeden en met hen moeten omgaan. Het paard was in dit opzicht bevoordeeld boven den mensch. Is het omdat een mensch zoo goedkoop was, een paard zoo duur? In dezen oorlog is dan wel gebleken, dat elk mensch een rol moet vervullen, dat ook een mensch „duur” is geworden.

Hoe grondiger en hoe eerder de aanstaande officier het mecanisme van zijn voornaamste oorlogsmachine, den mensch, leert kennen, hoe beter. Juist, doordat wij daarvan in het algemeen zoo weinig weten, juist daardoor zijn er

nog heden zoo veel oudere officieren, die het groote belang van een goede lichaamsontwikkeling van *allen*, die deel uitmaken van de Weermacht, niet inzien.

Het zou mij veel te ver voeren, u zelfs maar een oppervlakkig denkbeeld te geven van het hoogst ingewikkelde organisme, het menschelijk lichaam. Maar ook zonder dat, zal het u wel duidelijk zijn, dat hoe steviger die oorlogsmachines van huis uit in elkaar zitten, met hoe meer zorg zij onderhouden worden, met hoe meer kennis zij worden geleid, des te beter zal de Weermacht aan hare bestemming kunnen beantwoorden. Maar ook, des te gezonder en des te gelukkiger zal elk individu zich voelen. Hier gaan dus de belangen van Weermacht en individu volkomen hand aan hand en wij werken dus zoowel in het belang van de Weermacht als in dat van het individu, als wij aandringen op eene goede regeling van de lichaams oefeningen in het Leger. Dat daarbij niet in de laatste plaats aan de lichaams oefeningen door onze officieren wordt gedacht, spreekt wel van zelf. Wij moeten de lichaams oefeningen in het Leger niet beschouwen als een middel om de manschappen eenigen tijd op voor sommigen aangename, voor anderen minder aangename wijze bezig te houden; lichaams oefeningen mogen in het Leger niet als een amusement worden beschouwd, waaraan men enkele uren wijdt, als men tijd over heeft. Neen, de lichaams oefeningen zijn, mits *goed* opgevat en *door deskundigen* geleid, van zeer groot belang met het oog op de militaire waarde van den soldaat. Wij mogen niet vergeten, dat lichaams oefeningen ons het middel geven om een goed ontwikkeld lichaam te verkrijgen en dat vooral van de lichaamsontwikkeling het fysiek weerstandsvermogen en het uithoudingsvermogen afhangen, terwijl het moreel van den soldaat in zoo sterke mate van zijn fysiek welzijn afhankelijk is. En zijn het niet juist een goed fysiek en een hoog moreel, welke in den strijd van hooge waarde zijn, dikwijls zelfs de beslissing brengen?

De lichaams oefeningen moeten dan ook een deel vormen van de beroepsopleiding van den soldaat. Evenzoo goed als de soldaat — en ik gebruik dit woord in de meest algemeene

beteekenis en begrijp daaronder ook, ja zelfs in de eerste plaats de officieren — evenzoo goed als de soldaat zijn geweer, zijn revolver, zijn kanonnen in uitstekenden en bruikbaren staat moet bewaren, moet hij ook zijn eigen lichaam „kriegsfähig” houden. Het groote belang van de lichaamsoefeningen is wellicht nooit zoo krachtig gebleken als door het zeer groote aandeel, dat deze genomen hebben aan de opleiding der soldaten van Engeland, Duitschland, Oostenrijk, waar zelfs achter het front Zweedsche Gymnastiek wordt beoefend.

En bij het toepassen van de daartoe aangewezen middelen, bij het beoefenen van de verschillende vormen van lichaams-oefeningen mogen wij nooit het oorspronkelijke doel uit het oog verliezen, namelijk het zoo krachtig mogelijk ontwikkelen van allen, die deel uitmaken van de Weermacht.

De verhouding van gymnastiek tot spelen, sport en atletiek.

De lichaamsoefeningen omvatten de gymnastiek, de spelen, de sport en de atletiek.

Met opzet noem ik hieronder niet het geweervechten, de hindernisbaan-oefeningen, het handgranaatwerpen enz. Deze toch, hoewel zij ongetwijfeld het lichaam in de genoemde bezigheden oefenen, behooren niet tot de lichaamsoefeningen in engeren zin, die ten doel moeten hebben den soldaat, als mensch, beter lichamelijk te ontwikkelen, maar zij behooren tot de zuiver militaire oefeningen, die den soldaat, als soldaat, dus voor het uitoefenen van zijn beroep, beter geschikt moeten maken. Deze soort oefeningen valt dan ook buiten het bestek van mijn voordracht.

Intusschen, de opgenoemde soorten van lichaamsoefeningen mogen ten opzichte van den invloed op de lichaamsontwikkeling niet gelijk gesteld worden; zij geven geenszins denzelfden waarborg voor het bereiken van het oorspronkelijke doel, dat moet bestaan in een *doelmatig ontwikkeld lichaam*.

Wij moeten namelijk in dit opzicht een scherp verschil maken, tusschen gymnastiek eenerzijds en spelen, sport en atletiek anderzijds.

Onder de benaming *Gymnastiek* vat men die lichaams-oefeningen samen, waarvan de vorm, snelheid, opeenvolging, groepeerings en wijze van onderwijs uitsluitend worden bepaald door het eenige doel, eene doelmatige ontwikkeling van het lichaam. Deze oefeningen worden gymnastische oefeningen genoemd. Alle andere lichaams-oefeningen, waarbij dit niet het geval is, behooren tot de tweede categorie.

Bij de gymnastiek is het ondergaan van een goeden invloed, zoodat het lichaam daardoor beter wordt, het doel gebleven. Bij de spelen, sport en de atletiek echter treedt een tweede factor op en deze is het andere doel gaan overheerschen; deze tweede factor is het sportieve doel.

Ik weet wel, dat men in bijna alle werken en boekjes over de techniek van lichaams-oefeningen, van welke soort ook, in de inleiding of in het voorbericht als doel der oefeningen vindt aangegeven: „het verkrijgen van een gezond, krachtig ontwikkeld lichaam” of iets dergelijks, doch dit zijn slechts woorden, dit is slechts „graue Theorie”, waarmee de praktijk geenszins overeenkomt en zoo ooit, dan komt het hier niet op woorden, maar op daden aan.

Wil men daadwerkelijk het einddoel, bestaande in eene doelmatige ontwikkeling van het lichaam, bereiken, dan moet dit doel de eenige factor zijn, welke het geheele gymnastiek-onderwijs beheerscht. Dit streven naar eene doelmatige lichaamsontwikkeling moet praktisch tot uiting komen bij de vaststelling van den vorm, de snelheid van uitvoering der bewegingen, de volgorde, waarin de bewegingen op elkaar in een les volgen, de soort der uit te voeren oefeningen, de indeeling der oefenstof enz.

Hier ligt nu het essentiele verschil tusschen de gymnastiek eenerzijds en spelen, sport en atletiek anderzijds. Immers, bij deze laatste categorie van lichaams-oefeningen worden de vorm, snelheid, opeenvolging der bewegingen, enz. niet bepaald door het streven, een zekeren invloed te ondergaan, maar zij worden bepaald door het streven, het sportieve doel te bereiken.

Iemand, die een partij voetbal speelt, denkt geen oogenblik aan den physiologischen invloed, die zijne bewegingen hebben:

of hij hard loopt, trapt, stilstaat, rompbewegingen maakt, enz., wordt uitsluitend bepaald door het sportieve doel, namelijk zooveel mogelijk bij te dragen tot het maken van een doelpunt door zijn elftal. Hem, die zich bezighoudt met het discus-werpen, is het volmaakt onverschillig of deze beweging zijne lichaamsontwikkeling gunstig of ongunstig beïnvloedt. Zoo laat het ook den worstelaar volkomen koud, of zijn borstkas door den tegenstander in een omknellenden greep wordt ingedrukt, of hij telkens zijn adem onder zeer hoogen druk moet inhouden en daardoor zijn hart herhaaldelijk aan een zeer ongunstigen invloed onderwerpt, mits hij ten slotte er maar in slaagt, zijn tegenstander te „leggen”. Bij het boksen is zelfs het einddoel den tegenstander zoodanig te treffen, dat deze gedurende minsten 10 seconden bewusteloos, of althans buiten staat blijft, zich op te richten. Men kan toch moeilijk vermeenen, dat een dergelijke toestand van verdooving gunstigen physiologischen invloed heeft. Deze enkele voorbeelden mogen voldoende zijn om te bewijzen, dat inderdaad het bereiken van het sportieve doel alle handelingen beheerscht en dat daarbij het oorspronkelijke doel, de lichaamsontwikkeling gunstig te beïnvloeden, geheel op den achtergrond is geraakt.

Het is juist ook het bereiken van dat sportieve doel, dat den spel-, sport- of athletiek-beoefenaar de groote voldoening geeft, eene voldoening, welke het beoefenen van deze soorten van lichaams oefeningen tot een aangename bezigheid maakt. De beoefening van spelen, sport en athletiek is dan ook in de eerste plaats een genoegen en hij, die er geen genoegen in vindt, omdat hij er geen succes mede heeft, dus geen voldoening uit put, staakt de beoefening.

Het spreekt wel vanzelf, dat de beoefening van spelen, sport en athletiek een zeer belangrijken invloed op de lichaamsontwikkeling heeft, indien men zich daaraan met ernst en enthousiasme wijdt. Doch voor de groote meerderheid der sportbeoefenaars is het niet zoo zeer te doen om dien invloed, als wel om de sportieve voldoening, het genoegen, dat er het gevolg van is. Maar het is dan ook juist tengevolge van dit overheerschen van het streven naar

sportieve voldoening, dat aan alle beoefening van sport en atletiek het gevaar van overdrijving inhaerent is. Men begrijpe mij wel. Ik wil geenszins beweren, dat een verstandige beoefening van sport onvermijdelijk moet leiden tot overdrijving, overspanning en tengevolge daarvan tot een zeer nadeeligen invloed op het lichaam; maar het valt niet te ontkennen, dat het groote gevaar daarvoor onafscheidelijk verbonden is aan het begrip sport en vooral het wedstrijdwezen heeft in dit opzicht een slechten invloed. Wedstrijden zijn dan ook in vele opzichten te beschouwen als een noodzakelijk kwaad; noodzakelijk, omdat men hun propagandistischen invloed niet kan missen en omdat zij voor de sportbeoefenaars zelf een aanmoediging vormen, zich steeds meer te volmaken en te oefenen. Maar men behoeft slechts het aantal elastieken knie-kousen bij een voetbalmatch van eenige beteekenis te tellen, om overtuigd te worden, dat ook in dit opzicht overdrijving schaadt. Gevallen van beroemde voetbalspelers, die ondanks het feit, dat zij een hartkwaal hadden en de dokter hun het voetballen verboden had, toch bleven doorspelen, zijn meermalen voorgekomen. Ook worstelaars en bokseers, hardloopers enz. hebben zich tengevolge van dien slechten invloed, die het gevolg was van een overdreven beoefening van „hun” sport, blijvend lichamelijk benadeeld. Ik behoef wel niet te zeggen, dat ik natuurlijk niets heb tegen de beoefening van sport, integendeel. Maar ik acht het struisvogelpolitiek, dit gevaar voor overdrijving te willen wegcijferen. Nu het eenmaal bestaat, is het beter er voor te waarschuwen en het te vermijden.

Bij gymnastiek bestaat het gevaar voor overdrijving niet, omdat de onderwijzer als het ware van minuut tot minuut de uit te voeren beweging aangeeft en door een juiste keuze van den vorm, het aantal en de volgorde der oefeningen, de lichamelijke inspanning der leerlingen in de hand houdt; gymnastiek is „doseerbaar”, d. w. z. kan in elke gewilde dosis worden toegediend.

De sportieve prikkel, die bij spelen, sport en atletiek zoo sterk op den voorgrond treedt, werkt hier echter alleen

gunstig voor hen, die bij de oefeningen succes hebben; dit succes is dan ook het gevolg van het feit, dat die personen voor die oefening speciale geschiktheid hebben, waaruit wij dus concludeeren, dat, in het algemeen gesproken, de sportieve prikkel het sterkst werkt voor hen, die deze aanmoediging en de oefening het minst nodig hebben. Zij daarentegen, wier lichamelijke ontwikkeling ten achter is, hebben weinig of geen succes, worden ontmoedigd, door steeds weder hunne inferioriteit ten opzichte van anderen te voelen en onttrekken zich zooveel mogelijk aan de oefeningen.

. Geeft dus bij de oefening van spelen, sport en atletiek het streven om zich te amuseeren, het streven naar sportieve voldoening den doorslag, dit mag geenszins het geval zijn bij de beoefening van gymnastiek. Hier moet het er uitsluitend om te doen zijn, een goeden invloed te ondergaan. Doch hiermede is geenszins gezegd, dat men er niet naar moet streven, ook het gymnastiekonderwijs zoo aangenaam mogelijk te maken; dit mag echter nooit geschieden ten koste van het einddoel, dat bij gymnastiek-onderwijs elk ander streven moet overheerschen, namelijk het verkrijgen van een zoo krachtig mogelijk gunstigen invloed op de lichaamsontwikkeling. Dit moet zijn en blijven het doel. In dit verband zij er op gewezen hoe, juist in dit opzicht de persoonlijkheid van den onderwijzer haar stempel drukt op de gymnastiekles. Er zijn geen vervelende stelsels van gymnastiek, wèl vervelende onderwijzers.

Wil men bij de gymnastiek-beoefening langs zekeren weg het doel bereiken, dan moet dus zoo weinig mogelijk aan het toeval worden overgelaten, m. a. w., die ontwikkeling moet *stelselmatic* geschieden. Doelmatige ontwikkeling sluit voorts ook *alzijdige, harmonische* ontwikkeling in zich.

Door gymnastiek *bouwt* men het lichaam stelselmatic op; bij de spelen, de sport en de atletiek wordt het lichaam *gebruikt*, om het sportieve doel te bereiken en om zich daardoor aangenaam bezig te houden; in dit opzicht komen spelen, sport en atletiek overeen met alle beroepsbezigheden en met alle bewegingen, welke wij in het

dagelijksch leven uitvoeren. Bij al deze bewegingen namelijk wordt het lichaam gebruikt, en dit gebruik heeft lang niet altijd een invloed ten goede op de lichaamsontwikkeling, maar, helaas, dikwijls ten kwade. De verhouding tusschen gymnastiek eenerzijds en spelen, sport en athletiek en beroepsbezigheden anderzijds is in dit opzicht te vergelijken met die tusschen kapitaal-*vorming* en kapitaal-*belegging*. Door speciaal voor het doel geschikte lichaamsbewegingen, welke te zamen de gymnastiek vormen, wordt elk der organen stelselmatig ontwikkeld, beter voor zijn taak geschikt gemaakt, wordt het kapitaal gevormd. Bij de beoefening van sport en in het dagelijksch leven tracht men dan, door gebruikmaking van dit kapitaal, zooveel mogelijk practische resultaten (van sportieven of economischen aard) te bereiken, d. w. z. zooveel mogelijk rente te krijgen. En evenals men door het kapitaal op eene soliede wijze te beleggen, dit kapitaal doet toenemen, zoo zal ook een verstandige beoefening van sport de lichaamsontwikkeling ten goede komen, zij het dan ook niet op stelselmatige wijze. Maar ook, evenals hij, die zijn kapitaal in twijfelachtige zaken steekt, zich aan groote geldelijke verliezen blootstelt, zoo zal ook hij, die deelneemt aan sport of een anderen vorm van lichaamsbeweging, welke te groote inspanning van zekere organen eischen, daarvan de nadeelige gevolgen voor zijn lichaam ondervinden. Uit deze vergelijking blijkt niet alleen de tegenstelling, die er in dit opzicht tusschen gymnastiek en sport bestaat, maar tevens, dat beide vormen van lichaams oefeningen hun eigen rol hebben te vervullen in een compleet stelsel van lichamelijke opvoeding. Wat heeft men er aan een kapitaal te hebben bij elkaar gebracht, wanneer men daar geen rente van maakt en wat heeft men aan een gezond, krachtig lichaam, indien men daarvan niet gebruik maakt, door onder meer zijn levensomstandigheden te veraangenamen?

Beide vormen van lichaams oefeningen vullen elkaar dus op gelukkige wijze aan; een lichamelijke opvoeding uitsluitend door gymnastiek zou ons weliswaar een volkomen harmonisch ontwikkeld lichaam kunnen geven, doch zoude niettemin

onvolledig zijn. Door eene lichamelijke opvoeding uitsluitend door sport, spelen en atletiek kan het einddoel, namelijk de doelmatige ontwikkeling van het lichaam, niet worden bereikt.

Ten einde zich rekenschap te geven van den invloed der bewegingen en daardoor te kunnen beoordeelen, of eene beweging als gymnastische oefening al of niet moet worden aangewend, is kennis van anatomie en physiologie en bewegingsleer volstrekt noodzakelijk, terwijl de kennis van psychologie en paedagogie ons de noodige aanwijzingen kan geven omtrent de wijze, waarop de gekozen bewegingen het beste kunnen worden aangeleerd. Nu zijn de anatomische, physiologische, psychologische en paedagogische beginselen juist, onafhankelijk van het land, waar zij worden toegepast. De bouw en de levensverrichtingen van een bewoner van Nederland verschillen niet van die van welke andere natie ook, terwijl ook de psychologie en paedagogie, voor zoover die bij het vaststellen van den vorm, de snelheid, de opeenvolging, enz. der bewegingen te pas komen, niet verschillen voor de verschillende landen. Wat physiologisch juist is in het eene land, is eveneens juist in het andere land. Het is dan ook wetenschappelijk volkomen onjuist, te beweren, dat een gymnastiek doeltreffend en juist kan zijn voor bijv. Noorwegen en Zweden, maar dat dezelfde grondslagen niet zouden kunnen worden toegepast in Nederland. Het streven naar een eigen Nederlandsch stelsel, dat dan volgens de voorstanders daarvan op andere, speciaal Nederlandsche grondslagen zou moeten berusten, is dan ook geheel misplaatst. De wetenschap is internationaal en dus ook het onderwijs van lichaamsbewegingen, dat aan zekere, op wetenschappelijke grondslagen berustende, eischen moet voldoen.

Geheel iets anders is het, waar het geldt de spelen, sport en de atletische oefeningen; ook de lichamelijke invloed van die oefeningen is wel is waar hetzelfde, onverschillig in welk land zij worden uitgevoerd, doch hier is de invloed, welke die oefeningen op de lichaamsontwikkeling hebben, slechts van secondair belang. Hier geeft het streven naar genoegen en sportieve voldoening den doorslag en hier heeft

dus het volkskarakter wel degelijk invloed; juist omdat het verschil in volkskarakter ten gevolge kan hebben, dat men in verschillende bezigheden genoeg schept.

Wat den vorm en de snelheid der bewegingen bij de sportieve verrichtingen en ook bij het uitvoeren van bewegingen in het dagelijksch leven betreft, hier tracht men door eene juiste coördinatie met een minimum van inspanning, een maximum praktisch resultaat te bereiken en die coördinatie, dus de vorm der beweging, hangt af van de verhouding tusschen de bewegelijkheid der gewrichten, de lengte der beenderen en de ontwikkeling der spieren, welke bij die beweging worden gebruikt. Deze verhoudingen zijn voor elk persoon een weinig verschillend en zoo wordt dus ook duidelijk, dat men bij de sportieve en athletische oefeningen geen gebruik maakt van tot in details nauwkeurig omschreven bewegingen. De gymnastische bewegingen moeten steeds door een ieder volgens dezelfde voorwaarden worden uitgevoerd. Welke de lichamelijke gesteldheid ook moge zijn, het physiologisch doel blijft hetzelfde en het blijft steeds waar, dat men bij het zijwaarts heffen der armen de schouders omlaag moet houden; dat bij een rompbuiging achterover de beweging zooveel mogelijk in het borstgedeelte en zoo weinig mogelijk in het lenden-gedeelte moet plaats hebben, dat vlug uitgevoerde bewegingen meer invloed hebben op den bloedsomloop dan langzame bewegingen enz. Maar bij die sportieve bewegingen en bij de bewegingen, welke wij bij ons beroep of in het dagelijksch leven uitvoeren, houden wij met dit alles geen rekening en het zoude verkeerd zijn daarbij, naar een zoo ver doorgevoerde gelijkvormigheid te streven. Hierbij moet iedereen de bewegingen doen in den vorm, die hem, met zijn eigen lichamelijke gesteldheid het gemakkelijkst valt, die het hem mogelijk maakt het gewenschte praktische resultaat met de minst mogelijke inspanning te bereiken. Zoo heeft ieder, wat de details betreft, zijn eigen wijze van een bal gooien, zijn eigen wijze van gaan, zijn eigen handschrift enz. De coördinatie, welke noodig is om die voor elk individu meest economische uitvoeringswijze tot stand te brengen,

wordt niet *bewust door analyse* geleerd, doch *onbewust, door de ondervinding*, dus door het steeds uitvoeren van de beweging in zijn geheel. Zoo vindt de atleet door de ondervinding den vorm van den hoogte-sprong, waarmede hij met zijn lichaamsgewicht, zijn beenlengte, zijn spieren, de grootste hoogte kan bereiken.

Het bovenstaande moge voldoende zijn om te doen blijken, dat er een groot principiëel verschil bestaat tusschen gymnastiek en de andere vormen van lichaamsoefening; een verschil, dat bij de beoefening van die lichaamsoefeningen praktisch tot uiting komt en dus niet louter in theorie bestaat. Het komt mij dan ook voor, dat deze indeeling der lichaamsoefeningen de eenige is, die van praktische waarde is; de thans volgende beschouwingen zullen herhaaldelijk gelegenheid geven, ons daarvan te overtuigen.

De algemeene grondslagen van het Gymnastiek-onderwijs.

Ik heb zoo straks gezegd, dat de gymnastiek principiëel verschilde van de andere soorten van lichaamsoefeningen. Inderdaad, juist doordat bij de gymnastiek de vorm, snelheid, opeenvolging enz. der bewegingen met behulp van wetenschappen als anatomie, physiologie, bewegingsleer en psychologie enz. worden bepaald en omdat daarbij uitsluitend dat ééne doel wordt in het oog gehouden, juist daardoor geeft *goed* gymnastiek-onderwijs ons de absolute waarborg, dat het doel zal worden bereikt.

Uitgaande van de gegeven definitie, wil ik thans trachten daaruit zoo beknopt mogelijk de voorwaarden af te leiden en te bespreken, waaraan een gymnastiek-stelsel moet voldoen.

En dan moeten wij ons in de eerste plaats afvragen: „Wat verstaan wij onder eene *doelmatige* lichaamsontwikkeling?”

Onder doelmatige lichaamsontwikkeling moet worden verstaan eene zoodanige ontwikkeling, dat:

A. Alle organen, zoowel hart, longen, spijsverteringsorganen enz. als spieren, beenderen, zenuwen enz. volkomen geschikt worden tot het vervullen van hunne natuurlijke functie.

B. Bedrevenheid wordt verkregen in die verrichtingen

van praktischen aard, welke in het dagelijksch leven te pas kunnen komen.

Het bereiken van dit tweeledig doel heeft o. m. tengevolge, dat zelfvertrouwen en besluitvaardigheid en dientengevolge tegenwoordigheid van geest worden verhoogd. Het verhoogenvan genoemde geestelijke eigenschappen wordt mogelijk door en is het gevolg van het aankweken der fysieke eigenschappen (lichamelijke behendigheid, lichaamskracht en uithoudingsvermogen), waarop zij berusten.

Behandelen wij thans achtereenvolgens deze drie punten nader :

A. Alle organen moeten volkomen geschikt zijn tot het vervullen van hunne natuurlijke functie.

Indien aan deze voorwaarden wordt voldaan, zal het gevolg zijn, dat men heeft verkregen : gezondheid, lichaamskracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Met opzet wordt hierbij niet genoemd behendigheid, omdat deze eigenschap geenszins zonder meer het gevolg is van een goed functionneeren van elk der organen, doch door speciale oefeningen moet worden verkregen, zoodat dit punt later nog afzonderlijk zal worden besproken.

Het komt hierbij in de eerste plaats aan op de inwendige organen voor bloedsomloop, ademhaling en spijsvertering; functionneeren dezen naar behooren, dan zal de soldaat met succes weerstand kunnen bieden aan de bijzonder ongunstige invloeden, waaraan hij in oorlogstijd is blootgesteld : voortdurende wisseling van weersgesteld, vochtigheid, koude, dikwijls langdurig verblijf in loopgraven zonder voldoende lichaamsbeweging, matige voeding enz. Ook het uithoudingsvermogen berust voor een groot deel op een uitstekend functionneeren der inwendige organen.

Deze vormen als het ware onzen levensmotor; werkt deze goed, dan worden alle onderdeelen van het lichaam goed gevoed, goed onderhouden, en zullen ook de spieren krachtiger worden. Wanneer men met een automobiel een helling niet kan nemen, omdat de motor te zwak is, dan zoude men er niet aan denken, daaraan zwaardere raden te gaan zetten; men zal dan zijn doel nog minder bereiken;

doch men moet den motor versterken. Zoo moet men ook bij het menschelijk lichaam niet in de eerste plaats de spieren ontwikkelen en zwaarder maken, doch in de eerste plaats de ontwikkeling en de werking van hart, longen, spijsverteringsorganen bevorderen.

De doelmatige ontwikkeling van het lichaam is een gevolg van:

I. Doelmatige ontwikkeling van elk der organen.

De doelmatige ontwikkeling van een orgaan is die, welke het orgaan beter geschikt maakt voor zijne natuurlijke functie. Hoe kan een roeier beter vorderingen maken in zijn sport dan door te roeien, een timmerman zijn beroep beter leeren dan door te timmeren, en een orgaan de geschiktheid voor zijn natuurlijke functie meer afdoende bevorderen, dan door die functie uit te oefenen? Aldoende leert.... ook een orgaan. Hieruit volgt dus als algemeen beginsel: De juiste ontwikkeling van een orgaan wordt bevorderd door werkzaamheid op eene wijze, die overeenkomt met de natuurlijke functie. Dit lijkt zoo eenvoudig en zoo logisch en toch, hoeveel wordt er tegen dit beginsel niet gezondigd, in het bijzonder bij oefeningen, welke ten onrechte als gymnastiek worden beschouwd. Immers zelfs toesteloefeningen, spelen, athletiek en sport worden — m. i. volkomen ten onrechte — dikwijls nog tot de gymnastiek gerekend.

Hierbij komt nog een tweede physiologisch beginsel, samengevat in deze woorden „function makes structure”, d. w. z. de werkzaamheid van een orgaan bepaalt zijn bouw. Wanneer namelijk van een zeker orgaan voortdurend een bepaald soort werkzaamheid wordt gevergd, wijzigt zich de bouw van dit orgaan op den langen duur zoodanig, dat deze bouw zoo gunstig mogelijk wordt met het oog op die werkzaamheid, m. a. w. de bouw of ontwikkeling van het orgaan regelt zich naar de gevraagde werkzaamheid. Niet alleen dus, dat elk orgaan als zoodanig zijne functie beter gaat uitoefenen, maar ook elk orgaan wordt op den duur, wat bouw en ontwikkeling betreft, in gunstigen zin gewijzigd.

Thans overgaande tot eene zeer korte bespreking van de doelmatige ontwikkeling der organen, beginnen wij met de meest belangrijke, en wel die voor bloedsomloop, ademhaling en spijsvertering, om vervolgens de ontwikkeling der spieren ter sprake te brengen.

1. *Doelmatige ontwikkeling der inwendige organen.*

Van deze organen zijn alleen de ademhalingsorganen en voornamelijk de borstkas voor eene doelbewuste ontwikkeling door directe oefening vatbaar, terwijl de ontwikkeling van hart en spijsverteringsorganen slechts langs indirecten weg kan worden bevorderd en wel, doordat het functioneeren der laatstgenoemde organen door spierwerkzaamheid kan worden beïnvloed. Lichamelijke werkzaamheid doet het hart in verhoogde mate werken en heeft dus oefening en ontwikkeling van dit orgaan tengevolge, mits de geveerde inspanning niet overdreven is. In dit laatste geval is er van oefening geen sprake meer en wordt het forceeren. De functie der spijsverteringsorganen en de bloedsomloop in die organen wordt beïnvloed door de ontwikkeling en de werkzaamheid van de buikspieren en van het middenrif.

De ontwikkeling der ademhalingsorganen kan men niet op meer afdoende wijze bevorderen, dan door deze organen die functie te doen uitoefenen. Daartoe dienen dus bij de gymnastiek te worden uitgevoerd: ademhalingsoefeningen. Dit zijn niet anders dan diepe in- en uitademingen, uitgevoerd in eene houding of gepaard gaande met het uitvoeren van eene beweging, die de verruiming van de borstkas bevorderen.

De invloed dezer bewegingen is tweeërlei, namelijk:

- a. indirecte invloed, bestaande in het bevorderen van de geschiktheid der ademhalingsspieren voor deze functie, de bewegelijkheid van de borstkas en het bevorderen, althans het in stand houden van de elasticiteit van ons longweefsel;
- b. directe invloed, bestaande in het meer volledig afgeven van het in het lichaam gevormde koolzuur en het opnemen van meer zuurstof.

Met opzet noem ik den indirecten invloed het eerst, omdat deze de meest belangrijke is.

De ademhalingsoefeningen hebben niet alleen invloed op de ademhalingsfunctie, maar ook op den bloedsomloop; zij bevorderen in het algemeen den terugkeer van het aderlijk bloed en de lymfhe naar de borstkas. De tijd laat niet toe, dat ik dit punt nader in details behandel.

Waar men tracht met betrekking tot de ademhalingsorganen positieve resultaten te bereiken, spreekt het wel van zelf, dat men bij goed gymnastiek-onderwijs er in de eerste plaats voor moet zorgen, negatieve invloeden te vermijden, d. w. z. dat hart en longen niet aan nadeelige invloeden worden blootgesteld. Dit kan worden bereikt door:

1. bij het gymnastiek-onderwijs uitsluitend oefeningen uit te voeren, waarbij het mogelijk is, met de ademhaling door te gaan;

2. dat de onderwijzer er voortdurend op let, dat de deelnemers den adem niet inhouden en er telkens aan herinnert. Juist het concentreeren van de aandacht, om de oefeningen goed uit te voeren, veroorzaakt onwillekeurig, doch geheel zonder noodzaak, onderbreking van de ademhaling.

2. De doelmatige ontwikkeling der spieren.

Veelal wordt aangenomen, dat een spier door het gebruik wordt ontwikkeld, en dat dit voldoende aanwijzing is voor het bepalen van de bij de gymnastiek uit te voeren oefeningen. Doch daarbij wordt de doelmatigheid der ontwikkeling buiten beschouwing gelaten, en juist op die doelmatigheid komt het aan. Immers, men kan een spier op twee geheel uiteenlopende wijzen ontwikkelen, en wel zóó dat men spieren krijgt van het type „dik en kort”, dan wel „lang en dun”. Dit hangt geheel af van de werkzaamheid, welke men van die spieren eischt. Dit verschil zal ons duidelijk worden door vergelijking van een werkpaard met een renpaard. Het werkpaard, voornamelijk bestemd om zich langzaam te bewegen, waarbij zware lasten moeten worden verplaatst, heeft een korten, zwaren bouw en heeft korte dikke spieren in vergelijking met het renpaard, waar

snelheid hoofdzaak is, terwijl slechts een zeer kleine massa moet worden verplaatst. Dit verschil is typeerend voor de beide wijzen van ontwikkeling, welke voor spieren noodig zijn.

En ditzelfde verschil vindt men terug, wanneer wij de ontwikkeling van de spieren van ons menschelijk lichaam nagaan. In het algemeen kunnen wij de spieren van ons lichaam in twee groote groepen indeelen, namelijk die, welke een vastzettenden arbeid hebben te verrichten, en die, welke in hoofdzaak een dynamische functie hebben. Van de eerste groep noem ik als voorbeelden:

1. de schouderblad-spieren, die, ondanks het gewicht van de schouders, de schouderbladen achterwaarts vast moeten zetten ten opzichte van den romp;

2. de rugspieren en vooral die van het borstgedeelte van de wervelkolom, die dit borstgedeelte gestrekt moeten houden, ondanks het gewicht van de borstkas, dat dit gedeelte zou doen buigen;

3. de buikspieren, die den voorwand van den buik vormen en waarvan de ontwikkeling den vorm van het lendenge-deelte van de wervelkolom en daardoor dien van de geheele wervelkolom, beïnvloedt, terwijl goed ontwikkelde buikspieren bovendien een gunstigen invloed hebben op de functie der daaronder gelegen spijsverteringsorganen. De genoemde spiergroepen moeten gedurende het dagelijksch leven die functiën vervullen, *niet* door *bewuste* contractie, maar door hare „tonus”, d.w.z. door de spanning, die in elke spier blijft bestaan op de oogenblikken, dat zij niet bewust wordt geprikkeld. Die tonus nu hangt af van de dikte van de spier; hoe dikker de spier, des te sterker de tonus.

Voor deze genoemde spiergroepen is dus eene ontwikkeling in de richting „dik en kort” het meest doelmatig. Een dergelijke ontwikkeling wordt verkregen, door gebruik te maken van statische contractie, d.w.z. contractie, die niet met beweging gepaard gaat, of wel door volledige contractie, afgewisseld met onvolledige ontspanning; daarbij moet dan in beide gevallen een aanzienlijke weerstand worden overwonnen. Dit leidt dus tot wat men wel eens genoemd heeft: „houdingsgymnastiek”, waarbij de oefeningen bestaan in

het aannemen en volhouden van eene houding, waartoe noodig is de contractie van spiergroepen.

Als voorbeelden van spieren, die hoofdzakelijk dynamischen, bewegenden arbeid moeten verrichten, zij gewezen op de ademhalingspiers en de arm- en beenspiers. Deze spieren moeten dus ontwikkeld worden in de richting „lang en dun” en de wijze, waarop dit het beste geschiedt, bestaat in het gebruik maken van wijde, snelle bewegingen, waarbij volledige samentrekking afwisselt met volledige ontspanning. Deze oefening zoude men als „*bewegingsgymnastiek*” kunnen kenmerken.

Aangezien in ons lichaam zoowel spieren, die hoofdzakelijk statischen arbeid leveren als die, welke hoofdzakelijk dynamischen arbeid verrichten, voorkomen, moet dus een goed gymnastiekstelsel gebruik maken zoowel van houdings- als van bewegingsgymnastiek.

Er zijn tegen het gebruik van statische contractie door den Franschen physioloog DEMENY bezwaren aangevoerd, die echter volkomen ongegrond zijn; het spijt mij, dat ik hierop thans niet verder kan ingaan. Wellicht dat dit punt in het debat nog ter sprake komt; dan zal ik gaarne van die gelegenheid gebruik maken, hierop dieper in te gaan.

Nog wensch ik er op te wijzen, dat ons doel bij gymnastiek niet moet bestaan in *beweging*, maar in *activiteit*, in *spierwerkzaamheid*. En die beide woorden zijn ganschelijk niet synoniem! Wanneer ik van een ladder val, met het hoofd op de steenen, is er zeer veel beweging, meer dan gewenscht zelfs, maar psychologisch-gunstige spierwerkzaamheid is er niet. Omgekeerd, wanneer ik mijn arm gedurende eenige minuten zijwaarts geheven houd, is er wel degelijk spierarbeid, doch absoluut geen beweging. De ontwikkelende invloed nu van gymnastiek berust hierop, dat zij het stofwisselingsproces in de cellen, in dit geval in de spiercellen, doet toenemen.

Nu hangt dit stofwisselingsproces af van het verschil in osmotischen druk van de stofwisselingsprocessen en van de nieuwe voedingsbestanddeelen, binnen en buiten de cel. Deze verschillen hangen weer af van de mate van

spierwerkzaamheid en 2e den toevoer van versch bloed; en niet zooals dikwijls wordt gedacht, alleen maar van den laatstgenoemden factor. Wanneer men in een kamer, waar de lucht volkomen versch is, de ramen openzet, zal er geen bedorven lucht uitgaan; immers, die is er niet en er zal evenmin versche lucht inkomen. Maar wanneer een groot aantal menschen de atmosfeer minder frisch hebben gemaakt en wij zetten dan een raam open, dan heeft er wel uitwisseling van versche en bedorven lucht plaats. Zoo is het ook met de stofwisseling in onze spieren. Spierwerkzaamheid heeft het ontstaan van stofwisselingsproducten ten gevolge en het verschil in osmotischen druk, dat hierdoor ontstaat ten opzichte van het versche bloed, heeft de uitwisseling ten gevolge.

Beweging beteekent hoofdzakelijk toename van den bloedsomloop; werkzaamheid brengt mede de productie van stofwisselingsproducten, en in dit opzicht veroorzaakt statische werkzaamheid een grootere toename van den osmotischen druk der stofwisselingsproducten.

Beide invloeden gecombineerd moeten dus het metabolisch proces, de „verversching” van de cellen, als ik het zoo eens noemen mag, bevorderen.

II. De gymnastiek moet een correctief karakter hebben.

De bezigheden nu, die in deze moderne tijden van ons lichaam worden gevegd, geven ons niet alleen geen waarborg, dat die doelmatige ontwikkeling der organen bereikt wordt, maar zij hebben in dit opzicht zelfs een zeer nadeeligen invloed.

De kleeding en daarbij voor de soldaten, de bepakking, beperken de bewegelijkheid van de borstkas. Bij het oprapen van een voorwerp, bij het zitten aan school- en schrijftafels, krijgen wij een ronden rug; de meeste bezigheden verrichten wij vóór ons lichaam en dus worden onze schouders naar voren gebracht; bij het concentreeren van onze aandacht op een aangehoorde toespraak, op een bezigheid, enz. wordt onze ademhaling oppervlakkig. De verschillende middelen

van vervoer maken lichaams-inspanning in dit opzicht overbodig en de machinale fabricatie neemt meer en meer den arbeid van onze spieren over.

Wil men, ondanks die vele nadeelige invloeden, toch de doelmatige ontwikkeling van elk orgaan bereiken, dan moeten dus al die nadeelige invloeden worden geneutraliseerd, m. a. w. *gymnastiek moet een correctief karakter hebben*. Ik zou zelfs zoo ver willen gaan met te zeggen, dat de noodzakelijkheid van gymnastiek staat of valt met haar correctief karakter. Wordt die correctieve invloed niet absoluut noodig geacht, laten wij dan de gymnastiek, dien kunstmatigen vorm van lichaamsoefeningen, geheel afschaffen en laten wij uitsluitend spelen, sport en atletiek gebruiken, om ons lichaam te onderhouden.

Laatstgenoemden hebben immers, juist door den sportieven prikkel, die hierbij optreedt, eene groote aantrekkelijkheid. Een taartje is nu eenmaal lekkerder dan een droge boterham. Doch de vraag is niet wat lekkerder, wat aantrekkelijker is, de vraag is, wat of beter aan het doel beantwoordt. Die correctieve invloed is dan ook wel degelijk noodzakelijk en vooral voor onze miliciens. Immers niet alleen, dat de menschen gedurende den tijd, welken zij onder de wapenen doorbrengen, allerlei minder gunstige invloeden ondergaan, maar gedurende den langen tijd, welke aan hunne inlijving voorafging, zijn zij ook voortdurend aan ongunstige invloeden blootgesteld geweest, invloeden, die het gevolg waren van hunne bezigheden. Ik herinner hierbij aan de gebogen houding onzer boerenjongens en visscherlui, aan den borstvernaauwenden en rug-buigenden invloed van het fietsen, zooals dat door de meesten geschiedt, aan de eenzijdigheid van den meesten handenarbeid. De gevolgen zijn dan ook een zeer slechte houding en een slechte, zware, lompe gang. Dat in dit opzicht de militaire exercitiën, de goede voeding, de geregelde levenswijze niet voldoende zijn, om afdoende verbetering te brengen, blijkt heel duidelijk uit het feit, dat ook houding en gang van hen, die reeds geruimen tijd in dienst zijn, nog veel te wenschen overlaten. Zelfs de houding en de gang van velen onder het reserve-kader en van vele

verlofs-officieren, die dus reeds hunne opleiding achter den rug hebben, laat nog veel te wenschen over.

De houding en de gang nu zijn direct afhankelijk van onze lichaamsontwikkeling. Een krachtig, lenig lichaam brengt mede een flinke houding en een veerkrachtigen gang.

Het is wel overbodig er hier op te wijzen, van hoeveel belang een goede houding en veerkrachtige gang zijn, niet alleen uit een physiologisch oogpunt, maar ook voor het prestige van officieren en kader.

III. De bij gymnastiek toegepaste houdingen en bewegingen moeten met betrekking tot haren invloed op de lichaamsontwikkeling kunnen worden geanalyseerd.

Opdat, door het toepassen van houdingen en bewegingen, inderdaad de gewenschte invloed wordt verkregen, moeten wij dus onze oefeningen baseeren op de bewegingsnuttigheid en wel op de nuttigheid uit een physiologisch oogpunt, en niet op de bewegingsmogelijkheid. Al is eene beweging mogelijk, dan is daarmede nog niet gezegd, dat haar invloed op de lichaamsontwikkeling gunstig, laat staan correctief, werkt.

Van den invloed, welke de bewegingen of houdingen op ons lichaam hebben, kunnen wij ons alleen rekenschap geven door die bewegingen te *analyseeren* (ontleden). Het is de bewegingsleer, welke zich aan de hand van anatomie en physiologie bezig houdt met de studie van den invloed van houdingen en bewegingen op de ontwikkeling en de functie der organen (hart, longen, borstkas, spieren enz.) en daardoor dus uitmaakt, welke houdingen en bewegingen wèl, welke niet als gymnastische oefeningen mogen worden gebruikt. Bewegingen, welke door hare ingewikkeldheid onmogelijk kunnen worden geanalyseerd, zijn daardoor al uitgesloten. Het groote belang van het analyseeren der bewegingen blijkt uit eene menigte gevallen, waarvan ik er met het oog op den tijd slechts één als voorbeeld wil aangeven en wèl het romp voorwaarts buigen. Dit kan op twee manieren worden uitgevoerd en wel met een ronden

rug, zooals fig. 1 en fig. 2 aangeven of met een in het borstgedeelte gestreken rug, zooals fig. 3. In het eerste geval worden

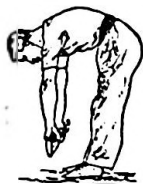


Fig. 1.

de rugspieren ontwikkeld in de richting „lang en dun”, omdat volledige ontspanning wordt afgewisseld met onvolledige contractie; in het tweede geval worden zij ontwikkeld in de richting

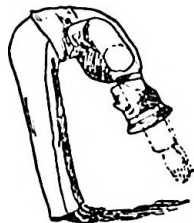


Fig. 2.

„dik en kort”, omdat zoo sterk mogelijke statische contractie plaats heeft. Wij hebben zoo straks al gezien, dat deze rugspieren in hoofdzaak een statische functie hebben, dus een sterke tonus moeten hebben, derhalve „dik en kort” moeten zijn.



Fig. 3.

De analyse toont ons hier dus aan, dat de rompbuiging voorwaarts met gestreken rug gymnastisch juist is en correctief werkt, terwijl de gelijknamige beweging met ronden rug gymnastisch fout is. Op overeenkomstige wijze kunnen wij analyseeren het hoofd achterwaarts buigen, armen zijwaarts of voorwaarts heffen, romp achter-

waartsbuigen, romp zijwaarts buigen enz. enz., en dus voor elk dier bewegingen in detail den vorm vaststellen, welke ons een doelmatigen invloed verzekert.

Doen wij dit, dan blijkt hoe in de meeste gevallen *localisatie der bewegingen* den gewenschten invloed geeft. In ons voorbeeld werd de beweging gelocaliseerd in de heupgewrichten en daarna in het lenden-gedeelte van de wervelkolom, doch niet uitgestrekt over het borstgedeelte.

Soms wordt beweerd, dat de localisatie der bewegingen ten gevolge zou hebben, dat de spierwerkzaamheid meer beperkt werd, dan bij niet gelocaliseerde bewegingen. Doch „localisatie der bewegingen” is geenszins synoniem met „localisatie van werkzaamheid”, en dus met „localisatie van effect”. Integendeel, de niet gelocaliseerde bewegingen

verdeelen de werkzaamheid over verschillende spieren en gewrichten, zoodat elk slechts zeer weinig in functie treedt. Bij gelocaliseerde bewegingen moeten verscheidene spieren, die anders weinig of niets zouden doen, vastzettenden (statischen) arbeid verrichten; de spieren werken elkaar daarbij veelal tegen, waardoor meerdere inspanning noodzakelijk wordt; ook op dit punt kan ik, helaas, niet verder ingaan.

IV. Een volkomen correcte uitvoering der beweging is noodzakelijk.

Eenmaal de vorm der houdingen en bewegingen met behulp van de analyse nauwkeurig vastgesteld zijnde, moeten wij ook nauwgezet dien vorm onderwijzen, wil men den maximum invloed door die oefeningen ondergaan. Ja, men kan zelfs zeggen dat die goede invloed juist te danken is aan de inspanning, die noodig is om van de incorrecte houding of beweging te komen tot de correcte oefening. Juist in het



Fig. 4.

verschil tusschen de correcte en de incorrecte uitvoering ligt de waarde van een gymnastische oefening. Zoo zit de waarde van de „rompneiging voorwaarts met armen omhoog gestrekt”, juist in de spier inspanning, die noodig is om van de houding aangegeven in fig. 4. te komen tot de houdingen, aangegeven in fig. 3. De beteekenis van de houding met de armen omhoog gestrekt ligt eveneens in de spierwerkzaamheid, noodig om van de houding van fig. 5 te komen tot die van fig. 6.

En wij kunnen er ons om zoo te zeggen dagelijks van overtuigen, dat deze oefeningen steeds op de incorrecte wijze worden uitgevoerd, een bewijs dat onze onderwijzers zich nog geen rekenschap geven van de absolute noodzakelijkheid van



Fig. 5.

eene volkomen correcte uitvoering. Een *volkomen correcte uitvoering der bewegingen* is dus een eerste vereischte. Daaraan moet in de allereerste plaats de hand worden gehouden. Maar het is daartoe niet voldoende, dat voorin

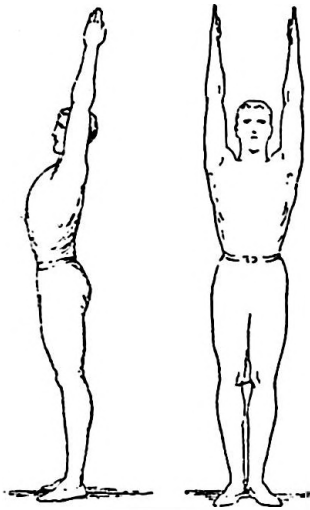


Fig. 6.

een voorschrift wordt gedrukt „dat lichaamsdeelen, die niet aan de beweging behoeven deel te nemen, moeten worden stil gehouden”, terwijl dan verder in de handleiding nergens een voldoende nauwkeurige omschrijving van de oefening te vinden is.

Neen, de methode van onderwijs moet zoodanig zijn, dat die correctheid niet alleen in theorie, maar ook in de practijk bestaat of wordt bereikt en daartoe is noodig:

a. dat de handleiding tot *in details eene beschrijving* geeft van de houdingen en bewegingen, van

de meest voorkomende fouten, enz., en daarbij *goede figuren* de bedoeling verduidelijken.

b. Dat de onderwijzers door hunne degelijke opleiding worden doordrongen van de absolute noodzakelijkheid *op die volkomen correcte uitvoering te letten*; mijne ondervinding heeft mij geleerd, dat de meeste onderwijzers zich vooral op het commandeeren toelleggen, doch dat zij geen fouten kunnen zien en dat zij dit stelselmatig moeten leeren. Een onderwijzer moet niet zoozeer één klassikale les geven aan ééne klasse, als wel 20, 30 individueele lessen aan 20, 30 personen tegelijk.

c. Dat het gymnastiek-onderwijs althans aanvankelijk wordt gegeven in *klassen van hoogstens 30 man*, opdat voldoende controle over de uitvoering kan worden uitgeoefend. Later wanneer de oefeningen correct uitgevoerd worden, kunnen de klassen grooter zijn.

d. Dat de manschappen bij het gymnastiek-onderwijs *zoo weinig mogelijk gekleed* zijn; immers dan wordt eene juiste uitvoering der bewegingen niet door de kleederen

belemmerd, terwijl de onderwijzer dan in staat is, de uitvoering der oefeningen behoorlijk te controleeren.

e. Dat bij het gymnastiek-onderwijs volkomen stelselmatig wordt te werk gegaan en steeds eerst de vorm wordt verzorgd, voordat de snelheid van uitvoering wordt opgevoerd. De snelheid van eene gymnastische beweging hangt niet af, zooals dikwijls wordt verkondigd, van de verhouding van de massa van het verplaatste lichaamsdeel en de kracht der werkzame spieren. De snelheid van eene gymnastische beweging hangt af in de eerste plaats van de moeilijkheid van de coördinatie. Daarom moeten nieuwe bewegingen, ook die welke schijnbaar eenvoudig zijn, steeds langzaam worden uitgevoerd; immers de localisatie maakt, dat eene andere coördinatie noodig is dan die, welke bij de overeenkomstige beweging uit het dagelijksch leven noodig is. Bij de bewegingen in het dagelijksch leven passen wij onwillekeurig dien vorm toe, welke door verdeling van arbeid het minst inspannend is. Bij gymnastische bewegingen willen wij door een maximum van physiologisch nuttige inspanning een maximum invloed op de ontwikkeling verkrijgen.

f. Dat in sommige gevallen gedeelten van ons lichaam worden vastgezet, met behulp van voorwerpen; die voorwerpen vormen dan onze *toestellen*. Gewoonlijk wordt bij het gymnastiek onderwijs gebruik gemaakt van speciaal daarvoor geconstrueerde toestellen, doch dit verandert hunne rol niet. Ik wijs hier met opzet op de rol, die de toestellen bij goede gymnastiek moeten vervullen, namelijk die van *hulpmiddel*, om de correcte uitvoering van eene beweging mogelijk te maken of te bevorderen. De toestellen zijn dus aangepast aan de oefeningen en niet omgekeerd. En bij het construeeren van die toestellen moet men trachten die zoodanig te ontwerpen, dat:

1^o. een zoo groot mogelijk aantal deelnemers tegelijk dezelfde of gelijksoortige oefeningen kunnen uitvoeren;

2^o. de toestellen voor eene zoo groot mogelijke verscheidenheid van oefeningen te gebruiken zijn zoodat bij volledig onderwijs met een beperkt aantal toestellen kan worden volstaan;

3^o. de toestellen hooger of lager gesteld kunnen worden,

in verband met de gestalte der leerlingen of wel ten einde de intensiteit der oefeningen te kunnen regelen.

g. Dat de intensiteit der oefeningen slechts zeer langzaam verzwaaard wordt. Juist in die langzame verzwaring der oefeningen, die gelijken tred moet houden met de immers eveneens langzame ontwikkeling van ons zenuw- en spierstelsel, ligt het principiële verschil tusschen lichamelijke *opvoeding* en *lichaamsoefening*. Gaat men te snel, wil men de oefeningen te snel in intensiteit vermeerderen, dan houdt de ontwikkeling op en wordt het forceeren.

In dit verband moet ik er op wijzen, dat het dus volkomen onjuist gezien is, de mate, waarin de oefeningen worden verzwaaard, af te doen hangen van den beschikbaren tijd. Het gaat niet aan, na een oefentijd van 4 maanden, dezelfde resultaten te willen bereiken als anderen na een jaar bereiken. Wanneer wij bij de opleiding der miliciens te snel willen gaan, de zaak willen forceeren, dan wordt het weerstandsvermogen der menschen niet vermeerderd, doch verminderd; in plaats van minder, worden zij meer vatbaar voor ongesteldheid en ziekten. Het is hiermede als met een elastiekje, dat, laten wij zeggen 5 K.G., kan dragen; willen wij dat gebruiken om er 10 K.G. mede op te heffen, dan forceeren wij en het elastiekje breekt.

Tot het geleidelijk verzwaren der oefeningen staan ons de volgende middelen ten dienste (ik moet hier wegens den beperkten tijd met een droge opsomming volstaan):

- 1^o. het aannemen van een andere uitgangshouding;
- 2^o. het hooger of lager stellen van het eventueel gebruikte toestel;
- 3^o. het verder doorzetten van eene beweging;
- 4^o. het gedurende langeren tijd volhouden van eene houding (statische contractie);
- 5^o. het gedurende dat volhouden, uitvoeren van een arm- of beenbeweging, welke verzwaring van den arbeid van de spiergroep, welke de oefening oorspronkelijk in functie brengt, tengevolge heeft;
- 6^o. het veelvuldiger herhalen van eene beweging (dynamische contractie);

7^o. het eischen van meer snelheid, meer energie;

8^o. het combineeren van bewegingen van verschillende lichaamsdeelen, waarbij toch elke beweging volkomen correct blijft.

Ik wil er hierbij nog op wijzen, dat het er niet zoozeer om te doen moet zijn, de oefeningen moeilijker, d. w. z. *ingewikkelder* te maken, dan wel om de oefeningen *intensiever* te maken; het moet ons doel zijn de oefeningen zóó te verzwaren, dat zij meer en meer invloed op het lichaam hebben.

V. Ook de snelheid der bewegingen wordt bepaald door het streven naar doelmatige lichaamsontwikkeling.

Tot nog toe spraken wij voornamelijk over den vorm der bewegingen en wij hebben gezien, dat ook *de snelheid* zoodanig moet zijn, dat eene doelmatige lichaamsoefening gewaarborgd is. De snelheid van eene gymnastische beweging wordt dan ook door de volgende twee factoren bepaald:

1^o. door de moeilijkheid der coördinatie, waarover ik reeds gesproken heb, en welke dus afhangt van de geoefendheid van den leerling in verband met de samengesteldheid der spierwerking;

2^o. door de bedoeling, waarmede de beweging wordt uitgevoerd; dat wil zeggen, door den invloed, welchen men daardoor wenscht te bereiken. Zoo hebben snelle bewegingen een sterk versnellenden invloed op den bloedsomloop; langzaam uitgevoerde bewegingen vertragen den bloedsomloop. Is spier-ontwikkeling het doel, dan zijn langzame bewegingen te verkiezen; is opvoering van de bewegelijkheid van gewichten het doel, dan moeten snelle bewegingen worden gebruikt, enz.

VI. De lichaamsontwikkeling moet harmonisch zijn.

Ik heb in den aanvang gezegd, dat de doelmatige ontwikkeling het gevolg was van de doelmatige ontwikkeling van *elk* der organen. Dat wil dus zeggen, dat de lichaamsontwikkeling alzijdig moet zijn. Hiertoe moeten wij dus in

elke les zekerheid hebben, dat alle organen die hiervoor in aanmerking komen, een beurt krijgen en wij moeten hierbij niets aan het toeval overlaten. Daartoe is noodig:

1^o. dat de oefeningen niet beoordeeld en ook niet gegroepeerd worden naar het uiterlijk, afhankelijk van het toestel, dat er eventueel bij wordt gebruikt, maar wel, afhankelijk van den physiologischen invloed op het lichaam. Een dergelijke indeeling is te meer noodig, naar mate de instructeurs minder degelijk zijn voorbereid. Het kan niet worden verwacht, en zeker niet in ons Leger, dat ieder instructeur, zelfs niet ieder officier, een zóó diepgaande studie der wetenschappelijke vakken heeft gemaakt als zij, die daarbij als leiders der lichamelijke opvoeding optreden.

Men kan van iemand die nooit piano heeft gespeeld, niet verwachten, dat hij op een gewone piano, in eens een mooi muziekstuk ten gehore brengt. Maar wel kan zoo iemand, door op een pianola te trappen, op machinale wijze een rol afspelen en zoo nog muziek voortbrengen, die dragelijk en althans niet valsch is. Zoo ook hier, hoe minder goed voorbereid de uitvoerder, des te meer moeten de middelen, die te zijner beschikking worden gesteld de ontbrekende kennis en vaardigheid aanvullen.

Indeeling der oefenstof volgens de toestellen is even onlogisch als indeeling der geneesmiddelen volgens de kleur van de doosjes, waarin die geneesmiddelen worden bewaard. Een dokter schrijft nooit voor: „iets uit een rood doosje” en zoo moeten wij, officieren, ook niet aan een instructeur de opdracht geven: „ga met die menschen gymnastiek doen aan den rekstok.”

Men onderscheidt dus;

a. in verband met de organen, wier ontwikkeling door de oefeningen in het bijzonder wordt beïnvloed: arm-, been-, hang-, spanboog- buik-, rug-, zijwaartsche oefeningen, marcheer- en loopoefeningen en springoefeningen;

b. in verband met het doel der oefeningen: inleidende, eind-, kalmeerende, afleidende, verbeterde en afsmhalings-oefeningen.

2^o. In de tweede plaats is noodig, dat in elke les minstens

één oefening voorkomt uit elk der groepen, waarin de oefeningen zijn ingedeeld; immers dan alleen bestaat waarborg, dat elk orgaan een beurt krijgt.

VII. Ook de opeenvolging der oefeningen in een les moet zoodanig zijn, dat daarvan de grootst mogelijke physiologisch-gunstige invloed kan worden verwacht.

Daartoe is eene volgorde uitgezocht, waarbij:

1^o. De verschillende groote spiergroepen afwisselend werkzaam zijn, zoodat plaatselijke oververmoeidheid wordt vermeden, terwijl toch geen tijd verloren gaat door nu overbodig geworden rust tusschen de verschillende oefeningen.

2^o. Sommige oefeningen dienst doen als afleidende oefeningen voor een of meer daaraan voorafgaande oefeningen. Onder afleidende oefeningen verstaan wij oefeningen, die, juist doordat zij andere groote spiergroepen in werking brengen dan de voorafgaande oefening, den afvoer van het met stofwisselingsproducten beladen bloed uit laatstgenoemde spiergroepen bevorderen.

3^o. De oefeningen, in verband met haar invloed op de stofwisselingsprocessen in de spieren, een zoo groot mogelijken physiologisch-gunstigen invloed op de algemeene lichaamsontwikkeling hebben. Oefeningen, waarbij een groote weerstand wordt overwonnen en dus eene groote krachtsontwikkeling door de spieren plaats heeft, hebben namelijk het ontstaan van eene aanzienlijke hoeveelheid stofwisselingsproducten ten gevolge, doch versnellen den bloedsomloop slechts in zeer geringe mate; de bewegingen daarentegen, welke in een vlug tempo worden uitgevoerd en waarbij de weerstand gering is, versnellen den bloedsomloop in sterke mate. Aangezien nu het stofwisselingsproces afhangt van twee factoren, namelijk de hoeveelheid aanwezige stofwisselingsproducten en de hoeveelheid aangevoerd slagaderlijk bloed, dat de nieuwe voedingsstoffen bevat, moeten in een gymnastiekles afwisselend worden uitgevoerd: oefeningen, welke het ontstaan van stofwisselingsproducten bevorderen, en oefeningen, welke

den bloedsomloop bevorderen. Bij de thans als regel gevolgde les-indeeling is zulks het geval. Dit blijkt uit de behandeling van het les-programma, waartoe wij thans zullen overgaan.

Wij hebben hierbij achtereenvolgens :

Orden-oefeningen, bestaande uit een twee- of drietal passen, afgewisseld met halve of kwart draaien, zocals bijv. „één pas voorwaarts, een kwart draai links, één pas rechts.” Zij hebben ten doel de aandacht op de les te concentreeren en de leerlingen als het ware wakker te maken.

Inleidende oefeningen, bestaande uit eenige zeer eenvoudige lichte oefeningen voor de arm-, been-, hals en rompspieren. Zij hebben ten doel, de organen voor de verder in de les van hen gevorderde werkzaamheid voor te bereiden, en wel door :

1^o. den bloedsomloop geleidelijk te versnellen ; evenals het paard, dat den stal verlaat, niet onmiddellijk in galop mag gaan, zoo moet ook een mensch, die zijn lichaamsbeweging aanvangt, niet onmiddellijk met de meest energieke bezigheid beginnen ;

2^o. de temperatuur der spieren iets te verhoogen, zoodat deze op „optimum”-temperatuur worden gebracht. Dit is die temperatuur, waarbij eene spier het meest geschikt is zich samen te trekken, dus arbeid te verrichten. De „optimum” temperatuur is 2 à 3 graden hooger dan de normale lichaams-temperatuur.

3^o. het produceeren van een geringe hoeveelheid stofwisselingsproducten, waardoor de prikkeling van de spieren wordt verhoogd.

Kern van de les. Dit is het gedeelte van de les, waarvan de intensieve invloed moet uitgaan, die men van goed gymnastiek-onderwijs kan verwachten. Hierbij worden achtereenvolgens uitgevoerd :

een spanboog-oefening, welke wat coördinatie betreft, zeer moeilijk is en daarom aan het begin van de les is geplaatst, daar de leerlingen dan nog frisch zijn en dus hun volle aandacht kunnen concentreeren op de juiste uitvoering. Zij vormt een krachtig correctief voor de zooveel in het dagelijksch leven voorkomende gebogen houding, door de rug

in het borstgedeelte te „overstrekken”; ook de buikspieren worden hierbij sterk ingespannen;

een hangoefening, waarbij in het algemeen de arm- en schouderbladspieren sterk worden ingespannen.

De beide voorgaande oefeningen hebben sterke inspanning van groote spiergroepen noodzakelijk gemaakt; daarom volgen thans:

de evenwichtsoefeningen, waarbij de spierinspanning slechts gering is en die hoofdzakelijk dienen om de gevoeligheid van het evenwichtsorgaan, gelegen in de ooren, op te voeren door het gebruik van dit orgaan.

Thans volgen achtereenvolgens:

een armoefening;

een beenoefening;

een buik oefening;

een rugoefening, welke onderscheidenlijk dienen om de daarbij genoemde spieren te oefenen.

De voorafgaande oefeningen hebben nu alle spiergroepen in werking gebracht, daardoor in die spieren een groote hoeveelheid stofwisselingsproducten doen ontstaan en het is dus logisch, dat wij nu doen volgen:

de marcheer- en loopoefeningen, die behalve dat zij de beenspieren oefenen, vooral den bloedsomloop doen toenemen; de spieren worden nu als het ware weer uitgewassen en weer geschikt voor het presteeren van nieuwen arbeid. De ademhaling en de bloedsomloop zijn door deze loop- en marcheeroefeningen sterk versneld, het hart moet aanmerkelijk meer arbeiden. Alvorens dus verder te gaan moeten wij door uitvoering van:

de ademhalingsoefeningen den bloedsomloop en de ademhaling weer kalmeeren en het hart in zijn functie helpen. Zij zijn tevens een uitmuntende oefening voor een onzer spieren, die voor eene goede functie der inwendig eorganen zeer belangrijk is, namelijk het middenrif. Daarna zijn de spieren dus weer beschikbaar voor:

de zijwaartsche oefeningen, welke evenals de buik- en rugoefeningen de rompspieren in werking brengen, doch nu op andere wijze gegroepeerd; voorts komen de spieren, welke

zijwaarts tusschen de beenen en het bekken zijn uitge-spannen, hierbij in werking.

Bij voldoende tijd voor een les kunnen hier nog volgen :

een tweede buik oefening ;

een tweede rug oefening ;

een tweede hang oefening.

Ook nu weer zijn stofwisselingsproducten ontstaan, zoo-dat ook thans weer oefeningen op haar plaats zijn, die den bloedsomloop versnellen. Als zoodanig volgen nu :

de spring oefeningen, die weer een sterke versnelling van ademhaling en bloedsomloop ten gevolge hebben en bovendien zeer energiek zijn. Teneinde de les niet buiten adem te verlaten, met snel kloppend hart en hoogen bloeddruk, wordt zij besloten met :

de eind oefeningen, welke omvatten ademhalingsoefeningen, gecombineerd met langzame, zoogenaamde kalmeerende oefeningen. Bij het einde van de les is de ademhaling en polsslag weer normaal, terwijl de bloeddruk niet of slechts weinig verhoogd is en omstreeks 10 minuten na het einde van de les weer volkomen normaal is.

Men gaat dus niet vermoeid en afgetobt uit de gymnastiekzaal, maar verfrischt en geschikt voor nieuwen arbeid.

Wij komen thans aan den tweeden eisch, welke wij aan eene doelmatige lichaamsontwikkeling stelden en wel :

B. Doelmatige lichaamsontwikkeling sluit in zich, dat bedrevenheid wordt verkregen in die verrichtingen van practischen aard, welke in het dagelijksch leven te pas kunnen komen.

Wat wij tot nu toe besproken hebben, had allemaal betrekking op de voorwaarden, waaraan het gymnastiekonderwijs moet voldoen om eene doelmatige en degelijke ontwikkeling der organen te waarborgen, dus om ons lichaam als organisme te verbeteren.

Doch wat hebben wij aan een mooi, goed ontwikkeld lichaam, wanneer wij dit niet kunnen gebruiken voor praktische doeleinden? Het is dus van belang, dat wij ons

zenuw- en spierstelsel, zoodanig ontwikkelen, dat wij de bewegingen kunnen uitvoeren, die in het dagelijksch leven kunnen te pas komen, m.a.w. wij moeten in die bewegingen bedreven worden.

Wat het spierstelsel betreft, dit wordt in alle opzichten afdoende ontwikkeld door de gymnastische oefeningen, die wij zoo juist hebben besproken. Maar wat wij nog moeten leeren, dat is het zoodanig regelen van de samenwerking tusschen die spieren, dat de bewegingen, welke in het dagelijksch leven noodig zijn of kunnen zijn, in dien vorm worden uitgevoerd, waarbij met een minimum verbruik van krachten, met een minimum inspanning dus, een maximum nuttig effect wordt bereikt. Dit regelen van de spierwerkzaamheid geven wij aan met den naam *coördineeren*.

En hiermede ben ik gekomen tot een punt, waarover in de kringen van onze lichamelijke opvoeders volkomen foutieve denkbeelden bestaan. Algemeen wordt hier namelijk aangenomen, dat het vermogen om te leeren coördineeren, gewoonlijk genoemd het „coördinatie-vermogen”, door oefeningen kan worden ontwikkeld. Dit is volkomen onjuist. Het coördinatie-vermogen is, evenals het geheugen, eene eigenschap, welke afhangt van de plasticiteit van de hersenmaterie. Het coördinatie-vermogen berust dus op iets zuiver stoffelijks, op de gesteldheid van de stof, die in onze hersenkas zit. Die plasticiteit is voor verschillende personen verschillend, is voor eenzelfden persoon verschillend op verschillende leeftijden, doch wij kunnen die verandering door oefeningen niet beïnvloeden. Iemand, met veel coördinatie-vermogen, blijft in dit opzicht steeds de meerdere van iemand met weinig coördinatie-vermogen, ook al oefent de eerste zich nooit, terwijl de tweede zich voortdurend op lichaams-oefeningen toelegt. Den eerste noemen wij „handig” en hij zal dit altijd blijven; de tweede blijft zijn heele leven „onhandig”.

Het vermogen om te coördineeren, om een nieuwe beweging te leeren, wordt door oefening-in-het-algemeen niet bevorderd.

Maar wat wij wèl kunnen bevorderen, dat is de *coördinatie-van-een-bepaalde-beweging*. M.a.w. wij kunnen de

behendigheid niet in het algemeen, wel specifiek vermeederen, d.w.z. wij kunnen wel de bedrevenheid in elke speciale beweging opvoeren.

Ik zou dan ook onderscheid willen maken tusschen *algemeene*, aangeboren *behendigheid*, die dus direct berust op het coördinatie-vermogen, en die ik met het woord „aanleg” zou willen aangeven, en *specifieke behendigheid*, dus bedrevenheid in een bepaalde beweging, die door oefening kan worden opgevoerd. Dus bedrevenheid is het resultaat van aanleg en oefening.

Het aanleeren van een nieuwe beweging nu, is niets anders dan het in onze hersens vastleggen van eene coördinatie.

Om u dit duidelijk te maken, moet ik u even voeren op het gebied van de physio-psychologie, de wetenschap die zich o.m. bezig houdt met de studie van de stoffelijke processen in onze hersens, welke gepaard gaan met de werkzaamheid van onzen geest. Het regelen van de spierwerkzaamheid, zóó dat eene beweging in een van te voren vastgestelden vorm wordt uitgevoerd, het coördineeren dus, berust op het toezenden van zenuw-prikkels, aan de verschillende daarbij betrokken spieren, zoodanig dat iedere spier precies het juiste bedrag zenuw-prikkeling ontvangt, dat noodig is om de spieren zich in de verlangde mate te doen samentrekken. Hoe kunnen wij nu die oorspronkelijke zenuwprikkels in de juiste verhouding verdeelen? Dit verdeelen geschiedt natuurlijk geheel onbewust. (Wij allen doen het dagelijks en velen uwer zullen heelemaal niet weten, dat zij het doen.)

Laten wij eens nagaan hoe men een nieuwe beweging leert. Men probeert eene beweging eenige malen, zonder dat daarbij het gewenschte doel wordt bereikt. Steeds mankeert er iets aan den vorm, dat is dus aan de juiste verhouding der zenuwprikkels aan elke spier toegezonden. Totdat eindelijk de beweging gelukt. Schematisch voorgesteld nemen wij aan, dat de oorspronkelijke prikkel uitgaat van een punt A in de hersens en dat er eenvoudigheidshalve bij de beweging drie spieren in beweging komen. (Het geheele verschijnsel is in werkelijkheid veel ingewikkelder).

Laten wij aannemen, dat de spieren P, Q en R zenuw-prikkels moeten ontvangen, welke zich verhouden als 1, 2 en 3. Wanneer de beweging foutief was, was dus die verhouding niet bereikt; maar toen de beweging gelukte, was de verhouding juist bereikt. Dit zoeken naar de juiste verhouding gebeurt, volgens Prof. Mc Dougall, door de inspanning van, wat wij in het dagelijksch leven noemen, onze aandacht. Waarin het geleidingsproces, dat zich in onze zenuwbanen afspeelt, wanneer een prikkel wordt geleid, bestaat, is nog een geheim voor de geleerden, al zijn daaromtrent verschillende theorieën opgeworpen. Doch wèl staat vast, dat, wanneer een zenuwprikkel langs een bepaalde baan is geleid, hij daar een spoor nalaat, m. a. w. dat diezelfde baan eene iets grootere geschiktheid heeft gekregen dan andere nog nooit gebruikte banen, om te geleiden. De weerstand van het gevolgde pad is iets verminderd en wel in verhouding tot de sterkte van den zenuw-prikkel, die geleid werd. Door herhalen van de beweging wordt die weerstand telkens meer en meer verminderd en ten slotte zijn de weerstanden in de paden, die leiden naar de spieren P, Q en R, zoodanig verminderd, als het ware zóó uitgesleten, dat een zenuwprikkel in A aangekomen, vanzelf langs die drie paden afvloeit en wel in de juiste verhouding.

Wanneer het eenmaal zoover is, dan kennen wij de beweging, dan hebben wij de coördinatie van die beweging in ons hoofd stoffelijk vastgelegd. Wij hebben zodoende dus gevormd een stel van zoogenaamde „paden van minsten weerstand” voor die beweging.

Het leeren van elke nieuwe beweging nu bestaat in het vormen van een nieuw gelijksoortig stel paden. Elk nieuw stel paden beteekent een nieuw aangeleerde coördinatie.

Maar daardoor is de plasticiteit van de hersen-materie, d. w. z. de geschiktheid tot het vormen van nieuwe paden, niet vermeerderd. Dus is daarmee ook het coördinatie-vermogen, d. w. z. het vermogen om nieuwe bewegingen aan te leeren of uit te voeren, niet vermeerderd.

Welke gevolgtrekkingen moeten wij hieruit nu maken

met betrekking tot de lichaamsoefeningen, voor wat betreft de bedrevenheid?

1^o. Dat het leeren van allerlei kunstmatige bewegingen, die praktisch niet van nut zijn, slechts het aantal paden, dus het *aantal coördinaties* vermeerdert, doch geenszins het *coördinatie-vermogen* vergroot. Acrobaten-toeren, toestel-oefeningen en, in het algemeen, sport, spelen en atletiek, ontwikkelen dus *niet* het coördinatie-vermogen, doch leeren slechts nieuwe coördinaties, die in het dagelijksch leven en in oorlogstijd van geen of van zeer indirect nut zijn.

2^o. Dat het aanleeren van nieuwe coördinaties slechts in zooverre nuttig is als zij overeenkomen met de coördinaties, die praktisch nuttig zijn.

3^o. Dat wij dus kinderen en in het Leger de recruten nooit op meer afdoende, meer economische wijze kunnen helpen, dan door hun bewegingen te leeren uitvoeren, die van praktisch nut zijn en dat wij hun geen bewegingen moeten leeren, die niet overeenkomen met die, welke in het dagelijksch leven of bij hun beroep van hen kunnen worden vereischt.

Keeren wij thans terug tot ons uitgangspunt, dan zien wij dus dat, aangezien wij onder de doelmatige lichaamsontwikkeling ook rekenen het verkrijgen van bedrevenheid in verrichtingen, welke praktische waarde hebben, omdat zij in het dagelijksch leven — niet in het beroepsleven — van ons kunnen worden vereischt, wij dus bij het gymnastiekonderwijs die bewegingen moeten aanleeren. En zoo kunnen wij in elke les duidelijk onderscheiden:

a. De groote meerderheid der oefeningen, welke uitsluitend worden uitgevoerd om der wile van den physiologisch-gunstigen invloed, die er van uitgaat.

b. De minderheid, slechts enkele oefeningen, die uit een physiologisch oogpunt weinig, soms zelfs negatieve, waarde hebben, doch die eenvoudig *moeten* worden gekend, waarvan de coördinatie *moet* zijn vastgelegd, omdat zij ons in het dagelijksch leven te pas kunnen komen (evenwichtsoefeningen en klimoefeningen in touwen, die ons in geval van

brand, schipbreuk enz. het leven kunnen redden). Deze bewegingen zijn in verscheidenheid slechts beperkt.

Wat wij hier gezegd hebben, geldt natuurlijk eveneens voor de beroepsbezigheden; een handwerksman kan nooit beter zijn ambacht leeren, dan door dat ambacht uit te oefenen; men wordt nooit meer bedreven in de verschillende bezigheden van zijn beroep, dan door diezelfde bezigheden uit te voeren.

Zoo wordt ook de soldaat, *wat de coördinatie zijner bewegingen betreft*, geen beter geweervechter, geen beter handgranaatwerper door te voetballen of aan athletiek te doen. Hij moet de coördinaties vast leggen, d. w. z. de paden graven, noodig voor het hanteeren van het geweer, of voor het werpen van de handgranaat; die paden kan hij alleen graven, door de desbetreffende bezigheid uit te voeren. Men kan geen viool leeren spelen door zich in het roeien te oefenen.

Bedrevenheid in eene bepaalde beweging hangt af van twee factoren, zooals wij reeds zagen, namelijk: aanleg en oefening. Iemand, met weinig coördinatie-vermogen, zal het door veel oefening in een bepaalde beweging even ver kunnen brengen als iemand, met veel coördinatie-vermogen, met weinig of geen oefening; en hierdoor kan ook verklaard worden, hoe de *schijn* ontstaat, alsof het coördinatie-vermogen ten gevolge van oefening in een bepaalde bezigheid, is verbeterd. Hij, die de resultaten in een bepaalde bezigheid ziet, die door voortdurende oefening in diezelfde bezigheid zijn verkregen, trekt daaruit de foutieve conclusie, dat het coördinatie-vermogen is opgevoerd.

Alvorens van dit punt af te stappen moet ik volledigheidshalve nog mededeelen, dat vooral bij bezigheden als handgranaat-werpen, geweervechten enz., waarbij gemikt en gericht moet worden, het zoogenaamde *spiergevoel* een groote rol vervult. Ik kan hierop tot mijn spijt niet verder ingaan, maar moet volstaan met te zeggen, dat voor zoover dit spiergevoel voor ontwikkeling vatbaar is, dit ook slechts specifiek kan geschieden, d. w. z. de organen van de spierzin — een functie, welke tot dezelfde categorie behoort als het

gehoor, het gezicht, de reuk enz. — worden alleen gevoeliger, voor zoover zij zich bevinden in spieren, die geoefend worden.

De ontwikkeling van sommige geestelijke eigenschappen is mogelijk door en een gevolg van de ontwikkeling der lichamelijke eigenschappen, waarop zij berusten.

Als geestelijke eigenschappen, welke door de praktijk van sport en gymnastiek worden ontwikkeld, worden gewoonlijk genoemd: moed, zelfvertrouwen, tegenwoordigheid van geest, kalmte in oogenblikken van gevaar, besluitvaardigheid.

Ik geloof, dat ook in dit opzicht een volkomen onjuiste voorstelling bestaat van de werkelijkheid en dat hier een soortgelijke fout wordt gemaakt als die, welke wij zoo juist bij de kwestie van de bedrevenheid bespraken.

Gymnastiek-onderwijzers hebben gewoonlijk den mond vol van het woord „paedagogisch” en doen het voorkomen of juist zij door hun gymnastiek-onderwijs de karaktervormers bij uitnemendheid waren.

Laat ik in de eerste plaats zeggen, dat „karaktervorming” niet klassikaal kan geschieden; klassikaal kan men van oneerlijke menschen geen eerlijke maken, kan men gemeene karakters niet in loyale karakters veranderen. Karaktervorming is, voor zoover zij niet door de heriditeit in hare mogelijkheden wordt beperkt, een kwestie van *individueelen* invloed, van gesprekken onder vier oogen tusschen opvoeder en „patient”. Van karaktervorming kan alleen sprake zijn daar, waar een groote mate van vertrouwen heerscht, zooals tusschen ouders en kinderen, intieme vrienden enz. (Een dergelijke verhouding is o.a. beslist noodig tusschen padvinders en hunne leiders, wil die organisatie in dit opzicht resultaten geven).

Maar bij lichaamsoefeningen kan men wèl eene geheele klasse jongelui of menschen een zelfden *lichamelijken* invloed doen ondergaan; hier kan men wèl klassikaal inwerken op de lichamelijke eigenschappen en daardoor wordt het ook mogelijk, klassikaal invloed te hebben op de ontwikkeling van die geestelijke eigenschappen, die op lichamelijke eigen-

schappen berusten. Voor zoover echter geestelijke eigenschappen niet op lichamelijke eigenschappen berusten, is die ontwikkeling dikwijls niet mogelijk, althans niet door middel van onderwijs in lichaamsoefeningen.

En hierbij denk ik in de eerste plaats aan den *moed*.

Laat ik, opdat wij elkander goed begrijpen, eerst nader aangeven wat ik onder „*moed*” versta.

Volgens mijn opvatting, kan er alleen sprake zijn van moed, indien er iets *gewaagd* wordt; het element „*wagen*” is een *conditio sine qua non*. Wanneer een lid van een Reddingsbrigade een drenkeling uit diep water redt zonder eenige verzwarende omstandigheid, dan is hier weinig sprake meer van moed. Want hij heeft zulks reeds zoo dikwijls gedaan; hij *weet*, dat hij het kan; hij *vertrouwt* op zijn bedrevenheid, op zich zelf en hij waagt maar zéér weinig. Het is hier dus voornamelijk eene kwestie van *zelfvertrouwen*.

(Men begrijpe mij wel; ik wil geenszins beweren, dat die persoon geen moed zou bezitten; integendeel. Maar hij kan dien moed in deze omstandigheden alleen maar niet toonen.) Maar wel vinden wij een schitterend voorbeeld van moed in de daad van den Luitenant ter Zee DE JONGH, een daad die de meesten van ons zich nog levendig zullen herinneren. Hadde DE JONGH iemand gered bij kalme zee, vanaf een stilliggend schip, dan ware ook voor hem, uitstekend zwemmer als hij was, zijn zelfvertrouwen voldoende geweest om hem er toe brengen. Doch in dit geval, bij vliegend storm, woeste zee, springende van een torpedo-boot in volle vaart, met zeelaarzen, dikke jekker enz. aan, in de onmiddellijke nabijheid van de mijnenversperring, wist hij, dat hij zijn leven waagde en dat de taak zeer zwaar zou zijn. Deze daad was alleen mogelijk door de combinatie van grooten moed en groot zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is gebaseerd op bedrevenheid, in dit geval bedrevenheid in het zwemmen, moed is gebaseerd op niets. Moed vóór-onderstelt wagen. Moed is een ingeboren, algemeene eigenschap; heeft men moed, heeft men die neiging, dien drang in zich om iets te wagen, dan openbaart zich die eigenschap in alle richtingen. Men waagt zijn leven

bij het redden van een drenkeling, bij een duel, bij hindernissen, op het slagveld, bij het vliegen, kortom overal. Moed, de *aangeboren* neiging om iets te wagen, kan dus niet worden ontwikkeld, juist omdat zij is aangeboren. Doch het zelfvertrouwen, dat berust op lichamelijke bedrevenheid, kan wél opgevoerd worden, juist doordat men de lichamelijke bedrevenheid opvoert. En zooals wij zoo straks gezien hebben, bedrevenheid kan slechts specifiek worden ontwikkeld en dus kan men het zelfvertrouwen, dat daarop berust, ook alleen maar specifiek ontwikkelen.

Iemand, die door zich bijzonder veel toe te leggen op het duel-schermen een eventueel duel met zelfvertrouwen tegemoet gaat, zal daarom nog geen zelfvertrouwen toonen wanneer hij een drenkeling moet redden, tenzij hij ook in dit opzicht zijn bedrevenheid en daardoor zijn zelfvertrouwen afzonderlijk heeft ontwikkeld.

Deze beschouwing geeft ons weer aanleiding tot de volgende conclusie, die van direct praktisch belang is:

Men kan de algemeene eigenschap Moed *niet* ontwikkelen.

Maar wél kan men bij de menschen eventueel *gebrek aan moed* neutraliseeren, kan men den moed *aanvullen*, door het opvoeren van zelfvertrouwen; aangezien dit aankweken van zelfvertrouwen specifiek moet geschieden, moet men dus zelfvertrouwen aankweken in die omstandigheden, waarin wij dat zelfvertrouwen noodig zullen hebben. Men kan niet spreken van het opvoeren van zelfvertrouwen zonder meer, maar wel van het opvoeren van zelfvertrouwen-in-het-handgemeen, van het zelfvertrouwen-in-het-water, van het zelfvertrouwen-om-over-een-smal-voorwerp-te-loopen, van het zelfvertrouwen-bij-het-vliegen enz. Daaruit volgt direct, dat het argument, waarmede de oefeningen aan de toestellen worden verdedigd, namelijk dat zij den moed en het zelfvertrouwen zouden ontwikkelen, faalt. Neen, door die oefeningen krijgt men zelfvertrouwen *in dien toestand*, d.w.z. hangende aan den rekstok, of aan de ringen; maar het dagelijksch leven brengt ons nooit in dien toestand of in een overeenkomstigen toestand; nooit komen wij in het dagelijksch leven en evenmin op het slagveld een rekstok of een brug of een

paar ringen of iets, dat daarop gelijk, tegen en het is dus een volkomen nutteloos zelfvertrouwen.

Zoo dikwijls wordt gedacht, dat oefeningen, waartoe moed noodig is, ook geschikt zijn om dien moed te ontwikkelen. Neen, de moed wordt niet *ontwikkeld*, doch *aangevuld* doordat het zelfvertrouwen wordt opgevoerd. *Onze algemeene neiging om te wagen echter vermeerdert niet.*

De tegenwoordigheid van geest en de kalmte in oogenblikken van gevaar, zijn eigenschappen, die weer op zelfvertrouwen en moed berusten; ook zij kunnen dus slechts specifiek worden ontwikkeld.

Hetzelfde geldt ook voor *besluitvaardigheid*. Zoo dikwijls wordt beweerd, dat zekere sporten, als bijv. voetbal, of wel schermen of toesteloefeningen, besluitvaardigheid ontwikkelen. Maar ook hier wordt weer dezelfde fout gemaakt. Men ontwikkelt door het schermen of door toesteloefeningen niet de besluitvaardigheid-in-het-algemeen, de ingeboren besluitvaardigheid, maar slechts de vaardigheid om een goed besluit te nemen in de omstandigheden, die bij het schermen of bij de toesteloefeningen kunnen voorkomen, dus de aangeleerde specifieke besluitvaardigheid. Een dokter, die 1000 kinderen ter wereld heeft geholpen, zal in die speciale richting een bijzonder groote besluitvaardigheid hebben gekregen; voor elk geval weet hij, wat hem te doen staat. Doch laat die dokter eens plotseling bijv. bij een schipbreuk het inschepen der passagiers moeten regelen, hij zal heel wat minder besluitvaardigheid toonen.

Zoo dikwijls worden ook hier oorzaak en gevolg verwisseld. Wanneer iemand in eene zekere omstandigheid besluitvaardigheid toont, wordt dit als gevolg beschouwd van het feit, dat hij veel geschermd of gevoetbald heeft. Maar het is juist andersom. Doordat hij van huis uit besluitvaardig was, had hij bij het schermen of voetballen succes en legde hij zich dus op die sport toe.

Ik meen hiermede te hebben aangetoond, dat de geestelijke eigenschappen, voor zoover zij voor ontwikkeling of versterking vatbaar zijn, niet kunnen worden ontwikkeld in

het algemeen, zooals altijd wordt aangenomen, maar slechts specifiek kunnen worden opgevoerd, d. w. z. in de omstandigheden, waarin die eigenschappen noodig zullen zijn. De toesteloefeningen aan rekstok, ringen, brug enz. ontwikkelen dus geen zelfvertrouwen, tegenwoordigheid van geest of besluitvaardigheid, die van praktisch nut zijn.

Eene andere conclusie, welke hieruit getrokken kan worden, is, dat wanneer men den soldaat zelfvertrouwen en besluitvaardigheid wil geven in het handgemeen, hij deze eigenschappen alleen kan opvoeren in omstandigheden, die zooveel mogelijk met die van het gevecht overeenkomen.

In de voorafgaande beschouwingen liggen de voorwaarden opgesloten, waaraan een rationeel stelsel van Gymnastiek moet voldoen. **Er is één stelsel van gymnastiek, dat aan die voorwaarden voldoet en dat is het Zweedsche Gymnastiek-stelsel.** Wanneer ik mij dan ook beijver om dit stelsel bij het Leger en op de scholen in te doen voeren, zooals het onlangs bij de Marine is ingevoerd, dan vecht ik daarbij niet voor de slaafsche toepassing van een of ander Zweedsch handboek van TÖRNGREN of wien dan ook, maar wel voor de toepassing van de grondbeginselen, waarvan ik getracht heb, u het nut en de juistheid te doen inzien.

En ik vorder voor de Zweedsche Gymnastiek de erkenning op, dat dit het eerste stelsel is geweest en nog het eenige stelsel is, dat, wat de algemeene opzet betreft, volkomen overeenstemt met de aangegeven grondbeginselen.

P A U Z E.

De Voorzitter: Er zal nu worden gepauzeerd en tot de ballotage overgegaan. Intusschen noodig ik U uit alsnog op het convocatiebiljet te plaatsen den naam van den heer E. J. VAN DER FLIER, 2e Luitenant der Infanterie te Zeist, die zich ter elfder ure heeft aangemeld, ten einde hem niet de kans te laten ontgaan, nog hedenavond als lid te worden aangenomen.

Tot de stemming wordt overgegaan.

Na de pauze zegt de Voorzitter: Mijne Heeren! De uitslag van de stemming is, dat er geen bezwaren zijn ingebracht tegen de toelating van de candidaat-leden. Zij zijn dus met algemeene stemmen aangenomen. Het zijn de heeren: B. D. van Erckelens, Kapitein der Infanterie, J. A. Geensen, 2e Luitenant der Infanterie, W. M. F. E. P. de Jager, Kapitein der Infanterie, H. van Loghem, Kapitein der Infanterie, L. de Sterke, reserve 2e Luitenant der Infanterie, H. P. van Vuuren, 1e Luitenant der Grenadiers, te 's-Gravenhage;

A. Kuijper, reserve 2e Luitenant der Infanterie, J. Termaten, 2e Luitenant der Infanterie, te Amsterdam;

W. G. A. Schoenmakers, 2e Luitenant der Infanterie, te Arnhem;

C. A. L. Bok, 2e Luitenant der Infanterie, P. van Delden, reserve Officier van Gezondheid 2e klasse, J. S. J. van Haagen, 1e Luitenant der Infanterie, F. Wisbrun, 2e Luitenant der Infanterie Landstorm, te Bergen op Zoom;

J. J. P. Beernink, 1e Luitenant-Adjutant der Infanterie, te Delft;

H. P. J. Hulman, reserve 2e Luitenant der Infanterie. te Deventer;

G. H. Bak, reserve 2e Luitenant der Infanterie, R. W. B. Muller, reserve 2e Luitenant der Infanterie, J. van Rhijn, 2e Luitenant der Infanterie, J. de Vries, 1e Luitenant der Infanterie, te Ede;

A. A. Benders, 2e Luitenant der Infanterie, te Giessen;

C. Houttuin, 2e Luitenant der Infanterie Landstorm, te Groningen;

J. Jonkers, 2e Luitenant der Infanterie, te 's-Hertogenbosch;

M. Scheer, 2e Luitenant der Infanterie Landstorm, te Krimpen a/d. Lek;

Jhr. A. A. D. Berg, reserve 2e Luitenant der Artillerie, J. Sleijser, 2e Luitenant der Infanterie Landstorm, J. H. van Swinden Koopmans, 2e Luitenant der Artillerie, te Leiden;

Dr. M. van Haaften, reserve Kapitein der Infanterie, te Loenersloot;

K. F. A. Schouten, reserve 2e Luitenant der Infanterie, te Rotterdam;

J. Tuinstra, 2e Luitenant der Infanterie, te Scheveningen;
C. J. A. van de Putte, 2e Luitenant der Infanterie, te
Vlissingen;

en E. J. van der Flier, 2e Luitenant der Infanterie, te Zeist.

Ik heet hen van harte welkom in onze Vereeniging, waartoe
opnieuw eenige reserve-officieren en officieren van den
Landstorm zijn toegetreden.

Tevens betuig ik mijn dank aan de heeren, die hun hulp
hebben verleend bij het opnemen der stemmen.

Thans geef ik het woord weder aan den spreker van
heden avond.

De Heer HUBERT VAN BLIJENBURG :

Mijne Heeren, thans komen wij aan de vraag:

**Welke vormen van lichaams oefeningen moeten door de
Weermacht worden beoefend?**

Ik stel bij de beantwoording van die vraag op den voor-
grond, dat ik hierbij niet het oog heb op den mobilisatie-
toestand, maar op den vredes-toestand.

Voorts moet hierbij onderscheid worden gemaakt tusschen
de lichamelijke opvoeding der miliciens en der vrijwilligers,
waaronder de toekomstige officieren en het vrijwillig kader.

I. De Miliciens. Voor alle soldaten en schepelingen moeten
wij als eisch stellen dat zij:

A. over een volkomen gezond lichaam beschikken, waarbij
dus de organen volkomen geschikt zijn voor hunne natuur-
lijke functie.

B. Beschikken over vaardigheid in verrichtingen, welke van
hem als soldaat of schepeling worden geëischt (handgranaat-
werpen, geweervechten, overwinnen van hindernissen, keesje-
werpen enz). Deze zijn de zuiver-militaire oefeningen.

ad A. Met betrekking tot het volkomen gezonde lichaam
zijn er twee mogelijkheden en wel:

1^o. hij brengt dat harmonisch ontwikkelde lichaam mede,
wanneer hij in het Leger of op de Vloot komt;

2^o. hij komt bij de Weermacht aan met een zeer onvol-
doend ontwikkeld lichaam en dan moet dat lichaam gedurende
zijn eersten oefeningstijd zooveel mogelijk worden verbeterd.

Het behoeft wel niet te worden gezegd, dat de eerste mogelijkheid wegens de, op zijn zachtst uitgedrukt, **zeer onvoldoende zorg van het Departement van Binnenlandsche Zaken voor de Lichamelijke Opvoeding van de Nederlandsche jeugd**, geheel buiten beschouwing moet blijven. Maar wel moet ik er uitdrukkelijk op wijzen, dat dit de *eenige afdoende* wijze is, waarop een goede lichamelijke ontwikkeling van onzen soldaat of matroos gewaarborgd kan worden. Maar helaas, wij zijn dus vooreerst nog genoodzaakt te trachten, gedurende den diensttijd te redden, wat er nog te redden valt. Eene afdoende verbetering van de lichamelijke ontwikkeling in een korten diensttijd is een onmogelijk bereikbaar ideaal en wij moeten die illusie noodgedrongen opgeven. Dit toch zou alleen mogelijk zijn met een diensttijd van bijv. 2 jaar en dan nog zouden de resultaten nooit zoo afdoende zijn als wanneer de lichamelijke opvoeding voor den 20-jarigen leeftijd gelijk ware geregeld.

Volgens mijne meening moet dan ook bij de opleiding der recruten voor de stelselmatige lichaamsontwikkeling uitsluitend gebruik worden gemaakt van het eenige middel, dat ons waarborgt, dat wij inderdaad het doel lichaamsverbetering, bereiken en dat eenige middel is *gymnastiek*.

Dat inderdaad die lichaam-opbouwende invloed en die correctieve invloed hoog noodig zijn, zal wel geen twijfel overlaten, als ik u de volgende cijfers mededeel.

Op 12 van de 33 openbare gymnasia is de gymnastiek in het geheel niet in het leerplan opgenomen. Blijkens de Hoogeronderwijswet is op de gymnasia de gymnastiek een facultatief leervak. De bijzondere Hoogere Burgerscholen zijn geheel vrij om gymnastiek in het leervak op te nemen. De Gemeentelijke H. B. S. kunnen vrijstelling verkrijgen van het opnemen van gymnastiek als leervak.

Op de Rijks H. B. S. is de gymnastiek als leervak verplicht maar . . . van de \pm 100 H. B. S. zijn er slechts \pm 30 Rijks H. B. S.

Het verplicht zijn van het gymnastiek-onderwijs beteekent trouwens nog weinig; gewoonlijk „genieten” de leerlingen in dit geval 1 of 2 uur per week!

De lichamelijke ontwikkeling van de jongelui van de betere standen, waaruit wij het kader moeten putten, zal dus onvermijdelijk zeer veel te wenschen overlaten, hetgeen trouwens blijkt, indien men de lichamelijke ontwikkeling van hen, die cadet en adelborst worden, nagaat. Want voetballen op wedstrijden (de meest voorkomende vorm van vrije sportbeoefening, die men in ons land aantreft), kan hierin geen afdoende verbetering brengen.

Dat het met de lichamelijke ontwikkeling der minder goeude standen nog veel treuriger is gesteld, spreekt wel van zelf. Die jongelui doen na het verlaten van de school, heelemaal niets meer aan gymnastiek. Het zeer povere resultaat van art. 70 van de Militie-wet werpt ook hier op een schel licht.

Uit de cijfers, door den reserve-luitenant SMEETS, als Secretaris van de Commissie voor de Lichamelijke Opvoeding in het Leger verzameld, blijkt dan ook, dat slechts 3% van alle Nederlanders, wanneer zij onder de wapenen komen, iets, zij het ook nog zoo weinig, aan lichaamsoefeningen hebben gedaan. Wat de vrijwillige sportbeoefening betreft, heeft ongeveer 5% der in dienst tredenden gevoetbald op wedstrijden; deze 5% zal daardoor over eenig uithoudingsvermogen beschikken, indien zij althans door overdrijving hun hart niet hebben benadeeld.

Wij moeten dus alle krachten inspannen, om de miliciens gedurende hun diensttijd zooveel mogelijk lichamenlijk te verbeteren.

De tijd is te kostbaar, dan dat wij middelen zouden gebruiken, welke minder stellig tot het doel zouden leiden, ook al hebben die middelen ongetwijfeld voor hen, die daarin sportieve voldoening zoeken en vinden, meer aantrekkelijkheid, en al geven zij dus de beoefenaars meer genoegen. Het verblijf onder de wapenen is nu eenmaal niet bestemd om onze miliciens een genoegen te bezorgen. Het is een plicht, die dikwijls hard zal vallen, maar noodig is.

Daarom is er m. i. voor eene beoefening van sport en athletiek in het Leger *in den diensttijd* op groote schaal voor de miliciens *geen tijd*.

Bovendien, eene bezigheid, waarin men genoeg en scheidt, verliest al veel van hare aantrekkelijkheid, alleen al door het feit, dat men er toe gedwongen wordt, en dit is vooral waar voor onze miliciens, voor ons volk, dat niet graag gedwongen wordt en zich vrij voelt. Gedwongen beoefening van sport en athletiek ontnemt daaraan juist althans een deel van het meest overheerschende element, het genoeg.

Wel bestaat er m. i. geen bezwaar, voorzoover de beschikbare tijd dit toelaat, ook gedurende den diensttijd, *gelegenheid te geven* voor de beoefening van sport of athletiek, doch dit mag niet geschieden ten koste van de gymnastiek-beoefening, terwijl voorts de beoefening van sport en athletiek niet verplicht moet worden gesteld.

Doet men dit wel, dan geeft dit — en dat is in de praktijk gebleken — onvermijdelijk aanleiding tot „gelummel”. Zij, die lichamelijk minder geschikt zijn (en dat zijn de meeste van onze boertjes) of om welke reden dan ook — bijv. omdat zij er toe worden gedwongen — minder lust hebben in de beoefening van athletiek en sport, kan men er door dwang niet toe brengen.

Wel zal men de beoefening van sport en athletiek in den vrijen tijd moeten aanmoedigen met al de ten dienste staande middelen. In dit verband zij er aan herinnerd, dat sport- en athletiek-beoefening een prachtig middel zijn ter bestrijding van verveling, de menschen dikwijls uit de kroeg houdt en officieren in nauwere aanraking met hunne minderen brengt, hetgeen tot meerdere wederzijdsche appreciatie zal leiden. Ik kan er dan ook niet krachtig genoeg op aandringen, dat de sportbeoefening in den vrijen tijd met alle middelen door de chefs moet worden aangemoedigd; het voorgaander officieren is daarbij van zeer groot belang.

Naast de gymnastiek als verplichten vorm van lichaams-oefening, houde men oefeningen in het geweervechten (niet in het geweeschermen), handgranaat-werpen, kruipen, rollen enz., oefeningen dus, welke den soldaat bedrevenheid geven in de bezigheden, die van hem als soldaat zullen worden gevergd en evengoed een deel van zijne militaire oefening uitmaken als het schieten, tirailleeren enz. Voor de Marine

komen hier oefeningen in het looden, keesjewerpen, klimmen, enteren enz. in aanmerking.

Intusschen is er een zeer ongunstige omstandigheid voor wat betreft het uithoudingsvermogen en de bedrevenheid van den soldaat in handgranaat-werpen, geweervechten, schieten enz., waarop de aandacht moet worden gevestigd. Wanneer namelijk deze vaardigheden, die eene fijnere coördinatie vergen, niet worden onderhouden, gaan zij verloren en dit is het geval bij de soldaten. Immers na hun eersten diensttijd gaan zij naar hunne haardsteden terug en de verkregen geoefendheid evenals het specifieke uithoudingsvermogen wordt niet meer onderhouden. De paden van minsten weerstand verdwijnen langzamerhand weer evenals een voetpad over een grasveld weer bijgroeit, wanneer het gedurende langen tijd niet wordt gebruikt.

Deze omstandigheid vermindert de waarde van de aan het eind der eerste oefening verkregen bedrevenheid, ook al zal die bedrevenheid later eventueel spoediger weer worden verkregen dan zonder deze vóór-oefening het geval zou zijn. Terwijl dan ook hier slechts tijdelijke resultaten worden verkregen, geeft de gymnastiek beoefening ons een blijvende verbetering van het lichaam der soldaten.

Eindelijk leere de soldaat evenals natuurlijk de schepeling, waar mogelijk zwemmen, een sport die uitstekend is voor het lichaam en tevens van groot praktisch nut in ons waterland.

Wat de Vloot betreft, waar de diensttijd zooveel langer en bovendien de gelegenheid aan boord om gymnastiek te doen, zeer beperkt is, hier zal de beoefening van sport en athletiek op grootere schaal kunnen plaats hebben. Vooral het boksen en worstelen, en voor de officieren en onder-officieren het schermen, verdienen de aandacht, aangezien zij weinig ruimte vereischen en aan boord kunnen worden beoefend. De ondervinding heeft dan ook nu reeds bewezen, dat deze sporten bij de schepelingen in den smaak vallen.

II. *De vrijwilligers.*

De opleiding van de officieren en van het kader duren veel langer en bovendien komen de jongelui op veel jeugdiger

leeftijd op de opleidings-inrichtingen. Hier zijn dus van een stelselmatig doorgevoerde lichamelijke opvoeding en vooral van een stelselmatig doorgevoerd gymnastiekonderwijs afdoende en zeer belangrijke resultaten te verwachten.

Ook voor de beoefening van sport en athletiek zal hier veel meer tijd kunnen worden beschikbaar gesteld; maar toch zoude ik ook hier deze sportbeoefening geheel vrijwillig willen houden; ik stel mij bijv. voor, dat het mogelijk zoude zijn, steeds een middag per week beschikbaar te stellen voor de vrijwillige beoefening van sport en athletiek in den diensttijd; overigens zoude de sportbeoefening in den vrijen tijd op alle mogelijke wijzen, o.a. door het beschikbaar stellen *op Rijksrekening* van scherm- en boksonderwijzers, het toekennen van voorrechten enz. moeten worden aange-moedigd.

Men vergeete niet, dat de officieren en het kader later ook bij de beoefening van sport en athletiek door den troep, als leiders en propagandisten onder hunne ondergeschikten moeten kunnen optreden.

Bovendien heeft men hier te doen met eene categorie van personen, die waarschijnlijk hunne geheele carrière in het Leger of op de Vloot zullen maken en dus ook op lateren leeftijd zullen moeten kunnen beschikken over goed ontwikkelde organen, veel uithoudingsvermogen en een groot weerstandsvermogen. De sport geeft het middel om op aangename wijze die lichamelijke geschiktheid te onderhouden. Het is dus van het grootste belang, dat de aanstaande officier gedurende zijn opleidingstijd in een of meer sporten zóó bedreven wordt, dat hij de beoefening daarvan ook, wanneer hij eenmaal officier is, voortzet.

En ik denk dan vooral aan de scherm-sport. Niet, omdat schermen een speciale militaire waarde zou hebben, zooals wel eens wordt gemeend, maar vooral omdat deze sport een der zeer weinige is, die tot op zeer hoogen leeftijd zonder kans op nadeelige gevolgen kan worden beoefend en bovendien steeds interessant genoeg blijft, doordat zij steeds variatie blijft geven.

Toen ik op de Academie was, waren zij, die schermen

wilden leeren, genoodzaakt, particuliere lessen te nemen van onderofficieren; de sportbeoefening werd daardoor een kwestie van geld. Velen die het niet konden betalen, konden zich niet op het schermen toeleggen. Deze toestand is m. i. ongewenscht. Het Legerbestuur moet m. i. de instructeurs ter beschikking stellen en, voor zoover de vrijwillige oefeningen in den vrijen tijd plaats hebben, afzonderlijk betalen. Dit geldt in het bijzonder voor schermen, omdat men deze sport zonder behoorlijk onderwijs eenvoudig niet kan leeren.

Gedurende mijn verblijf in Amerika bracht ik een bezoek aan de Militaire Academie te West-Point. Deze Academie is schitterend ingericht en wordt als het troetelkindje van de Amerikaansche Regeering beschouwd. Voor de Lichamelijke Opvoeding der Cadets is er een kolossaal gebouw: „The Physical Education Department”, waarin een der grootste overdekte zwembaden van de wereld, enorme zalen voor gymnastiek, schermen, boksen, worstelen, „handball” enz., groote keurig ingerichte kled- en douche-kamers enz.; voorts in de onmiddellijke nabijheid uitstekende atletiek terreinen.

De lichamelijke opvoeding stond onder leiding van een specialist, wien men den rang van Kapitein had toegekend, en die, behalve de gymnastiek-instructeurs, onder zich had de coaches voor voetbal, atletiek, base-ball enz. en ook den schermonderwijzer, een Franschman, welke aan de beroemde school van het Fransche leger te Joinville-le-Pont was opgeleid en den rang van Luitenant had. Is het wonder, dat de Amerikaansche officieren den smaak voor lichaams-oefeningen te pakken krijgen en, eenmaal officier geworden, zich daaraan in hun vrijen tijd blijven wijden? En dit is geen uitzondering; er is in Amerika vrijwel geen Universiteit van eenige beteekenis, of er is een afzonderlijk „Physical Education-Departement” met gymnastiekzalen, overdekt zwembad enz. Aan het hoofd daarvan staat bij de grootere Universiteiten zelfs een geheele staf, bestaande uit doktoren, specialisten in lichamelijke opvoeding en in vele Universiteiten is het behalen van een zeker minimum in lichaams-oefeningen een eisch voor het verkrijgen der di-

ploma's. Onder andere waren er aan de Universiteit van Philadelphia eenige studenten, die hunne examens hadden afgelegd voor ingenieur, doch hunne diploma's niet kregen, omdat zij niet voldoende konden zwemmen!

Ik meen dan ook, dat hoeveel geld het ook moge kosten, een dergelijk gebouw beschikbaar moet zijn voor de K.M.A., den Hoofdcursus en het Kon. Inst. v. d. Marine. Wat dit laatste betreft, zal binnen niet te langen tijd deze wensch in hoofdzaak in vervulling gaan.

Wat is noodig voor eene degelijke regeling der lichamelijke opvoeding bij de Weermacht?

Wat ik u tot nog toe gegeven heb, was slechts theorie en thans wil ik trachten, de vraag te beantwoorden of al deze theorie bij de Weermacht in de praktijk kan worden omgezet.

Ik meen, dat dit zeer goed mogelijk is.

Daartoe zijn noodig: leiders, instructeurs, goede gymnastiekzalen en eene handleiding.

I. Leiders. De taak van leiders bij de lichamelijke opvoeding van het kader en van de recruten moet berusten in handen van de officieren. Wat de vorming onzer officieren als aanstaande opleiders, opvoeders in algemeenen zin, betreft, dit onderwerp gaat buiten het bestek van mijne beschouwingen. Maar wel meen ik na de voorafgaande beschouwingen te mogen zeggen, dat voldoende gebleken is, dat een officier niet als leider van de lichamelijke opvoeding zal kunnen optreden, tenzij hij daartoe degelijk is voorbereid. Ook hoop ik, dat hetgeen ik u heden avond heb medegedeeld, u heeft overtuigd, dat de studie der lichamelijke opvoeding niet eene is, waarvoor een officier te hoog staat; dat zij integendeel, zoowel door de wetenschappelijke onderwerpen, welke daarbij betrokken zijn, als door de belangrijke resultaten, die er mede kunnen worden bereikt, alleszins waard is door officieren te worden ter hand genomen, ja dat zij door officieren *moet* worden ter hand genomen.

Toen ik in Januari en Februari 1916 in opdracht van den Minister van Marine in gezelschap van den Officier van

Gezondheid der Zeemacht, Dr. MINKEMA en den Kapitein der Mariniers VAN WERDT, waarbij zich had aangesloten de Luitenant der Huzaren VAN REIGERSBERG VERSLUYS, een studie-reis door Zweden, Noorwegen en Denemarken maakte, hebben wij, d.w.z. de Commissie, in alle drie de landen een zeer groot aantal gymnastiek-lessen, zoowel van Leger als Vloot, bijgewoond. Onder al die lessen was er slechts één, welke werd gecommandeerd door een adjudant-onderofficier; al de andere lessen werden door de officieren persoonlijk gecommandeerd, soms door luitenants, zeer dikwijls door kapiteins, in één geval door een majoor en in één geval door een overste.

Dat kan ook bij ons in de toekomst worden verwezenlijkt. Wanneer aan de cadetten op de K. M. A. in het eerste jaar anatomie, in het tweede jaar physiologie, psychologie en paedagogie — welke beide laatste vakken toch voor elk opvoeder onontbeerlijk zijn — en in het derde jaar theorie van gymnastiek en bewegingsleer worden onderwezen, wanneer voorts alle cadetten gedurende minstens vier uur per week van bevoegde officieren lessen in de gymnastiek ontvangen en wanneer hun daarbij gedurende het laatste studiejaar wordt geleerd, gymnastiek-onderwijs te geven, dan zal men daardoor bereiken: 1^o. dat de lichamelijke opvoeding der cadetten zelve degelijk geschiedt en 2^o. dat zij, eenmaal officier geworden, voldoende op de hoogte zijn, om zoowel als leider als als instructeur bij de lichamelijke opvoeding op te treden. Ook aan den Hoofdcursus en in zeer beperkte mate aan scholen voor verlofsofficieren ware eene overeenkomstige regeling te treffen. Eene regeling als hier is aan gegeven, bestaat op het oogenblik al bij het K. I. M. te Willemsoord, waar onze aanstaande zee-officieren worden gevormd (er wordt hier echter nog geen onderwijs in psychologie en paedagogie gegeven).

Dat men daarbij aan de K. M. A. met één officier, belast met de lichamelijke opvoeding der cadetten, niet zal kunnen volstaan, maar dat daartoe over een drie- of viertal deskundige officieren moet kunnen worden beschikt, die ook het theoretisch onderwijs in theorie van gymnastiek,

bewegingsleer, psychologie en paedagogie zullen kunnen geven, behoeft nauwelijks te worden gezegd. Deze uitbreiding van het personeel zal echter geen beletsel mogen zijn, gezien de groote vooruitgang, welke daardoor kan worden verkregen.

Dat die verbetering dringend noodig is, dat het inderdaad hoog tijd wordt, dat onze officieren van hoog tot laag beter de beteekenis van gymnastiek-onderwijs gaan inzien, moge blijken uit het feit, dat men ook thans, in dit gure jaargetijde nog soms in de open lucht, de zoogenaamde „V. G. O.” (voorbereidende gymnastische oefeningen) en gymnastiek met het geweer ziet doen, waarbij de menschen tot zelfs hun kapotjas, soms zelfs hunne patroontasschen aan hebben. Wanneer men dan nagaat, dat onder die kapotjas nog eenige lagen van andere kleedingstukken als tuniek, werkkieel, hemd, dikke borstrokken verborgen zijn, dan zal het voor ieder, die de beteekenis van gymnastiek begrijpt, duidelijk zijn, dat die man zich nauwelijks kan verroeren, dat er dus van het correct uitvoeren van eenige bewegingen geen sprake is en dat dus die oefeningen niet den minsten gunstigen invloed hebben. Dergelijke oefeningen duiden — en ik aarzel niet dit hier te zeggen — op volkomen onbevoegde leiding.

Wil men van gymnastiek heil verwachten, dan moeten de manschappen daartoe of met één kleedingstuk (dun tricot of hemd) gekleed zijn, of nog beter, het bovenlijf naakt hebben. Ik weet wel, dat in den tegenwoordigen mobilisatie-toestand geen zalen beschikbaar zijn om, op deze wijze gekleed, gymnastiek te doen. Maar dan liever geen gymnastiek, dan liever een flinke marsch, dan dergelijk tijd vermorsen.

Mijne heeren, ik heb gemeend op dezen wantoestand de aandacht te moeten vestigen, omdat ik daardoor gelegenheid had mijne bewering te staven, dat sommige onzer officieren geen begrip hebben van de voorwaarden, waaronder gymnastiek-onderwijs moet worden gegeven, wil men hiervan eenig resultaat verwachten en ten tweede, omdat hieruit de absolute noodzakelijkheid blijkt, over voldoende gymnastiek-zalen te beschikken.

Doch, behalve dat alle officieren dus in staat moeten zijn met eenige kennis van zaken de lichaamsoefeningen en in het bijzonder het gymnastiek-onderwijs van den troep te leiden, zal men moeten beschikken over officieren-specialisten, die in de eerste plaats bij de opleidings-inrichtingen moeten worden werkzaam gesteld ten einde de aanstaande officieren als leider van lichaamsoefeningen op te leiden en voorts bij de brigades speciaal worden belast met de leiding van de lichaamsoefeningen van alle compagnieën.

Deze specialisten moeten worden opgeleid aan de Militaire Gymnastiekschool.

Ten slotte schijnt het mij toe, dat aan het Departement van Oorlog moet worden beschikt over een alleszins deskundig officier, die optreedt als Leider van de Lichamelijke Opvoeding in het Leger, als zoodanig den Minister van Oorlog adviseert in alle technische zaken betrekking hebbende op de lichamelijke opvoeding en voortdurend toezicht houdt op den gang der lichamelijke opvoeding in het Leger en in het bijzonder op de opleidings-inrichtingen, en voorts op de hoogte blijft van hetgeen in het buitenland in dit opzicht geschiedt. Die Leider zal het voeling houden van het Departement van Oorlog met het Departement van Binnenlandsche Zaken vergemakkelijken, iets wat zeer noodig is. De richting, waarin de lichamelijke opvoeding van de Nederlandsche jongelingschap moet worden geleid, moet, gezien het groote belang, dat er voor de Weermacht mede gemoeid is, worden aangegeven door de Departementen van Oorlog en Marine en niet door het Departement van Binnenlandsche Zaken.

II. Instructeurs. Er zal echter in de toekomst per compagnie enz. waarschijnlijk slechts één beroeps-luitenant beschikbaar zijn. Ook al nemen wij aan, dat de Kapitein-Compagnies-Commandant, wanneer noodig (bij verlof enz.) den Luitenant vervangt, dan nog zal de werkring van den beroeps-Luitenant het niet altijd mogelijk maken, dat hij persoonlijk aan alle recruten gymnastiek-onderwijs geeft. Bovendien, zijn de klassen te groot, dan komt dit ten nadeele van de resultaten.

Er zal dus over instructeurs moeten worden beschikt en

als zoodanig zullen speciaal daartoe opgeleide onderofficieren moeten optreden. Deze zullen daartoe aan de Gymnastiekschool moeten worden opgeleid, niet in cursussen van een paar weken, zelfs niet van een paar maanden, maar in cursussen van minstens één jaar; korte cursussen zullen altijd half werk geven. Eerst dan zal men onderofficieren kunnen krijgen, die, omdat men hun in dien tijd de overtuiging heeft bijgebracht, dat zij tot heil van de manschappen zelf werkzaam zijn, met enthousiasme het onderwijs geven. Dat deze onderofficieren gedurende hun opleiding bij Instructie-Bataljon, -Compagnie of -Batterij, bij de cursussen bij de korpsen en zelfs aan de Cadettenschool, bij de Kweekschool voor Zeevaart, Korpschool der Mariniers, enz. zelf volgens dezelfde beginselen lichamenlijk moeten worden opgevoed, spreekt wel van zelf. De verhouding tusschen leider en instructeur is te vergelijken bij die tusschen dokter en apotheker; de leider schrijft het recept, d.w.z. maakt het les-programma op, de instructeur is degene, die uitvoert. Alleen de leider, de officier, zal door zijn meerdere ontwikkeling in staat zijn bij het onderwijs rekening te houden met de verschillende omstandigheden, als invloed der oefeningen, temperatuur en weersgesteldheid, sterkte van de klassen, het beschikbare materieel, beschikbare ruimte, voorafgaande bezigheid enz.

III. Gymnastieksalen. De absolute noodzakelijkheid van gymnastieksalen, zoolang onze recrutenopleiding ook 's winters geschiedt, kwam zoo straks reeds ter sprake. Laat ik er hier nog eens aan herinneren, dat een goede controle van de correctheid der oefeningen een eerste vereischte is, wil men goede resultaten bereiken. Dat de kleeding de bewegingen niet mag belemmeren, is wel een zoo elementaire waarheid, dat ik die nauwelijks behoef te vermelden. En hoezeer ik ook het voordeel inzie van lichaamsbewegingen in de open lucht, het is veel beter weinig of niet gekleed gymnastiek te doen in een behoorlijk ingerichte zaal, dan gekleed in de buitenlucht. De gymnastieksalen moeten van de noodige toestellen zijn voorzien, die gelegenheid geven

voor een klasse van \pm 30 man tot het ontvangen van gymnastiek-onderwijs, waarbij allen steeds of vrijwel steeds bezig zijn. Alleen dan zijn goede resultaten te verwachten van een uur gymnastiek per dag.

Dat de zalen behoorlijk moeten zijn geventileerd en aan eischen van hygienischen aard moeten voldoen, spreekt wel van zelf.

Des zomers zal zeer goed buiten kunnen worden gewerkt, waarbij dan een zestal Zweedsche boomen al gelegenheid geven om 40 man, desnoods 60 man tegelijk te doen werken.

Het inrichten van een voldoende aantal zalen, zal ongetwijfeld geld, veel geld kosten. Maar daar is nu eenmaal niets aan te doen. Alles wat goed is, kost geld. Het geld aan de lichamelijke ontwikkeling van de Weermacht besteed, is niet verloren. Het brengt zijn rente dubbel en dwars op, zoowel doordat het de Weermacht ten goede komt, alsook *omdat het de algemeene volksontwikkeling bevordert.*

Ik vestig uitdrukkelijk de aandacht op het laatste. Immers zelfs de meest verstokte tegenstanders van het militarisme de eeuwige tegenstemmers van de Oorlogsbegrooting, waar het geldt aanschaffing van geschut en andere vernielingsmiddelen, zelfs zij zullen het geld niet weigeren, dat bestemd is, niet om menschen te dooden doch om menschen lichamelijk op te bouwen, tot heil van allen, die onder de wapenen komen, dus tot heil van het gansche volk, van arm en rijk.

IV. Handleiding. De leiders en de instructeurs zullen moeten kunnen beschikken over eene handleiding, waarin de hiervoor aangegeven grondslagen als het ware zijn belichaamd. Die handleiding moet alle vraagpunten, die zich zouden kunnen voordoen, zooveel mogelijk beantwoorden. Een dergelijke handleiding is te meer onmisbaar, waar de opleiding der instructeurs, zelfs als men daarvoor een jaar neemt, toch altijd nog slechts aan matige eischen kan voldoen en vooral ook, omdat de verstandelijke ontwikkeling der onder-officieren beperkt is. Een gymnastiek-reglement of -voorschrift is, juist door de beknoptheid,

onvoldoende. Men leert nu eenmaal geen tactiek uit een infanterie-reglement en men leert geen gymnastiek-onderwijs geven uit een gymnastiek-reglement.

Is het mogelijk, eene Handleiding te maken, waarin al de op theoretische gronden aangegeven desiderata worden verwezenlijkt? Zeer zeker. Reeds bestaan dergelijke handleidingen in Zweden, Noorwegen, Denemarken, Engeland, België, terwijl ook onlangs bij de Koninklijke Marine in ons land eene dergelijke Handleiding officieel is ingevoerd.

In dit verband wil ik er ook nog eens op wijzen, dat volgens mijne meening Leger en Vloot in dit opzicht naar eenheid van beginselen moeten streven. Wanneer zekere grondslagen voor gymnastiek- of schermonderwijs den besten waarborg voor degelijk onderwijs geven, dan moeten die beginselen zoowel in het Leger als op de Vloot worden toegepast. Thans hebben Leger en Vloot elk hun eigen gymnastiek-voorschrift of -handleiding, hun eigen schermvoorschriften enz. Dit wijst op een ongewenschten toestand. Voor zoover dit mogelijk is, in verband met de verschillende omstandigheden bij Land- en Zeemacht, moet worden gestreefd naar eenheid in de voorschriften. Niet een voorschrift voor het Leger en een voorschrift voor de Vloot, maar ééne handleiding voor de Weermacht!

En wat wij „last not least” vooral noodig hebben, is belangstelling en medewerking van de chefs, enthousiasme van de leiders en instructeurs.

Mijne Heeren, ik meen hiermede te hebben voldaan aan de tot mij gerichte uitnoodiging. Er zijn nog vele punten onaangeroerd gebleven; zoo bijv. of het al of niet wensche-lijk is, aansluiting te zoeken bij hetgeen in de burgermaatschappij ten opzichte der lichamelijke opvoeding geschiedt. Doch de tijd ontbreekt daartoe. Wanneer ik er in geslaagd ben, u te doen zien, dat de lichamelijke opvoeding de belangstelling van ons, officieren, in hooge mate verdient en dat de lichamelijke opvoeding in ons Leger die belangstelling en den steun der officieren nog ten zeerste noodig heeft, dan vlei ik mij, daardoor onze Weermacht een dienst te hebben bewezen.

De Voorzitter: Mijnheer HUBERT VAN BLIJENBURGH! Uit naam van het Bestuur dank ik U zeer voor het vele wetenswaardige, dat U ons heden avond hebt medegedeeld. Ik vermeen ook uit naam van de Vergadering U de verzekering te kunnen geven, dat wij allen overtuigd zijn, dat de lichamelijke opvoeding van ons volk eene belangrijke zaak is en, zooals U hebt gezegd, die opvoeding reeds moet aanvangen op jeugdigen leeftijd, als het lichaam jong en lenig is, dus het meest geschikt om voorbereid te worden voor de taak, welke een ieder in de maatschappij zal hebben te verrichten. Zij, die tot het Leger en de Vloot behooren, kunnen het beste getuigen van de noodzakelijkheid van die lichamelijke en geestelijke voorbereiding, alsmede van de bezwaren, waarmede de leiders, officieren en kader, te kampen hebben bij de militaire opleiding, wanneer de lichamelijke ontwikkeling niet voldoende heeft plaats gehad.

Sedert het jaar 1899, het eerste, waarin de persoonlijke dienstplicht — bij de wet van 2 Juli 1898 (Stbl. No. 170) ingevoerd — in werking is gekomen en dus in de Militie alle klassen der maatschappij vertegenwoordigd worden, is de sterkte der lichteningen van 11000, na in 1903 tot 17500 en in 1913 tot 23000 te zijn verhoogd, allengs nog meer gestegen, was zij in 1916 reeds 30000, en bedraagt zij — volgens den indeelingstaat voor de lichting 1918 — thans 40000 man, waarvan 890 voor de Zeemilitie. Al mogen deze dienstplichtigen uit een geneeskundig oogpunt geschikt zijn bevonden voor de vervulling van den militairen dienst, ¹⁾ zoo missen toch de meesten van hen de noodige lichamelijke geschiktheid daarvoor en wel des te meer, naarmate zij vóór de inlijving minder aan gymnastiek en andere lichaams-

¹⁾ De aandacht wordt hierbij gevestigd op het navolgende:

In 1899 werden van de 47.952 ingeschrevenen 8.75 pCt.

| | | | | | | | | |
|---|------|---|---|---|--------|---|------|---|
| " | 1903 | " | " | " | 48.794 | " | 13.5 | " |
| " | 1913 | " | " | " | 58.749 | " | 27 | " |
| " | 1916 | " | " | " | 65.434 | " | 23.3 | " |

ongeschikt verklaard wegens ziekelijke gesteldheid of gebreken.

(Verslagen omtrent den afloop van de lichteningen der militie van die jaren, opgenomen in de *Nederlandsche Staatscourant*.)

oefeningen hebben deel genomen of wel, door den aard van hun maatschappelijk beroep of leven, in minder gunstigen zin lichamelijk ontwikkeld zijn.

Zoo bijv. hebben vele wielrijders en groote personen eene voorover gebogen houding verkregen, ten nadeele dus van hun borst en de daardoor beschermde inwendige organen. Wat de laatste categorie betreft, is op te merken, dat -- volgens de *Jaarcijfers*, bewerkt door het Centraal Bureau voor de Statistiek — in 1915 reeds 49.48 pCt. van het aantal 20-jarigen eene lengte van 1.70 M. en meer had, tegen 24.61 pCt. in 1865, zoodat vermoedelijk thans op 50 pCt. mag worden gerekend. ¹⁾

Nu de sterkte der lichte 1918 bijna het viervoud bedraagt van die van 1899, zullen de daartoe behoorende „recruten” in dezelfde meerdere mate de ook bij vorige lichten in het oog vallende gebreken — slechte houding, kromme rug, waggelende gang, stijfheid van beenen, armen en vingers — toonen. Hoewel nu in de laatste jaren, door de beoefening van de sport, in dit opzicht eenige verbetering merkbaar zal zijn, is toch de daardoor verkregen lichamelijke ontwikkeling *eenzijdig* geweest, en ontbreekt dus de *alzijdige*, harmonische lichaamsontwikkeling, welke voor den „militair” noodig is en waarop de Spreker dan ook zoo terecht heeft gewezen.

Tot de taak van de officieren en het kader, belast met de opleiding der recruten, behoort derhalve in de eerste plaats hun die lichamelijke ontwikkeling te bezorgen. Op

¹⁾ Volgens die Jaarcijfers bedroeg het aantal:

| | 1865 | 1890 | 1915 |
|-----------------------------|------------|-----------|----------|
| kleiner dan 1.55 M. | 10.67 pCt. | 3.68 pCt. | 2.— pCt. |
| 1.55—1.59 M. | 14.20 " | 9.01 " | 5.08 " |
| 1.60—1.69 M. | 50.52 " | 52.94 " | 43.44 " |
| 1.70 M. en meer | 24.61 " | 34.37 " | 49.48 " |

Latere gegevens bevatten zij niet.

Uit deze cijfers blijkt, dat sedert 1865 het aantal personen *beneden* 1.60 M. van 24.87 pCt. gedaald is tot 7.08 pCt., dat van 1.60 M. en daarboven van 75.13 pCt. gestegen is tot 92.92 pCt.

Het Nederlandsche volk neemt dus in lichaamslengte toe. Waaraan is dit toe te schrijven?

hen rust mitsdien ook te dezen opzichte eene groote verantwoordelijkheid, daar van de wijze, waarop zij zich van die taak kwijten, het lichamelijk wel en wee van den dienstplichtige afhangt. Hieruit volgt, dat zij voor die taak berekend moeten zijn en hun aantal geëvenredigd zij met dat van de aan hunne zorgen toevertrouwde recruten.

Van de hiervoren genoemde 40.000 man zijn er voor het wapen der Infanterie bestemd 30.643. Deze zullen alzoo ingedeeld worden bij de 12 depotbataljons, d. i. per bataljon 2554 man. Daar deze in 2 ploegen, met eene tusschenruimte van een half jaar, opkomen, is elke ploeg sterk 1277 man. De practijk heeft bewezen, dat deze sterkte door allerlei omstandigheden stijgen kan tot plm. 1800 man. Nemen wij aan eene gemiddelde sterkte van 1500 recruten en dat deze, zooals de Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH wenscht, in klassen van 30, elk met 1 instructeur en 1 hulpinstructeur, worden verdeeld, dan zijn er *per bataljon* noodig 100 instructeurs. Behalve deze *instructeurs* zullen er voor de 50 klassen nog deskundige *leiders* noodig zijn. Hoe zullen deze allen — onderofficieren en officieren — verkregen moeten worden? Naar mijne meening, behalve uit de daarvoor speciale militaire inrichtingen en de bij de korpsen aanwezige opleidingen tot kader, voornamelijk uit de opleidingsscholen voor officieren. Daar zal dus hunne vorming moeten plaats hebben, alzoo aan de K. M. A., den Hoofdcursus, de opleidingsscholen voor verlofs-officieren en bovendien aan de Militaire Gymnastiekschool. Deze inrichtingen zullen derhalve voorzien behooren te zijn van de vereischte onderwijskrachten en middelen, waartoe te rekenen zijn gymnastieklokalen, terreinen en overdekte zwemplaatsen.

Ik geloof dus, dat het streven van den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, om in de allereerste plaats verbetering aan te brengen in de opleiding en de vorming van de toekomstige instructeurs en leiders van de lichamelijke opvoeding van Leger en Vloot, alleszins verdient te worden toegejuichten ondersteund. Het geld, daaraan besteed in samenwerking met de besturen der gemeenten, waarin die inrichtingen gevestigd zijn, ten behoeve van hare bevolking, komt de

burgerij, d. i. ons geheele volk ten goede; het zal de individuen gezonder en sterker helpen maken, dus de leden der geheele maatschappij meer kracht bijbrengen, om den kamp tegen de wederwaardigheden van het bestaan te kunnen voeren.

Ik heb mij gedrongen gevoeld het vorenstaande mede te deelen, in aansluiting aan hetgeen de Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH over dit onderwerp gezegd heeft.

Mocht nog iemand daaraan iets willen toevoegen of inlichtingen vragen, dan geef ik daartoe de gelegenheid, mits men, gelet op den beschikbaren tijd, kort zij.

De Heer DR. SOESMAN: Mijnheer de Voorzitter.

Met alle hulde voor de doorwrochte voordracht van den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, verschil ik toch in eenige punten met hem van meening.

Op de verschillen tusschen de Zweedsche en de Duitsche gymnastiek zal ik niet ingaan, evenmin op den hevigen strijd in ons land tusschen beide systemen, welke nog niet heelemaal is uitgevochten. Te dien opzichte neem ik een objectief standpunt in.

De Zweedsche gymnastiek heeft vooral het oop op de physiologische resultaten der lichaamsoefeningen, de Duitsche beoogt meer alzijdige bedrevenheid, vlugheid en elegance.

Ik kies hier geen partij „und lasse jeden glücklich werden auf seiner Façon”.

Doch ik wil opkomen tegen de woorden van den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, dat hij niet goed begrijpt de neiging in Holland tot de schepping van een Hollandsch-Duitsch systeem. Van zoo 'n neiging is me niets bekend. Het Hollandsche systeem is een eclecticisch systeem, dat uit de Duitsche en Zweedsche systemen neemt wat nuttig en goed is. Het is volkomen waar, dat de physiologie en anatomie dezelfde blijven aan de Pool en aan den aequator, maar men zette ten deze de zaak niet op den kop. Men kiest alleen uit beide systemen wat goed en nuttig is.

Een tweede opmerking wil ik maken ten aanzien van de meening van den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH dat moed,

zelfvertrouwen enz., als physiologische eigenschappen niet verbeteren door lichaamsoefeningen. Dat moge voor een deel waar zijn voor volwassenen, bij kinderen is zulks in hooge mate het geval.

Den wensch van den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, dat de lichamelijke opvoeding onder Oorlog moet ressorteeren, acht ik funest. Ze moet bij Binnenlandsche Zaken blijven tot den dienstplichtigen leeftijd, en dan bij Oorlog.

Bij Binnenlandsche Zaken is ze veiliger dan bij Oorlog en als we beginnen met de lagere school, dan krijgen we een goeden opbouw tot den dienstplichtigen leeftijd. De lichamelijke opvoeding moet dan echter worden toevertrouwd aan ambtenaren, die in staat zijn haar te leiden. Eerst bij den dienstplichtigen leeftijd neme Oorlog de zorgen voor de lichamelijke opvoeding over. Niet eerder.

De Heer KEMPER: Mijnheer de Voorzitter. Ik bedoel slechts een mededeeling te doen aan deze helaas veel te slecht bezochte vergadering. De meerderheid der hier aanwezigen zijn officieren en zij zullen - den spreker hoorende — zeker de verzuchting hebben geslaakt: „wat werd er in den tijd, toen *wij* opgeleid werden, weinig aan lichamelijke oefeningen gedaan!”

Het is een bekend bedroevend feit, dat oud-cadetten veelal voortborduren op de ondervinding uit *hun* Academietijd en verzuimen — alvorens over den huidige toestand te oordeelen — zich op de hoogte te stellen hoe het aan de inrichtingen tot opleiding van officier *tegenwoordig* gesteld is.

Ik acht het daarom nuttig in dezen kring eens mede te deelen, dat er aan de militair-onderwijs-inrichtingen in de laatste jaren veel gewijzigd is ook op het gebied van de lichamelijke opvoeding: gymnastiek, schermen, sport enz. Er zijn thans voor elke klasse 4 uren per week *op het lessen-tableau*, dus in de diensturen, uitgetrokken voor gymnastiek, spelen enz. (paardrijden en schermen *niet* inbegrepen). En aan de K. M. A., alsmede aan den H. C., is sedert kort een *officier* als gymnastiek-onderwijzer verbonden.

De Heer BIJMAN: Mijnheer de Voorzitter. Ik wilde alleen iets recht zetten in de mooie lezing van den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, waarin als een zeer sterk sprekende draad heenloopt, dat datgene, hetwelk op het oogenblik in het leger gebeurt, verkeerd is, en wat hij wenscht, het eenige goede is.

Op vele punten sta ik naast den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, vooral waar hij meent, dat er meer en beter gewerkt moet worden, doch niet, waar hij zoo'n scherpe afscheiding maakt tusschen sport, atletiek en spelen. Mijn overtuiging is, dat die in het leger heel goed kunnen samengaan, dat er op vele plaatsen heel nuttig in het leger wordt gewerkt, en dat wij moeten trachten iets te krijgen, dat het kenmerk draagt van grooten eenvoud en waarbij moet worden gezorgd, dat het niet al te ingewikkeld wordt voor den onderwijzer.

Ons doel is evenals dat van den HUBERT VAN BLIJENBURGH de ontwikkeling van de organen en spiergroepen. Als ik nog eens naga, wat de spreker heeft medegedeeld en zijn teekeningen zie, komt het neer op de ontwikkeling van arm-, been- en rompspieren plus longen. Dat doen wij ook in dezelfde mate en evengoed, en daartoe is het niet noodig alles overboord te gooien, wat wij op het oogenblik hebben door te zeggen, dat er niets van deugt.

Niemand onder de gymnastiek-onderwijzers, die niet weet, dat die linksche figuren foutieve houdingen aangeven, en niemand, die er aan denkt in het leger die houdingen goed te keuren. Integendeel, onze voorschriften zijn te dien opzichte zeer sprekend. Wij trachten zooveel mogelijk alles in eenvoudigen en in aantrekkelijken vorm te brengen. Nu mag de Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH wel zeggen, dat een taartje lekkerder is dan een boterham zonder iets er op, maar als 't er om gaat het kind dien boterham te doen opeten, en het lust dien niet zonder iets, maar wel met suiker er op, dan zal iedere moeder suiker op dien boterham doen, want het gaat er om het dien boterham te doen eten.

't Behoeft niet te vervallen in een pretje, zegt de Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH, ik kan verzekeren, dat het hooge ernst is en dat bij elke goedgeleide gymnastiekles allen in vollen ernst zijn. Er is geen enkele goedgeleide les in het

leger, waarbij het een pretje wordt, zoodat het athletiek wordt. Het voorbeeld van de tennisspelende jongelui moge in vroeger jaren hebben kunnen gelden, om verkeerde toestanden aan te geven, het deugt nu niet meer. Dat durf ik vertellen als vertegenwoordiger van de gymnastiek in het leger.

Dat meerdere kennis van de gymnastiek gewenscht is, is juist, maar ik voor mij zoek niet zoozeer de schuld bij het stelsel dan dat er fouten zijn ingeslopen, doordat de onderwijzers niet wetenschappelijk genoeg ontwikkeld waren.

De verschillende toesteloefeningen zijn wel degelijk waardevol, maar ze moeten niet ontaarden in acrobatiek. Dat ligt gelukkig evenwel in het verleden.

Wij hebben niets dan de lichamelijke ontwikkeling op het oog, het nuttigheidseffect staat daarbij voorop, maar de gymnastiek moet niet worden tot heilgymnastiek, doch opvoedkundig werken op de ontwikkeling van de geestelijke eigenschappen. Want al moge de Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH dit betwijfelen, ieder paedagoog heeft toch invloed op de karaktereigenschappen van zijn leerlingen, en ieder gymnastiek-onderwijzer zeer zeker.

De Heer BURGER: Mijnheer de Voorzitter, ik wil deze vergadering geen verlengstuk maken van de besprekingen van onze Commissie voor lichamelijke ontwikkeling, welke dezen heelen middag hebben in beslag genomen, maar ik moet toch enkele opmerkingen maken naar aanleiding van hetgeen de Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH heeft gezegd omtrent athletiek en sport in het Leger. Hij bespreekt hunne verhouding tot de Gymnastiek, die dient tot ontwikkeling van het lichaam en hecht, als zoodanig, aan athletiek en sport weinig waarde.

Ik zie de zaak echter van een geheel ander standpunt; m.i. bestaat er geen verhouding als bovenbedoeld, want athletiek en sport dienen niet tot ontwikkeling van het „lichaam”. We hebben ze noodig voor iets geheel anders, n.m. voor het moreel van den man.

Athletiek is goed tusschen de andere oefeningen door om de ambitie in de zaak te houden. Maar met sport is het

een andere quaestie. Wat ik daarmee beoog is den man te leeren heel veel te geven met zijn lichaam. Dat kan wellicht soms heelemaal niet goed zijn voor dat lichaam, dus tegen de door den inleider uiteengezette gymnastiek tot lichamelijke ontwikkeling in — maar de heele oorlog — en daar hebben wij als militairen toch maar mee te maken, en daarvoor moeten wij de mannen geschikt maken — is niet bevorderlijk voor het lichaam, en eindigt heel vaak met den dood. We moeten den man leeren, als het noodig is, zelfs *méér* te geven dan nuttig is voor zijn lichaam. We zijn een beetje een loome natie, niet geneigd ons verschrikkelijk in te spannen. Om dat er uit te krijgen, om den man te doen zeggen: „dat kan ik ook best”, daarvoor zie ik een groote opvoedende factor in de sport.

We weten het allen hoeveel er in dit opzicht van de leiding uit gaat. Onder den eenen officier kunnen de soldaten niet meer dan 25 K.M. marcheeren zonder dat er massa's uitvallen. En onder een anderen officier marcheert diezelfde troep 50 K.M. zonder één uitvaller, en zonder dat er geklaagd wordt. En als je dan zegt: zie jullie nu wel, dat jullie het best kunnen, dan zijn ze wel verbaasd, maar moeten het toestemmen.

Het is een quaestie van moreel. Den soldaten moet geleerd worden dat ze met hun lichaam zeer veel kunnen doen.

En dat kan men ze nu juist op een aangename wijze leeren met sport. Hierbij is ook weer de leiding hoofdzaak. De druk moet van boven komen, de militaire autoriteiten en hogere officieren moeten sport voorschrijven en aanmoedigen en er belangstelling in toonen, en de jongere officieren moeten goede leiders, instructeurs en voorwerkers zijn. Zijn ze dat, dan hebben ze van zelf enthousiasme voor de zaak, en deelen die mee aan den soldaat.

Hoe komt het meerendeel der soldaten in dienst! Zonder aan sport te hebben gedaan, zonder geleerd te hebben of geneigd te zijn zich veel te geven. Vaak uit een omgeving waar juist maar al te veel neiging heerscht om tegen te werken dat de soldaat zich geven zal. Eerder zal men hem daar aanmoedigen tot lijdelijk verzet.

En nu zie ik juist in de sport het middel om hen te leeren zich wèl te geven.

Mijn ondervinding in deze is dat zij die dit met plezier bij de sport doen, het ook doen in andere opzichten. Een man die getoond heeft bij sport, dat hij vlug en sterk is, zal zich schamen om bij de militaire oefeningen te zeggen: „Ik kan niet meekomen”. Zij zijn ook bij die oefeningen gewoonlijk de besten.

Ik ben bij zooveel korpsen in verschillende deelen van het land geweest, dat ik werkelijk wel van eenige ondervinding op dit gebied mag spreken.

Dat beginsel van veel te geven, dat wil ik brengen in de menschen. En of dat nu, in sommige opzichten zelfs, gaat tegen uw gymnastiek in, kan mij spijten, maar daar moeten we dan over heen stappen. Ik stel dus de beide zaken naast elkaar, en heb ze beide noodig. En ik besluit daarom met te verklaren, dat we de sport als moreele factor bepaald moeten behouden bij de militaire opvoeding van onze miliciens.

De Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH: Mijnheer de Voorzitter. Laat ik eerst den Generaal BURGER even beantwoorden en dan om alle misverstand te voorkomen, verklaren, dat ik overtuigd ben van het groote belang van de sport. Het schijnt, dat ik den indruk heb gevestigd, dat ik tegen sport ben; niets is minder waar. Ik voel er alles voor om die aan te moedigen, maar... in den vrijen tijd. Ik ben alleen maar zoo bang, dat beoefening van sport in den diensttijd, zou gaan ten koste van de gymnastiek en dat zou ik niet goed achten.

Gymnastiek en sport vullen elkaar aan, hebben elk haar eigen werkingsfeer en kunnen elkaar niet vervangen. En waar we in het leger beschikken over weinig tijd en veel te corrigeeren hebben, is er voor sport weinig gelegenheid. Overigens ga ik met den Generaal BURGER volkomen accoord. Ik voel er alles voor.

De Heer SOESMAN zou het funest achten als „Oorlog” regelend optrad. Maar „Oorlog” moet zich niet op de scholen met iets

bemoeien. Maar „Oorlog” en „Marine” moeten, omdat ze er veel belang bij hebben en omdat „Binnenlandsche Zaken” nu eenmaal niets doet, de lichamelijke opvoeding leiden. Of beter gezegd: „Binnenlandsche Zaken” moet uitvoeren, „Oorlog” en „Marine” moeten duwen, omdat „Binnenlandsche Zaken” anders niet loopt.

Wat dat „eclectische” stelsel aangaat, dat is een mooi woord, dat echter niets zegt. „Eclectisch”, dat wil zeggen, dat men het goede neemt, waar men het vindt. Zoo kan ieder een stelsel maken. A of B, die gymnastiek-onderwijzer is, meent dat een zekere oefening, welker werking hij denkt te kunnen nagaan, wel geschikt zal zijn voor op school en neemt haar dus in zijn „stelsel” op. En zoo kan ieder zelf onderwijzen, wat hij wil en krijgt men net zooveel stelsels als gymnastiek-onderwijzers. Ieder heeft dan zijn eigen „eclectische” stelsel.

„Eclectisch” zegt niets omtrent den invloed van een zeker stelsel van oefeningen op het lichaam. Onze gymnastiek-onderwijzers zijn, in het algemeen gesproken, niet bevoegd, zelf te oordeelen. Een gymnastiekstelsel moet berusten op de grondslagen, die ik heb aangegeven; dat moet de basis zijn en dat is niet eclectisch, maar Zweedsch.

En wanneer sommigen in hun Duitsche stelsel enkele Zweedsche oefeningen opnemen en dan spreken van *eclectische stelsel*, dan krijgt men misschien iets *eclectisch*, maar zeker geen *stelsel*. Zoiets *moet* tot eene mislukking leiden, juist omdat de uitgangspunten van de Zweedsche en de Duitsche gymnastiek verschillend zijn, ja zelfs met elkaar strijden.

Wat de karakter-vorming betreft, kan ik het met den Heer SOESMAN niet eens zijn. Ik vind geen motief, waarom wèl bij het kind, niet bij den man van 19 jaar zekere eigenschappen in het algemeen ontwikkeld zouden worden. Voor karakter-vorming in het algemeen is het contact tusschen onderwijzer en leerling niet intiem genoeg; de gymnastiek-onderwijzer leert het karakter van den leerling niet zoo intiem kennen, dat hij er invloed op krijgt. Bovendien, er zijn natuurlijk goede gymnastiek-onderwijzers, maar er zijn ook een heeleboel slechte; dikwijls heeft juist de gymnastiek-

onderwijzer het minste prestige. En voor karakter-vorming is noodig, dat de opvoeder zelf zeer hoog staat en prestige en vertrouwen inboezemt.

Den Kapitein BIERMAN wil ik antwoorden, dat, zooals ik reeds zeide, ik niet heb gesproken van wat we nu doen, in dezen mobilisatie-tijd. Wij verkeeren nu in bijzondere omstandigheden, hebben geen instructeurs en moeten roeien met de riemen, die wij hebben. Wat hij heeft gezegd over de eenvoudigheid der oefeningen, is me uit het hart gegrepen. Maar dat is Zweedsch en niets anders! Juist de Zweedsche gymnastiek gebruikt geen ingewikkelde oefeningen, zooals de Duitsche, maar eenvoudige houdingen en bewegingen, omdat alleen déze kunnen worden geanalyseerd. Wanneer wij dan ook het lesprogramma nagaan, dan vinden wij arm-, been-, rug- en buikoefeningen, juist zooals de Heer BIERMAN wil (de Heer BIERMAN spreekt van romp-oefeningen, maar dit woord zegt niets met betrekking tot de spierwerking en de Heer BIERMAN bedoelt dan ook waarschijnlijk rug-oefeningen en buik-oefeningen).

Maar daarmee is niet gezegd, dat ook het voorschrift beknopt moet zijn; neen, het voorschrift moet tot in bijzonderheden aangeven, de beschrijving van elke oefening en niet, zooals het Legervoorschrift en de handleidingen voor de scholen, alleen maar de namen der bewegingen, zonder de uitvoeringswijze.

Wel bestaat bij de Marine een „Verzamelstaat”, waarin in verkort schrift alle oefeningen zijn opgenoemd, maar dit boekje is slechts voor het gemak van den onderwijzer en beteekent niets zonder de zeer uitvoerige handleiding er bij.

De Heer BIERMAN wenscht de gymnastiekles ook aangenaam te maken; maar dit is precies wat ik ook gezegd heb. Maar waar de Heer BIERMAN meent, dat een goed paedagoog suiker zou doen op de boterham, omdat het kind die anders niet zou eten, daar zeg ik, dat dit dan toch zeer slecht zou zijn, als dat kind suikerziekte had; immers dan is suiker verboden en zou deze toevoeging ten nadeele komen van wat het doel moet zijn, namelijk doelmatige voeding van het kind. Ook ik wil de les zoo aangenaam mogelijk maken,

maar niet ten koste van het oorspronkelijke doel, d. i. de verbetering van het lichaam.

Voorts zegt de Heer BIERMAN, dat door de onvoldoende ontwikkeling der onderwijzers een 20 of 10 jaar geleden, fouten zijn „ingeslopen”. Ingeslopen, dat wil dus zeggen, dat het onderwijs eerst goed was en dat er toen fouten zijn „ingeslopen”! Maar, Mijne Heeren, het is altijd slecht geweest, juist omdat de opzet van de Duitsche gymnastiek van huis uit verkeerd was. En toen zijn er gedurende de laatste 10 jaar, juist door den invloed van het Zweedsche stelsel, enkele fouten hier en daar uitgehaald.

Maar wanneer nu de tegenstanders van het Zweedsche stelsel beweren, dat zij met hunne toestellen ook de Zweedsche oefeningen kunnen uitvoeren, dat zij met hunne leerstof ook de Zweedsche beginselen kunnen toepassen, dan doen zij niet anders als trachten — en dat lukt natuurlijk niet — hunne leerstof als het ware hier en daar in te schuiven in het geraamte van Zweedsche grondslagen. Maar die oefeningen zijn daarvoor niet pasklaar.

Het tot nog toe gevolgde stelsel is niet ontworpen met het doel, het lichaam van kinderen en volwassenen stelselmatig op te bouwen. Het idee van JAHN, GUTSMUHS etc. was alleen, menschen, die reeds volwassen waren, die reeds lichamelijk waren gevormd, wat fut en energie te geven.

Met het oog op den tijd meen ik het hierbij te kunnen laten, Mijnheer de Voorzitter.

De VOORZITTER: Door het late uur zie ik mij verplicht de discussie te beëindigen en de vergadering te sluiten. Ik wil dat echter niet doen, zonder nogmaals een woord van dank te hebben gericht tot den Heer HUBERT VAN BLIJENBURGH voor de zeer interessante voordracht, welke hij hier hedenavond heeft gehouden, en tot de heeren, die aan het debat hebben deelgenomen. Ik hoop, dat het resultaat van het hier besprokene moge zijn, dat ieder in zijne positie nog meer dan te voren doordrongen zal zijn van het groote gewicht eener op wetenschappelijke grondslagen staande lichamelijke opvoeding van onze nationale Weermacht en van de vorming

der daarvoor deskundige instructeurs en leiders in die Weermacht zelve, met als centrale, leidende organen de *Militaire Gymnastiekschool* bij het Leger en de *Gymnastiek- en Sportschool* bij de Vloot.

Tevens uit ik den wensch, dat binnen niet al te langen tijd met het Departement van Binnenlandsche Zaken overeenstemming worde verkregen omtrent de meest doelmatig geachte wijze van opvoeding van jong en oud, opdat dit leiden moge tot eene eendrachtige samenwerking van allen, die zich wijden aan de lichamelijke ontwikkeling van de jeugd en de ouderen, dus aan hunne lichamelijke weerbaarheid, een hoofdvereischte in het bijzonder voor de Weermacht, om paraat te kunnen zijn en blijven.

Met een woord van dank voor Uwe aanwezigheid, sluit ik deze vergadering.
