

100 86-10



De Gymnastiek in de schooluren — een dringende eisch.

Geachte collega's.

Wij gelooven U eenige rekenschap verschuldigd te zijn, wanneer wij thans uwe aandacht vragen voor de behandeling van een onderwerp als dit, waarover meermalen van gedachten werd gewisseld en waarover de meening van schoolautoriteiten, medici en vakmannen vrij wel als gevestigd kan beschouwd worden. Laten we U dan dadelijk zeggen dat we de aanleiding daartoe niet gevonden hebben in de zucht om in herinnering te brengen wat alzoo in het voordeel is betoogd om het Gymnastiek-onderwijs (zoowel op de L. als M. S.) te geven in de schooluren: maar om eene oordeelvelling over het verkeerde van die regeling aan de waarheid te toetsen. Het is daarom dat wij als titel voor onze lezing kozen:

„De Gymnastiek in de lesuren — een dringende eisch”. — 't Spreekt als van zelf, dat deze lezing, omdat wij gehouden zijn uit u bekende bronnen te putten, niet veel nieuws kan opleveren; maar toch gelooven we, dat het in een tijd als de onze, waarin voor de Gymnastiek de eene verrassing de andere opvolgt, niet geheel van belang zal ontbloot zijn, een en ander nog eens met den meesten ernst te beschouwen. Voor ons dan was het in waarheid eene verrassing, toen wij

eenige maanden geleden in een opstel getiteld „kinderen en herexamens” (voorkomende in een onzer dagbladen) eene uitspraak lazen als de volgende :

„De Gymnastiek buiten den rooster (der M. S. of Gymnasium) is een onafwijsbare eisch; want die invoeging op den rooster is onhygiënisch en onpaedagogisch.”

Nu zult ge misschien de opmerking maken „waarom dan niet aanstonds een repliek geleverd?” maar men houde het mij ten goede, dit achten wij om tweeërlei redenen ongeraden :

1e omdat wij het *niet* in het belang der Gymnastiek kunnen vinden in het publiek te antwoorden op elke ongemotiveerde oordeelvelling.

2e omdat wij het wel degelijk in het belang der Gymnk. vinden, dergelijke oordeelvellingen te bespreken in eene vergadering van vakmannen (waarvan toch eene groote kracht kan uitgaan) om de argumenten aan de waarheid te toetsen en er zoo mogelijk ons voordeel mée te doen.

Klaarblijkelijk is het door ons bedoeld opstel geschreven om in onzen tijd, nu de kwestie van geestesoverlading (dat schrikbeeld van zoovele ouders en opvoeders) weer op den voorgrond treedt, de aandacht te vestigen op gebreken in ons onderwijssysteem.

Afschaffing van herexamens, verkorting van den schooltijd, betere regeling der lesuren met het oog op de geestesinspanning, vermindering van huiswerk, zie daar de hoofdzaken, waarop de Schr. met klem aandringt. Hoe noode evenwel missen wij bij al die voorname zaken den wensch voor eene nauwlettende zorg tot afwisseling van geestes- en lichaamsarbeid, een factor in de opvoeding, waarop vooral in den laatsten tijd zoozeer de aandacht wordt gevestigd en vooral door hen, die de oorzaken der geestesoverspanning bestrijden. Waar dus de Schr. eene lans breekt voor zoovele verbeteringen, zouden we hem bijna van inconsequentie gaan beschuldigen door zulk een belangrijke

factor te verzwijgen. Het zou ons werkelijk niet verwonderd hebben, wanneer door hem zulk eene afwisseling gedurende een half uur of langer per dag was aanbevolen. Doch niets van dat alles! In hoeverre stelselmatige lichaamsoefeningen door den schrijver als afwisseling noodzakelijk geacht worden, mogen blijken uit de volgende aanhaling:

De wetgever, die het aantal lesuren op 28 bepaalde, zal weinig vermoed hebben, dat men met dat cijfer 6 uur bereiken zou, door invoeging van de Gymnastiek, eene invoeging zoo onhygienisch en onpaedagogisch mogelijk.

Er zijn Gymnastieklessen, waarvan de jongens zoo *bekaf* in de klasse terugkeeren, dat ze tot hersenarbeid voor $\frac{3}{4}$ ongeschikt zijn; of met die ongeschiktheid rekening wordt gehouden, hangt af van den persoon des opvolgenden leeraars; dikwijls wordt er geene rekening mee gehouden.

En ook, al is de vermoedenis niet zoo sterk, de moderne physiologie heeft aangetoond, dat men op geen slechter wijze kan trachten hersenarbeid te compenseeren, dan door onmiddellijk daarvoor of daarna spierarbeid te laten verrichten.

De Gymnastiek buiten den rooster is dus een onafwijsbare eisch. Eene uitspraak als deze, zoo weinig gemotiveerd, moet, dunkt ons, in een onbewaakt oogenblik zijn neergeschreven. Wij hebben niet de minste reden om te betwijfelen, dat de Schr. wel eens heeft waargenomen, dat de leerlingen eenigszins vermoeid uit de Gymnastiekles terugkeerden of dat zij tengevolge van de opgewektheid in die les zich niet onmiddellijk konden schikken naar de regelen der tucht, of niet spoedig genoeg hunne hersenkas ontsloten tot opname van geestelijk voedsel; maar dat ongeschiktheid tot hersenarbeid na eene oordeelkundig gegeven Gymnastiekles zoo constant en in die mate zou voorkomen, als de schrijver ons wil opdringen, moet al dadelijk ieder schromelijk overdreven toeschijnen. Bovendien

zal ieder het onlogische in de redeneering voelen — het leervak Gymnk. moet geschrapt worden, ter wille van een verminderd aantal lesuren of omdat uit enkele lessen de leerlingen vermoeid terugkeeren. —

Wat toch moet de leidende gedachte zijn geweest om tot zulk eene oordeelvelling te komen, zonder één woord van waardeering te hebben voor eene regeling, door zoovele wetenschappelijke mannen verdedigd en aanbevolen?

Dat de Gymnastiek zich mag verheugen in de waardeering en groote belangstelling van zeer velen, medici en paedagogen, die met ernst hare resultaten beschouwen, is (bekent); maar dat nog onderwijsmannen gevonden worden, die blijkbaar zonder eenig inzicht in het doel en wezen een oordeel neerschrijven en toch voldoende de gelegenheid hebben zich te overtuigen, dat met ons hedendaagsche stelsel wordt gestreeft naar geleidelijke lichaamsontwikkeling, overeenkomstig de krachten en den leeftijd der leerlingen en met een plan tot grondslag, dat berust op wetenschap en ervaring, moet stellig betreurd worden.

Doch we willen daar niet langer bij stilstaan, maar hopen, dat bij allen, die de waarde onzer stelselmatige lichaams oefeningen geringschatten, uit welke oorzaak dan ook, het verstand zal zegevieren over het gevoel, want dan voorspellen wij onze zaak eene besliste overwinning.

Mogen evenwel de woorden van den Zwitserschen schoolinspecteur dr Becker: *De treurige scheiding tusschen lichaam en geest moet ophouden te bestaan. Beide vormen den mensch en deze moet in zijn geheel worden ontwikkeld en gevormd*, gulden woorden blijven voor allen, die belast zijn met, en belangstellen in de opvoeding onzer jeugd.

Het is aan ons, geachte Collega's, te waken, dat de Gymnastiek blijft het middel bij uitnemendheid om te voldoen aan de eischen, die de lichamelijke opvoeding stelt.

De eerste vraag, die ons te beantwoorden blijft als

tegenspraak van de zooeven genoemde aanhaling uit het opstel „Kinderen en herexamens is:

In hoeverre kan het uit een gezondheids- en opvoedkundig oogpunt afkeuring verdienen de Gymnastiek in de lesuren te onderwijzen? —

De Gymnastiek voert in haar vaandel — bevordering van den welstand des lichaams door doelmatig gekozen lichaamsoefeningen; meer in 't bijzonder bedoelen ze dus het streven naar welgevormdheid, gezondheid en sterkte. Als voorwaarde voor eene goede gezondheid mogen we zeker stellen eene geregelde bloedcirculatie, sterke en werkzame longen en een goede spijsvertering. We mogen echter daarbij niet uit het oog verliezen, zegt Dr. M. Kloss in zijn belangrijk opstel, betreffende den invloed van lichaamsoef. voor de gezondheid, dat de gezondheid voor een groot deel afhankelijk kan zijn van den oorspronkelijken aanleg, de voeding en den aard der levenswerkzaamheid, waardoor de ontwikkeling van dien aanleg wordt bevorderd of tegenhouden en waardoor de omzetting der opgenomen stoffen wordt bepaald.

Dat nu lichaamsoef. die in 't algemeen het doel hebben, te streven naar harmonische ontwikkeling van het lichaam, en dus zoowel in betrekking tot den vorm en de houding als tot de gezondheid van groote beteekenis zijn, een bepaald opwekkenden invloed moeten hebben op de werking van die spijsverterings-bloedcirculatie en ademhalingsorganen, is zonder bedenking.

Prof. Ideler zegt ergens: Er bestaat slechts één wezenlijk maagversterkend elixer en dat is: lichaamsbeweging, omdat deze alleen de behoefte aan spijs opwekt en tot verwerking der spijzen de noodige kracht schenkt. We weten trouwens bij ervaring, dat de behoefte aan voedsel vermindert, naarmate voor het lichaam de beweging afneemt. De waarneming in dit opzicht van Medici, dat bij een jongen man, die wegens een wond aan den voet volstrekte rust moest houden, de behoefte aan voedsel verminderde tot op de helft der

hoeveelheid vroeger benoodigd, laat zich gemakkelijk verklaren, wanneer men bedenkt dat de spieren, die vrijwel het grootste deel der lichaamsmassa uitmaken en die anders door hare krachtige werkzaamheid ook eene grootere hoeveelheid noodig maken, nu bijna werkeloos bleven.

Het kan dus niet anders, of lichaamsoefeningen moeten een bepaald opwekkenden invloed uitoefenen op de werking der spijsverteringsorganen; want volgens physiologische waarnemingen deelt de versterkte beweegkracht van de willekeurige spieren zich mee aan alle organen, die door spieren werken. Wanneer het bovendien waar is, dat iedere spier in vastheid of stevigheid kan toenemen, naarmate haar voeding door arbeid wordt verhoogd, dan zullen, als gevolg van de vermeerderde werkzaamheid van het hart door lichaamsbeweging, de spiervezelen van *dit* orgaan worden versterkt. Houdt men nu in 't oog, dat dit orgaan het Centrum is van alle levenswerkzaamheid, dan zal men gemakkelijk het groote belang van spierarbeid kunnen nagaan, voor zooverre daardoor de ontwikkeling van dat belangrijke orgaan kan bevorderd worden. Een krachteloos hart zal aan verstorende indrukken, die er van verschillende zijden, vooral door den invloed van het zenuwstelsel op werken, geen weerstand kunnen bieden en daardoor het geheele organisme ondermijnen. Door de krachtige werkzaamheid van het hart wordt de bloedcirculatie sneller; het bloed wordt met meer kracht in de vaten gestuwd en de omzetting van voedingsstoffen in de verschillende weefsels verhoogd.

Door lichaamsbeweging wordt verder eene meer dan oppervlakkige ademhaling veroorzaakt, wat niet alleen ten goede moet komen aan de ontwikkeling der onmiddellijk daarbij betrokken spieren; maar ook eene uitzetting en welving der borstkorf tengevolge heeft.

Ademt men dus veelvuldig diep in — en dit geschiedt bij onze gymnastische oefeningen zoo dikwijls — dan verhoogt men niet weinig de vitale capaciteit der

longen en juist om deze reden ook werd door zoovele medici van vroeger en later tijd doelmatige Gymnastiek ten zeerste aanbevolen. De zooeven genoemde Prof. Ideler zegt met betrekking tot deze zaak 't volgende :

De tallooze ziekten der longen en van het hart en vooral longtering, die reeds zooveelen in den bloeitijd des levens heeft weggerukt, vinden dikwijls haren oorsprong in een te bekrompen borstkas, doordien de haar omringende ribben zich niet voldoende buitenwaarts welfen. Zonder in een nauwgezet onderzoek te treden naar de pathologische gevolgen, die uit eene mechanische belemmering van de ademhaling en de beweging van het hart moeten voortspruiten, wil ik hier toch aanstippen, dat deze treurige stoornissen het best kunnen voorkomen worden door doelmatige Gymnastiek.

Daar iedere inspannende lichaamsbeweging eene versnelde ademhaling en bloedsomloop tengevolge heeft, zal door de werkzaamheid van de spieren, die aan de ribben bevestigd zijn, eene verwijding der borstkas plaats hebben.

Het is vooral de beweging der ribben bij eene krachtige en diepe ademhaling, die eene gewenschte ontwikkeling en welving der borstkas bevordert."

Bij dr. Lagrange lezen we :

„Verhoogde werkzaamheid van het hart en de longen wekt indirect meer energie in alle voedingsverrichtingen op ; b. v. suellere hartslagen hebben in alle inwendige organen eene snellere bloedcirculatie tengevolge, terwijl versnelde ademhalingen meer zuurstof aan het bloed toevoeren. Zoo omspoelt een rijker en vaker vernieuwd bloed zelfs de verst verwijderde deelen en doet de organen, die er het minst bij betrokken schijnen b.v. maag, darmen, blaas in de weldaden der beweging deelen.

Deze organen krijgen spiervezels, die sterker worden door het betere en sneller ververschte bloed ; hunne klieren en zenuwdraden zullen ook wél varen bij de

aanraking met de zuurstof van het bloed ; want de zuurstof is voedsel en prikkel tegelijk.

Stelt spierkracht den mensch in staat met goeden uitslag een aanval te doorstaan, het weerstandsvermogen aller organen en de energie aller levensfunctiën verzekert hem de overwinning in den strijd tegen ziekteoorzaken.

Ziedaar, hoe de gevolgen van lichaamsbeweging zich kunnen doen gevoelen in alle moleculen van het levende lichaam."

Kan nu uit deze oppervlakkige schets voldoende blijken de groote invloed, dien doelmatig gekozen lichaams oefeningen hebben op de gezondheid, dan zal daaruit als van zelf voortvloeien de noodzakelijkheid van deze voor onze jeugd. En geldt dit voor jeugdige leerlingen, hoeveel te meer dan voor die der H. B. S. en Gymnasia. Bij deze treedt niet alleen het nadeel op van langdurig zitten in en buiten de school, dat niet zonder invloed is op de organen voor ademhaling en bloedstroom en daardoor op de bloedvorming ; maar bovendien doet bij hen de dikwijls schadelijke invloed der gevergde geestesinspanning zich nog meer gelden.

Het is duidelijk, dat bij een rustig zitten in de schoolbank de ademhaling wordt belemmerd ; dat zij voornamelijk is eene buikademing, terwijl de borstademing (waarbij ook de longtoppen werkzaam zijn) achterwege blijft. In verband hiermede zal ook de bloedstroom worden gestremd, doordien de diepe ademhalingen en de spierbewegingen daarop geen invloed kunnen uitoefenen. Tengevolge daarvan moet het hart onder verzwarende omstandigheden werken. Bovendien zegt Dr. Schmidt, moeten we een open oog hebben voor de nadeelen voor bloedvorming en stofwisseling, omdat deze onder ongunstige omstandigheden (kleine schoollocalen, onvoldoende ventilatie, overvolle klassen enz.) dikwijls in een onzuiveren atmosfeer moeten plaats hebben.

Daardoor zien wij onder schoolkinderen zoovele

gevallen van bloedarmoede en bleekzucht voorkomen, en juist in de eerste schooljaren deze schoolziekten zoo toenemen.

Prof. Axel Key zegt van de Zweedsche kinderen, dat n.l. in het 1e schooljaar ieder 13e

„ „ 2e „ „ 7e

„ „ 3e „ „ 5e kind aan bloedarmoede lijdt

Nu willen wij aannemen, dat de nadeelen opzich- tens lokaliteit, onvoldoende ventilatie, overvolle klassen enz. voor leerlingen onzer H. B. S en Gymnasia niet zoo groot zijn; maar we zeiden het reeds, de nadeelen van langdurig zitten in en buiten de school enz. nemen bij hen grooter afmetingen aan.

De heer Wesseling zegt in zijne Brochure, de be- hoefte aan lichaamssoef. voor onze jeugd besprekend :

.....Krachtige beweging, diepe ademhaling in frissche lucht zijn de eerste voorwaarden ter bevordering van bloedsomloop en groei, tot ontwikkeling van hart en longen en ter verzekering van de spijsverteering en alle overige functiën des lichaams.

En wat geven we :

5 à 6 uren per dag op de schoolbanken met een tusschentijd in het midden voor eten en drinken : daarna aan de oudste helft nog 4 à 5 uren huiswerk : nogmaals den tijd voor eten en drinken ; verder een paar uur voor privaatstudie en les in zang- piano- of vioolspel. En wat blijft er na die 14 uren, vermoeiende uren, nog van het etmaal over voor ontspanning ?

Iets verder lezen we :

De lucht in een schoollokaal is veel spoediger be- dorven, dan we het b. v. met ons reukorgaan bemerken. In 39 minuten wordt 10 M³ lucht door één leerling reeds bedorven en nog maar schaars vindt men de lokalen met 10 M³ inhoud per leerling. Ook bij ons best ventilatie-stelsel kan worden aangenomen, dat een verblijf van 2 uren in het schoollokaal hoogst nadeelig werkt op de gezondheid, zoowel van leerling als onder-

wijzer. Evenwel is de laatste nog in verreweg de beste positie. Gedoemd zijn om een geheel schooltijd, liefst in model houding, stil op één zelfde bank te zitten; of zich nog ten minste al dien tijd vrij te kunnen bewegen, te kunnen zitten of staan naar verkiezing; voorzeker een hemelsbreed onderscheid.

Moeten deze woorden uit den mond van een schoolman van bekende ervaring niet opnieuw tot nadenken stemmen? Worden de nadeelen verbonden aan het langdurig zitten niet grooter door dit te eischen in de zooeven bedoelde model-houding?

Zouden zij, die deze lang achtereen van hunne leerlingen eischen wel bedenken, dat dit vermoeiender is, dan menige arbeid.

Hoe juist worden wij op die nadeelen gewezen door den onvergetelijken dr. Allebé, die in een zijner belangrijke lezingen meêdeelt:

Onafgebroken samentrekking van dezelfde spiergroepen is vermoeiender dan de zwaarste arbeid; van daar dat het zulk een afmattend werk is, in kunstenaars-ateliers als model te staan.

Eenmaal zag ik een Amsterdamschen kruier, bekend wegens groote spierkracht, terwijl hij in de Maatschappij Felix-Mèritis als model stond, in flauwte vallen, daar men verkeerdelijk gemeend had, dat hij, zulk een buitengewoonforsch man, de gewone rustpoos niet behoefde

Of nu oordeelkundig gekozen lichaamsbewegingen voor onze jeugd noodzakelijk zijn, wie zou het nog in onzen tijd in twijfel durven trekken?

En of de Gymnastiek, inclusief het spel, volkomen kan beantwoorden aan de eischen, die men aan de zoo noodige beweging in het belang van lichaam en geest stelt?

O. i. kan deze vraag niet dan bevestigend beantwoord worden. Wanneer men tenminste met ernst de toepassing onzer systematische lichaamsoefeningen nagaat, en een blik werpt op de reeds verkregen resul-

taten en de gunstige beoordeeling daardoor van mannen der wetenschap.

Uit de volgende aanhalingen moge U blijken in hoeverre onze lichaamsoef. noodzakelijk worden geacht uit een hygiënisch oogpunt en van hoe groot belang zij worden beschouwd als tegenwicht tegen de nadeelige invloeden der school.

Dr. Le Roy zegt in zijn „Physiologie v. h. Gymnastiek-Onderwijs.” Wanneer een kind 5 uur op de schoolbank zit en men rekent, dat het van 's avonds 8 uur tot 's morgens 7 uur te bed ligt, terwijl het bovendien nog een gedeelte van den overblijvenden tijd aan zijne maaltijden, en misschien, wegens extra lessen of huiswerk, zittende doorbrengt, dan mag er zeker van den overblijvenden tijd wel een gedeelte gewijd worden aan lichaamsbeweging, om de nadeelige gevolgen te compenseeren die reeds aan de lang aanhoudende geesteswerkzaamheid op zich zelve verbonden zijn, en die nog vergroot worden door de er mee verbonden langdurige werkeloosheid van een groot gedeelte van het Spier-stelsel.

Aan het verslag v./h. Congres in '87 te Brussel gehouden, dat door een afgevaardigde (Prof dr. W. B. J. van Eijk, Inspecteur van het M. O.) namens de Nederl. Regeering werd bijgewoond, ontleenen wij het volgende :

O. m. wordt bovenal aanbevolen de zorg voor eene regelmatige lichamelijke ontwikkeling, door oordeelkundig gekozen lichaamsoefeningen gedurende en na de schooltijden.

De Schoolgymnastiek zij een rationeele en paedagogische. De zorg hiervoor zij streng en worde mede opgedragen aan een sanitair en hygiënisch toezicht.

Volgens de paedagogen op dit congres zou de schuld van geestesoverlading niet zoozeer te zoeken zijn in de leerplannen, bij de leervakken of examens; maar in het opvoedingssysteem. De veelvuldige klachten over overlading zouden verstommen, wanneer men den dag

beter verdeelde en besteedde, wanneer men de leerlingen vroeger liet opstaan, niet meenam naar schouwburg of concert, geen sigaren of sigaretten liet rooken, eenvoudig voedde en doelmatiger kleeedde; indien men ze de noodige beweging in de vrije lucht liet nemen, zich op passende wijze leerde vermaken en vooral *veel liet gymnastiseeren*

De geneeskundigen en hygiënisten oordeelden evenwel het ongunstigst over de overlading. De kinderen worden door de opdrijving der examens de slachtoffers van de ijverzucht der onderwijzers en de zorgeloosheid der ouders: maar ook die der wetgevers, die de programma's moesten inkrampen en naast de paedagogische inspecteurs een geneeskundig toezicht in het leven moesten roepen, waardoor werd toegezien, dat de lichamelijke opvoeding niet zoo jammerlijk werd verwaarloosd. Zonder te willen beweren, dat de kwalen, waaraan het menschedom heden ten dage lijdt, enkel en alleen voortvloeien uit overdrijving op onderwijsgebied, valt het volgens hen niet te ontkennen, dat de geestelijke afmatting hoofdoorzaak is van veler lichamelijk lijden. Het zittend leven het gemis aan de zoo noodige en heilzame lichaamsbeweging dragen hiertoe het hunne bij.

Uit deze aanhaling kan zeker blijken de hooge ernst, waarmede gedelegeerden waren bezield, om te trachten het probleem der overlading op te lossen; en al moge, volgens enkele beoordeelaars, dit pogen niet het gewenschte resultaat hebben opgeleverd, zeker toch heeft het bijgedragen om meer de aandacht te vestigen op de noodzakelijkheid, dat de lichamelijke opvoeding een factor blijft van het grootste belang.

Dr. Coronel, een der baanbrekers v./d. Gymnastiek in ons land zegt ergens:

„Wat de schoolgymnastiek beoogt is om de overladen hersenen, de werkeloze spieren, de belemmerde bloedsomloop, de overspannen oogen, gedurende de

schooluren ontstaan, door stelselmatige en evenredige bewegingen van alle lichaamsdeelen tijdelijk afleiding te verschaffen en zoodoende het gestoorde evenwicht te herstellen. Het zou wenschelijk zijn, dat men het kind wat minder met geestelijken arbeid overlaadde om de vrijkomende uren aan het Gymnastiek-onderwijs te wijden. Minstens één uur G. O. voegt bij 5 à 6 uur schoolonderwijs daags. En dan dient de dagelijksche Gymnastiekles in overeenstemming met den geestelijken arbeid te zijn, als middel tot afleiding van den geest en tot versterking en regularisatie der lichaamskrachten.

Prof. Stokvis ook waarschuwt in zijne zeer belangrijke voordracht over „Vermoeienis” (waarop wijstraks gaarne terug komen) met klem, om van de jeugd niet te veel te vergen. Een Zweedsch hoogleeraar kwam tot de ontdekking en zeker treurige ontdekking, dat 50 à 60 % der leerlingen van Gymnasia en M. S. in zijn land van tijd tot tijd ziek waren, tengevolge van overspanning.

Want alle organen gaan mede lijden: hart, longen, en darmkanaal. De geestelijke overspanning is en blijft de gevaarlijkste en heeft velen te gronde gericht; daarentegen is nog niet bewezen, dat ooit een arbeider van overspanning is ziek geworden. De geachte Spr. besloot zijne rede met nogmaals de aandacht te vestigen op het harmonisch geheel van ons lichaam.

Van Prof. dr. A. Behagel te Mannheim, een der wakkere strijders voor voldoende ontwikkeling van het lichaam *in* de school lezen we:

— het is uitgemaakt, dat het Gymnasium om dien naam werkelijk te verdienen, niet slechts de geestelijke maar ook de lichamelijke vorming voor zijne rekening moet nemen, en er zich niet mag afmaken met wekelijks 2 uren voor de ontwikkeling des lichaams beschikbaar te stellen: maar te zorgen heeft voor de inrichting eener Gymnastiek- en speelplaats, waar de leerlingen

gedurende 2 à 3 uur door Gymnastiek en spel hun lichaam ontwikkelen kunnen. —

In het Monatschrift für das Turnwesen lezen wij van de hand van Dr. Von Nusbaum te Munchen:

— Ik houdt het tegenwoordige stelsel, om een kind den geheelen dag bezig te houden voor zeer goed; men wijde echter een groot deel van den tijd aan lichamelijke ontwikkeling, zooveel mogelijk in de frische lucht. Het was een goed begin de Gymnastiek verplichtend te stellen; de wijze echter waarop zij toegemeten wordt, is niet geschikt om er goede gevolgen van te verwachten. Ik ben vast overtuigd dat men in de toekomst zal gaan inzien, dat men dagelijks uren lang lichamelijke oefeningen met geestelijken arbeid moet afwisselen wil een kind gezond blijven. Ook ben ik overtuigd, dat het leeren veel gemakkelijker gaat, wanneer het lichaam krachtiger wordt, wanneer de geestelijke inspanning niet zoovele uren bedraagt als nu haast bij alle inrichtingen van onderwijs het geval is.

Wij merken hierbij op, dat deze medicus, evenals Dr Schmidt en Prof Axel Key, een groot voorstander is van het spel, maar *naast* de Gymnastiek. Verrassend mag het heeten, wanneer men de meeningen van deze en volgende medici van naam betreffende de noodzakelijkheid van afwisseling van geestes- en lichaamsarbeid, vergelijkt met die van den schrijver van het door ons bedoeld opstel, Kinderen en Herexamens:

Men oordeele zelf!

In het Programma der Realschule erster Ordnung zu Bützow 1880, vinden wij in eene verhandeling van den Director Dr. Winkler, de volgende mededeeling: De oogartsen Prof v. Zehender en Dornblüth in Rostock en Dr. Hasse te Königsblütter willen terecht op de lichamelijke vorming der jeugd nog meer de aandacht gevestigd zien.

Het is lang niet voldoende, wanneer slechts 2 maal per week Gymnastische oefeningen plaats hebben.

In het zeer lezenswaardig boekje „Die Überbürdung der Schuljugend” van Dr. W. Frikke, zegt de schrijver :

Om aan de geestelijke inspanning door lichamelijken arbeid tegemoet te komen, moet het gymnastiseeren met groote zorgvuldigheid geschieden. Het moet meer en meer de gezondheidsleer en opvoedkunde ten grondslag hebben en ten minste één uur dagelijks worden beoefend.

In een verslag v./d. Med. Academie te Parijs vindt men met het oog op de geestes overlading met ernst voor de jeugd aanbevolen :

- 1e. Vermeerdering van uren voor den slaap.
- 2e. Vermindering van lesuren.
- 3e. Meerdere gelegenheid voor ontspanning en lichaamssoefening.

Bijzonder de aandacht verdienen voor ons doel bovendien eene rede van Prof. Dr. Preijer op het Congres van natuurkundigen in '88 te Wiesbaden en een opstel van Dr. Bresgen, voorkomende in de Deutsche Schulzeitung van 31 Jan, '96, betreffende de oorzaken van zenuwhoofdpijn bij kinderen. Uit de voordracht van eerstgenoemde stippen wij aan, dat door de overlading met leerstof en de daardoor veroorzaakte schade aan lichaam en geest, meer dan $\frac{1}{4}$ der leerlingen gedurende den schooltijd lichamelijk benadeeld wordt. Een en ander werd toegelicht met voorbeelden en statistieke opgaven. Volgens het oordeel van laatstgenoemden medicus is een uitstekend tegenwicht tegen overspanning van den geest : het onderwijs tot vorming van den geest af te leiden met lichaamsbewegingen.

Hoeveel uitspraken van mannen van ervaring en wetenschap zouden wij aan de reeds genoemde nog kunnen toevoegen om ons betoog kracht bij te zetten dat onze lichaamssoefeningen voor de jeugd van het hoogste belang zijn! Maar we zouden dan te uitvoerig worden. We zouden dan in breede trekken kunnen weergeven de meening daaromtrent van den beroemden phisioloog

Prof. Dr. Emil. Dubois-Reymond (die het Duitsche turnstelsel, dat ook wij in hoofdzaak volgen, het gelukkigst gekozen, het meest aan het doel beantwoordend acht om aan dien eisch der nieuwe opvoedingsmethode te voldoen). Van Prof. Von Ziemsen, die zelfs zegt: wij moeten aan onze Germaansche turnoefeningen vasthouden waardoor eene veel gelijkmatiger en veelzijdiger ontwikkeling van kracht en behendigheid wordt verkregen dan door de Engelsche sport.

Van zoovele mannen met klinkende namen op het gebied van anatomie en physiologie als Lehnert, Casper, Junke, Horn, Housselle, Martin, Frerichs en Virchow, die de wetenschappelijke Commissie vormden tot onderzoek naar de beteekenis der Barren (Brug) oefeningen uit een geneeskundig oogpunt en vooral de aandacht moeten vestigen op den belangrijken arbeid van den physioloog Dr. Schmidt te Bonn, een man aan wien de turnzaak veel verschuldigd is.

Maar laten we voor ons doel ook eens een onderwijzman van bekende ervaring aan het woord:

De groote fout van onze hedendaagsche school-opvoeding (zegt Dr. Jonkman, Directeur der R. H. B. School met 5 j. c te Utrecht) is de wanverhouding tusschen de lichamelijke en geestelijke opvoeding van het kind. Daarin moet over het algemeen meer afwisseling komen. Aan goede Gymnastische oef. wordt niet genoeg gedaan; de nadruk dient echter gelegd op *goede*; acrobatische en athletische toeren behooren op de kermis thuis. Zwemmen, schaatsenrijen, roeien, ook wielrijden binnen zekere grenzen, zijn uitstekende oefeningen, welke echter dit tegen hebben, dat ze niet geregeld kunnen gebeuren. Wat bovenal bevorderd moet worden, dat zijn de bewegingsspeken: football, tennis en cricket, maar onder verstandige en deugdelijke leiding: want laat men de jeugd in het kiezen van hare lichaamsoef. haar eigen gang gaan, dan gaat men nog veel meer den verkeerden weg op, als nu al het geval is. Men komt dan meer en meer tot sport in den slechten zin

en daarom heeft men bij de militaire examens de slechte gevolgen gezien: tal van afkeuringen waren gevolg van *overdreven* beoefening van *sport*.

(Zie verder Utr. Dagblad van Januari '97).

Met de meeste erkenning voor het pleidooi, dat hier gehouden wordt in het groote belang onzer stelselmatige lichaamsoefeningen, veroorloven we ons gaarne de opmerking dat acrobatische en athletische toeren o. i. reeds lang uit de Gymnastiekschool gebannen zijn en verder dat er in de Handboeken voor G. O. massa's bewegingssporten voorkomen, die uit het oogpunt van inspanning en vermaak te verkiesen zijn boven de genoemde.

Vergun ons ten slotte te wijzen op het Concept-Programma, samengesteld door 5 medici in ons land namens de Nederl. Maatschappij voor Geneeskunst, in zake het in het leven roepen van een Diploma voor Schoolhygiëne. Onder II kunnen wij in bedoeld Concept lezen, dat den candidaat als eisch wordt gesteld:

a. inzicht te hebben in de overladingskwestie,

b. " " " " " beteekenis van de leervakken Gymnastiek, zingen en schrijven uit een hygiënisch oogpunt. In bijgaande toelichting lezen we verder:

Van hem, die het diploma Schoolhygiëne wenscht te verwerven, mag dus begrip worden geëischt der draagkracht voor geestelijken arbeid in verschillende levensperioden, in verband zoowel met de lichamelijke ontwikkeling als met lichamelijke en geestelijke storingen.

Ten slotte komen Gymnastiek en Zingen in aanmerking als leervakken van bijzonder hygiënische beteekenis. Wat de Gymnastiek betreft, moet de onderwijzer van de noodzakelijkheid van lichaams oefeningen doordrongen zijn. Ofschoon voor het geven van Gymnastiek-onderwijs speciale studie wordt verlangd, dient toch ieder te weten, hoe lichaamsoef. op rationeele wijze in te richten zijn en welk doel er mee beoogd wordt. Vrije beweging, liefst in de open lucht, is voor het kind

noodzakelijk, versterkend en doet het uitrusten na inspanning van den geest.

(Uit het voorgaande mogen we zeker afleiden dat de Comm'ssie met vrije beweging niet bedoelt de z.g. vrije spelen.) Vergelijk nu evenwel met deze en vroeger genoemde aanhalingen de bewering in het opstel: „Kinderen en herexamens”, dat hersenarbeid op geen slechter wijze kan gecompenseerd worden, dan om onmiddellijk daarvoor of daarna, spierarbeid te laten verrichten. Wij hopen hierop nog terug te komen. Gaarne constateeren wij, dat de Commissie de Gymnastiek een leervak van *bijzonder hygienische beteekenis* acht.

Zouden we nu aan de hand van zoo gunstige beoordeelingen (die zoo noodig met nog zeer vele van medici en paedagogie kunnen vermeerderd worden) en met de ervaring, die we in dit opzicht dagelijks opdoen nog kunnen twijfelen aan het groote belang onzer stelselmatige lichaamsoef., vooral als middel om de nadeelen van het langdurig zitten op te heffen en den geest te verfrisschen? Maar kunnen bovendien zij, die dagelijks met de jongens onzer H. B. S. omgaan, niet voldoende opmerken, dat de behoefte aan ontspanning van den geest, door de zoo aantrekkelijke lichaamsoef. voor zich zelve spreekt? Wat ter wereld zou aanleiding gegeven kunnen hebben, om eene zoo gewenschte afwisseling van hersenarbeid en lichaamsinspanning gedurende den schooltijd, van vele zijden ernstig aanbevelen, uit een hygiënisch en paedagogisch oogpunt juist af te keuren?

Maar juist omdat deze op zich zelf staande bewering ontbloot is van elken bewijsgrond, gelooven wij, dat de Schr. van K. en H. daartoe gekomen is door eene zeer oppervlakkige lezing van hetgeen in den laatsten tijd moest dienen tot bestrijding van de grondbegrippen van het Deutsche turnstelsel, of omdat zijne redeneering bazeert op de theorie van een medicus, die volstrekte rust — slaap wenscht na elken tijd van geestelijken arbeid: eene theorie, die misschien ook al om de

bezwaren in de practijk, tot heden meenen wij niet druk werd onderschreven door HH. medici.

Men vergete evenwel niet, dat, welke hervormingen in den laatsten tijd werden aanbevolen op het terrein der lichaams oefeningen voor de jeugd, niets werd afgedongen op de belangrijkheid van deze, maar, dat meer de vorm waarin ze worden toegepast, de spil was waarom de gansche bestrijding draaide.

Immers prof. Mosso, een der bestrijders, zegt: „Het weerstandsvermogen van een organisme is het resultaat van vele lichaamsfunctiën. De huid, de longen, het hart, het zenuwstelsel, de spijsverteringsorganen, zijn zeker alle gewichtiger dan de spieren. Daarom moet bij de opvoeding van het lichaam, de oefening der spieren geen overwegend belang worden toegeschreven. Marschen bij goed weer, schaatsenrijden, zwemmen, lichaamsbewegingen (welke?) loopen en alles wat het lichaam vermoeit, waarbij het organisme langzaam afneemt, om zich onder betere atmosferische toestanden te herstellen, dit alles maakt den grondslag uit van de echte en goede Gymnastiek.

Hoe volkomen kan ons gymnastiekonderwijs beantwoorden aan deze eischen!

Maar prof. Mosso en in navolging van hem dr. Lagrange valt het Duitsche turnstelsel voor een groot deel aan en nu komt het ons voor, dat enkele quasi-hervormers bij voortduring schermen met die veroordeeling, zonder acht te slaan op de tegenspraak van professoren en doktoren van naam, die bovendien het turnen uit ervaring kennen. Met het oog op de door ons te bespreken kwestie zal het niet ondienstig zijn enkele hoofdzaken uit die tegenspraak in te lasseten. Voor eene meer uitvoerige behandeling zie men de belangrijke artikelen daaromtrent in het Weekblad „Olympia”.

Waar Mosso de meening bestrijdt, dat het turnen niet voldoende is voor eene algeheele vorming van de jeugd en zegt, dat door het gymnastiseeren (turnen) het weerstandsvermogen niet genoeg wordt ontwikkeld

en dat gematigde en geen krachtige inspannende bewegingen moeten uitgevoerd worden, antwoordt Prof. Partsch, Hoogleeraar te Breslau :

Als Mosso hiermede eene lans wil breken ter bevordering van het spel, dan dwaalt hij, want als wij de dikwijls langdurige verhoogde werking vooral van het hart bij het spel beschouwen, moet ieder zonder twijfel toegeven, dat het gevaar voor overspanning eer bij het spel dan bij het turnen te duchten is.

Eene tweede dwaling is het, dat volgens Mosso bij het turnen de geest niet uitrust, zoodat dit geen middel kan zijn tegen geestelijke overspanning. Als wij de verdienstelijke onderzoekingen van Mosso omtrent de vermoeidheid vertrouwen, en toegeven, dat bij geestelijken arbeid ook de spieren vermoeid worden ; dat derhalve spierarbeid, na geestelijke inspanning de vermoeidheid zal doen toenemen en oorzaak zal zijn van oververmoeidheid, dan kunnen we niet inzien waarom die oververmoeidheid niet spoediger zal ontstaan bij het spel. Immers krachtige spierwerkingen welke ook bij het spel gevorderd worden, in verband met de noodzakelijkheid steeds opmerkzaam te blijven voor hetgeen rondom den spelende plaats heeft, dus verhoogde geestelijke inspanning moeten dan noodwendig de gevreesde oververmoeidheid tengevolge hebben. Mosso *moest* van zijn standpunt elke lichaamsbeweging na geestelijke inspanning verbieden.

Prof. Mosso beweert verder :

Het Deutsche turnen legt het er op toe, de inspanning tot enkele groepen te bepalen, wat als een groote fout moet beschouwd worden. De algemeene vermoeidheid welke het gevolg is van spelen, wandelen, roeien, worstelen en zwemmen, kan door het organisme beter verdragen worden en is uit een physiologisch oogpunt beschouwd, de ware vermoeidheid, waaraan wij ons lichaam moeten gewennen om het krachtiger te maken.

Hierop antwoordt prof. Partsch :

Mosso verkeert hier in de meening, dat bij Gymna-

stische oefeningen de hoofdwerkzaamheid door eenige op zich zelf staande spiergroepen wordt verricht.

In een klein geschrift (Oefening en kracht) heb ik getracht de dwaling aan te toonen, als zou er voor eene eenvoudige beweging slechts arbeid van eenige weinige spieren gevorderd worden. Ik toonde met een zeer eenvoudig voorbeeld aan, dat de kracht, welke van eene spiergroep gevorderd wordt, om een aan een touw hangend, over een katrol loopend gewicht op te trekken niet in de eerste plaats grooter wordt, als het gewicht in zwaarte toeneemt, maar geleverd wordt door een groot aantal andere spieren, die met de eerste in geen direct verband staan. Deze eenvoudige beschouwing toonde aan, dat de, voor een of andere oefening gevorderde kracht niet door verhoogde werkzaamheid van afzonderlijke spieren wordt geleverd, maar berusten op een doelmatig gebruik van de elementen voor het leveren dier kracht in het lichaam aanwezig.

De ervaring leert ook, dat de krachtsontwikkeling bij den mensch door oefening verhoogt kan worden en de toeneming van spiermassa's in de verste verte geen gelijken tred houdt met die toeneming in kracht. Om die reden kan men volgens mijne overtuiging niet zeggen, dat bij de eene of andere gymnastische oefening slechts deze of gene spiergroep wordt geoefend. Ik zou hierbij niet zoo lang hebben stilgestaan, als ik niet ontdekt had, dat Mosso juist op dit punt zijner beoordeeling betreffende de spierwerkzaamheid bij de afzonderlijke gymnastische oefeningen, zulk eene opvallende onbekendheid met die spierwerkzaamheid had getoond. Want slechts hieruit kan verklaard worden, wat hij op pag. 56 van zijn werk zegt:

„Er is in de Duitsche Gymnastiek geene enkele oefening, die de spieren van den onderbuik tracht te ontwikkelen en te versterken en dit is eene groote leemte”. Deze bewering getuigt van zulk eene physiologische „ungeheuerlichkeits”, dat ik ze me slechts verklaren kan, door aan te nemen, dat Mosso het turnen

slechts uit boeken kent en nooit zelf geturnd heeft.

Het miskennen verder van den invloed die de toesteloef. en het loopen op ons lichaam uitoefenen, is de dwaling, die Mosso er toe brengt, verkeerde gevolgtrekkingen te maken. Wij moeten bij iedere beweging, die wij verrichten, er aan denken, dat, hoe langer wij die beweging laten duren, hoe moeilijker het voor de spier wordt, den arbeid voort te zetten hoe moeilijker het wordt om van de spier nog anderen arbeid te vergen." zegt Mosso. Maar „antwoordt Prof. Partsch, dan moet men ook bij oefeningen op duur zoo spoedig mogelijk ophouden.

Volgens Mosso zou een wielrijder dan zeker geen tocht van een half uur, veel minder van drie uur kunnen maken, en daarna nog kunnen wandelen!

Wil men Mosso gelooven, dan mogen zulke oef. niet meer uitgevoerd worden. Daarom mag men bij het turnen niet te lang bij evenwichts-oef. en oef. in steun stilstaan, (Mosso meent, „niet lang in die toestanden vertoeven”), omdat de physiologische werkingen, de samentrekkingen, de veranderingen in den bloedsomloop en de spieren, 't gunstigste resultaat hebben, als de spier niet te lang in den toestand van samentrekking blijft verkeeren.

De matig afwisselende beweging tusschen samentrekking en ontspanning der spieren heeft de uitwerking eener massage, waardoor de nadeelige omzettingen producten worden verwijderd, de voeding krachtiger wordt en de krachten hersteld worden

Voorwaar, Mosso kon geen beter lofrede op het turnen houden, dan hij hier doet. Volgens Prof. Partsch, heeft dan ook Mosso uit een wetenschappelijk oogpunt geen enkel bewijs bijgebracht, dat men als eene ernstige grief tegen het Deutsche stelsel kan aanzien.

Prof. Dr. Grützner, hoogleeraar in de Physiologie te Tübingen, weerspreekt eveneens op meesterlijke wijze Mosso's meening, als zou het Deutsche turnen niet wetenschappelijk zijn.

Deze zegt o. m. in zijn verweer: „Ook ik acht de wetenschap zoo hoog, als iemand ze maar achten kan, maar ik veracht alle halve wetenschap, m. a. w. alles waarbij men wetenschappelijk wil redeneeren over dingen, die *of* niet wetenschappelijk behandeld kunnen worden (en dit licht hij toe met vele voorbeelden) *of* waarbij de stand der wetenschap nog niet bij machte is de raadsels op te lossen, of wel, waarbij eene eenvoudige ondervinding honderdmaal gemakkelijker te beoordeelen is, dan alle theorie. Ik behoef zeker niet te zeggen, dat deze woorden geene betrekking hebben op Mosso, maar op het groote aantal personen, die gaarne theorie willen verkondigen, in plaats van hunne oogen den kost te geven en onbevangen op te merken.

(Een kostelijk woord aan het adres van hen, die op eene enkele theorie afgaand, ons systematisch onderwijs afkeuren.)

Wij stippen verder nog aan: O. i. kan nergens moreele kracht beter geoefend en „geschoold” worden dan door turnoef. die men alleen door intensieve wilsinspanning leert uitvoeren, en door ondergeschiktheid van den eigen wil aan dien van een ander, zooals dit vooral bij de *vrije oefeningen* het geval is

Voegen we daaraan toe, wat Prof. Hering te Freiburg omtrent deze oefeningen meedeelt n.l.

„Het meer in beoefening komen der Vrije Oefeningen is voor alle leerlingen een ware zegen. Alle deelen des lichaams, alle spieren, peezen en zenuwen worden daarbij tot krachtige werkzaamheid gedwongen, het lichaam wordt onder de heerschappij van den wil gebracht en daarbij bevalligheid en vaardigheid bij de bewegingen verkreuen.

Rug, borst en onderlijf, die bij het zitten steeds dezelfde onnatuurlijke houding aannemen, worden door zorgvuldig gekozen oefeningen gelijkmatig en alzijdig in beweging gebracht.”

Dan komt het ons toch wel wat gewaagd voor te

schrijven (zie Brochure Wesseling):

Uwe Vrije oefeningen kunnen niets anders geven, dan op bevel, overmatige herseninspanning eerst, en slechts spiergymnastiek daarna. Met voorbijzien van het groote nut, dat zij kunnen hebben, zal de Schr. misschien doelen op de toepassing, maar dan behoort daarbij het noodige bewijs, Houdt ons dezen zijsprong ten goede om terug te komen op Prof. Grützsner's verweer. We lezen dan: — Overspanning bij en door het turnen zal tengevolge van de veelzijdige bewegingen eene groote zeldzaamheid zijn en zal eer voorkomen bij verschillende oef., die onder de rubriek „Sport” vallen, en bij het spel, omdat daarbij, door de groote en langdurige inspanning van dezelfde spiergroepen, veel spoediger de uiterste grens van inspanning is bereikt.

De spelen kunnen nooit of nimmer in de plaats treden van het turnen, zij zullen en kunnen nooit het turnen vervangen.

De tijd die aan het turnen besteed wordt, is veel te weinig, we vragen niets onbillijks, als we wenschen, dat die tijd vermeerderd wordt. Maar wij bemerken, dat het ons te ver zou voeren, indien we zelfs in hoofdzaak alles wilden weergeven wat door Prof. Euler, dr. Wasmannsdorf, Weber, Prof. Boetke, Prof. Partsch, Prof. Grützsner e.a. tegen Mosso's beschouwing is aangevoerd. En toch gelooven we, dat het van groot belang kan zijn, al die verzamelde opstellen (waarvan vele zoo zaakrijk behandeld in Olympia) in boekvorm te verzamelen, opdat ook het groote publiek worde ingelicht, dat en de theorie van Prof. Mosso en die van Dr. Lagrange door vele medici van naam niet geheel wordt onderschreven.

Doch meer ter zake! Na de bestrijding van de meening „de invoeging der Gymnastiek op den rooster is onhygienisch en onpaedagogisch (het paedagogisch bezwaar hebben mij echter laten rusten omdat het er

of doelloos is bijgesleept of omdat het betrekking heeft op het schijnbaar inbreuk maken op de vereischte orde of tucht in de klasse), willen wij een stap verder gaan. Wij veronderstellen allereerst, dat de wetgever tweërlei aanleiding vond om het leervak Gymnastiek onder de vakken der M. S. op te nemen en wel: 1e omdat de zorg voor de lichamelijke opvoeding voor een goed deel behoort tot de school en ten 2e omdat de lichaams-oefeningen het middel bij uitnemendheid blijken, om de schadelijke invloeden der school voor de gezondheid op te heffen.

Met het oog hierop heeft het nooit verwondering kunnen wekken, dat het Gymnastiek-Onderwijs dikwijls werd getoetst aan de billijke eischen, die men kon stellen om te verkrijgen of te behouden:

„Een gezonden geest in een gezond lichaam”. En die proef heeft het G. O. en kan het nog luisterrijk doorstaan bij oordeelkundige toepassing, omdat het o. m. aanbiedt veelheid van beweging, aangename afwisseling en omdat het nauwkeurig rekening kan houden met de krachten en de geschiktheid der leerlingen en wat meer zegt: omdat de verschillende oefeningen berusten op wetenschap en ervaring. Nu tracht men wel den Gymnastiek-Onderwijzer aan te wijzen, dat zij te vasthoudend zijn aan de heerschende begrippen omtrent het doel of het nut der Gymnastiek en afkeerig zijn om verbeteringen in hun stelsel aan te brengen; maar deze beschuldiging is in alle opzichten onverdiend.

Werd er door hen niet naar gestreefd om het onderwijs in te richten in overeenstemming met de eischen onzer moderne physiologie. Men moet het hun ten goede houden, dat zij een deugdelijk gebleken stelsel van lichaamsoefeningen niet onmiddellijk loslaten, zoolang de meening van de bestrijders niet wordt gedeeld door zoovele physiologen van groote bekendheid. Maar evenmin willen zij beweren, dat het door hen gevolgde stelsel niet voor verbetering vatbaar zou zijn; want het meerendeel hunner is innig overtuigd, dat hier en daar

verbetering noodzakelijk is. Meer dan eens werd de aandacht gevestigd, op het gevaar van eventueele opvoering der leerstof, op de nadeelen van de langdurige of ingewikkelde oefeningsverbindingen of afwisselingen, op de noodzakelijkheid, dat de G. O. zich uit een anatomisch-physiologisch oogpunt rekenschap kan geven van het doel en nut der aangeleerde bewegingen en nog op tal van andere zaken.

Maar ook wordt hun wel eens tegengevoerd, dat de tijd voor 't G.-O. op den rooster (2 uren per week) veel te gering is om er de gewenschte resultaten van te verwachten. Die echter zoo redeneeren vergeten, dat de regeling niet in handen is der G. O. maar bij de wet wordt bepaald. Het neemt echter niet weg, dat de kwestie de aandacht overwaard is. Stellen wij tegenover 28 of 30 leeuuren 's weeks voor geestelijken arbeid (bij het eene vak wat meer, bij het andere wat minder) 2 uren voor de lichamelijke ontwikkeling op de school, dan moet het ons ook voorkomen, dat de invoeging (om dit woord nog eens te gebruiken) der Gymnastiek is geschied bij wijze van proef en dat in den loop der jaren te weinig is aangedrongen op vermeerdering van dien tijd. 2 uren per week is in allen ernst het minimum van tijd, dat men kan stellen en dan nog hoort men zoo dikwijls, dat die geringen tijd geheel of gedeeltelijk in beslag wordt genomen voor andere vakken. In zulke gevallen wordt de zorg voor het lichaam eene taak buiten de school en hoe zal deze deugdelijk kunnen behartigd worden, wanneer nog zoo vele uren moeten besteed worden aan huiswerk, privaat-onderricht, teeken- of muzieklessen enz. Vergelijkte men daarmede eens den tijd, die voor de lichamelijke opvoeding wordt besteed op de Engelsche scholen, b. v. aan de Westminster-school waar in Mei van het vorige jaar 8 volle werkdagen aan lichaamsoef. waren gewijd: in Juni 10, behalve 7 Zon- en Feestdagen, of Charterhouse-College, waar per week 3 vrije middagen, niet voor piano- viool- of teekenlessen, maar alleen voor spel worden gegeven,

e. a.; dan bemerken we toch een verbazend verschil. En dan nog staat Engeland volgens bevoegde beoordeelaars niet achter op wetenschappelijk gebied.

Houdt men nu de leerlingen voortdurend frisch en opgewekt door hen $2 \times$ per week een uur Gymnastiekles te geven plus een vrijen Zondag en $3 \times$ per jaar een korte of langer vacantie? Neen, antwoordt de Hr. Wesseling in zijn brochure. Toch blijkt uit het verslag der vergadering van Gymnastiek-onderwijzers in Nederland, gehouden te Arnhem in 1896, dat de Hr. Wesseling die twee wekelijksche lesuren, v./d Gymnastiek niet zou geschrapt willen zien. Immers hij zegt: „Het nut der Gymnastiek wensch ik inderdaad ongerept te laten ik zou haar minstens twee wekelijksche lessen op den rooster willen laten behouden. Maar ik heb in 't licht willen stellen, dat die twee uren Gymnastiek alleen, het noodige niet geven kunnen en dat de opvoeder het niet aan het toeval mag overlaten, òf en hòe de jeugd er voor hare lichamelijke vorming nog wat bij krijgt. Intusschen merken wij op, dat de Hr. Wesseling een groot voorstander blijft van het spel, maar naast de Gymnastiek.”

Maar het is zeker, dat de waarde van de Gymnastiek mag beoordeeld worden naar de resultaten in verband met den tijd, die er voor gegeven wordt en dat men verder niet uit het oog verliezen mag, dat de Gymnastiek, behalve als recreatiemiddel en als middel tot afleiding van den geest, tevens de lichamelijke ontwikkeling heeft te behartigen. Bij goede leiding wordt in werkelijkheid het uur voor G. O. besteed op eene wijze dat degelijke resultaten te verwachten zijn, maar mochten deze in veler oogen niet voldoende zijn, welnu dan niet de zaak afgebroken, (wat helaas maar al te zeer wordt gedaan) maar met vereende krachten gestreeft naar uitbreiding van den tijd voor het G. O. Kon aan ons Gymnastiekonderwijs die uitbreiding gegeven worden, zoodat ook aan het zoo belangrijke onderdeel, het spel een ruimeren tijd kon besteed worden dan

voorzeker zou elk verstandig G. O. dit moeten toejuichen. Naar onze innige overtuiging evenwel zou zulk eene gewenschte vermeerdering van lesuren de taak moeten zijn der school.

Van de zijde der school zal een voorgaan in dit opzicht spoediger het bevorderen van lichaamsoefening in de hand werken, dan wanneer die opwekking hiertoe overgelaten wordt aan den werkkring eener vereeniging of aan het huisgezin.

In allen ernst zij het allen, die de lichamelijke opvoeding der jeugd ter harte nemen, aanbevolen om aan te dringen op de zoo noodige uitbreiding van den tijd voor lichaamsoef. op de school, zoowel in het belang van het lichaam, als in dat van den geest. In verband daarmede mag het, inzonderheid voor de inrichtingen van Middelbaar- en Hooger Onderwijs, de aandacht niet ontsnappen, dat het G. O. gegeven worde in het werkelijk belang der leerlingen, in den schooltijd; want ook van den tijd voor dat onderwijs kan het afhangen of er goede resultaten verkregen worden. Zou er b. v. veel heil te verwachten zijn van eene regeling waarbij de leerlingen één of beide wekelijksche lesuren het Gymnastiesch onderwijs ontvangen na eene geestesinspanning van 6 à 7 uur?

Zou zulk eene regeling lust en opgewektheid voor en bij het G. O. kunnen wekken? En zou daardoor het zoo vaak voorkomend onwettige verzuim niet in de hand worden gewerkt?

Het spreekt van zelf, dat aan eene bevolkte M. S. school, zooals die in de groote steden van ons land voorkomen, in dit opzicht de theorie en de praktijk wel eens in strijd zullen zijn. Niet alle leerlingen kunnen dan het G. O. ontvangen op het uur, dat om goede redenen daarvoor het meest geschikt geacht wordt, maar dan zal het aan het beleid van den betrokken leeraar zijn overgelaten om zijne lessen zoo in te richten, dat na eene geestesinspanning van zoovele uren sterke werkzaamheid van den wil, krachtige spierbe-

weging en niet het minst zeer gecompliceerde bewegingen achterwege worden gelaten. Dan behooren, zegt Dr. Schmidt (en de ervaring leert ons dit ook) oefeningen uitgevoerd te worden die ontspannen en waarbij een groot aantal spiergroepen werkzaam zijn, zooals de half automatische bewegingen: gaan, loopen, springen en de bewegingsspelen.

Zouden daarbij niet gevoegd kunnen worden zoovele toesteloef. inzonderheid Rek-, Barren- en Ringenoef. ? Wij gelooven stellig, dat deze hier op hare plaats zijn.

Naar aanleiding van de conclusie, die Prof. Mosso trok, bij zijne verschillende proeven en waarbij hij trachtte aan te toonen, dat niet alleen de hersenen, maar ook de zenuwen en spieren door geestelijke inspanning worden verzwakt, komt dr. Schmidt er toe als den besten tijd te noemen voor leerlingen die $2 \times$ maal per week één uur G. O. ontvangen: de eene les b. v. van 8 — 9 of van 9 — 10 de andere „van 11 — 12 of van 12 — 1 of wel een ander middaguur. Dat deze uren zijn gesteld om bij verschillende regeling der schooltijden eene keuze te doen, zal wel vrij overbodig zijn op te merken. Toch meenen wij ook aan de hand van bovenstaande mededeeling, dat zelfs voor eene zeer bevolkte school niet moeilijk zal zijn alle Gymnastieklessen te doen vallen in den schooltijd.”

Dit nu wat betreft den tijd voor het G. O. En hoe zou nu den tijd moeten gevonden worden om aan het G. O. meerdere uitbreiding te geven, hooren we vragen? Daarvoor zullen verschillende wegen open staan, die allen zeker moeten ingrijpen in de bestaande regeling van het onderwijs. En toch is deze vraag urgent, waar zoo dikwijls de klacht wordt gehoord over te geringe lichaamsbeweging onzer jeugd. Bij die klacht zal volkomen passen de zucht naar hervorming van ons onderwijssysteem door in de allereerste plaats over boord te werpen, wat niet dringend noodzakelijk is. Maar welke kennis is in onzen tijd niet noodzakelijk? Is vrij wel alles niet gebaseerd op den eisch

naar algemeene ontwikkeling? Geen factor speelt in onze hedendaagsche maatschappelijke toestanden zulk een voornamen rol; maar ook geene zaak wordt in onzen tijd meer als bliksemafleider gebruikt.

Ontegenzeggelijk is de eisch, algemeen ontwikkeld te zijn, gegrond, maar alleen mag men het bejammeren, dat de begrenzing dikwijls zoo vaag wordt aangegeven.

Waar nu blijkt, dat de school hooge eischen moet stellen, omdat de maatschappij ze stelt, daar zal als van zelve een felle strijd gevoerd moeten worden om den tijd voor het verstandelijk onderwijs bekort te zien. En gaan we de geschiedenis der geestesoverlading na, dan bemerken wij, dat door velen die strijd al is aangebonden en dat vele wijzigingen in het bestaande stelsel dringend noodzakelijk worden geacht. Denk slechts aan het vereenvoudigen der leerprogramma's, beperking van leerstof en leervakken, vermindering van huiswerk, betere indeeling der leervakken enz. enz. Het ligt verder niet op onzen weg dergelijke hervormingen te bespreken, maar wij onderschrijven hier enkel de meening van zoovelen, dat het mogelijk zou zijn én de schooltijden, én de lesuren zoo te regelen, dat de school op betere wijze, dan tot nu toe het geval is, kan zorg dragen voor de lichamelijke opvoeding der jeugd. Bovendien vestigen wij gaarne de aandacht op de klacht, die meer en meer algemeen wordt, dat de jeugd aan zich zelve overgelaten te weinig nut trekt van de lichaamsbew. door het spel verkregen. (Dit slaat in hoofdzaak op de bewering van sommigen, dat leerlingen der H. B. S. of Gymnasia voldoende lichaams-oefening hebben, wanneer zij naast hunne lesuren in de Gymnastiek hun vrijen Woensdag- of Zaterdagmiddag aan de sport besteden.) De Gymnastiekleeraar moet ook daarvan de leiding hebben is *hunne* meening en ieder onzer zal volkomen deze deelen, maar noodig is het, dat de school daarvoor de gelegenheid biedt.

In die richting te arbeiden, we zeiden het reeds, kan een vruchtbaar werk zijn voor allen die doordron-

gen zijn, dat meerdere lichaamsbeweging eene behoefte is voor de jeugd. Laat het evenwel niet langer de leus zijn, eenig deel van het stelselmatige Gymnastiek-onderwijs te bevoorrechten ten koste van het geheel; maar laten we streven ook in dit opzicht de jeugd het beste te geven, wat in ons vermogen is.

Thans willen wij nog een enkel woord wijden aan het tweede argument in het nadeel der Gymnastiek, van den Schr. van het opstel

„Kinderen en Herexamens”.

Er zijn Gymnastieklessen, waarvan de jongens zoo bekaf in de klasse terugkeeren, dat ze voor $\frac{3}{4}$ ongeschikt zijn voor hersenarbeid enz. zegt de Schr. Wij willen voor een oogenblik aannemen, dat de Schr. na eene enkele les, die mate van oververmoeidheid heeft opgemerkt; dan is het toch onlogisch geredeneerd voor zulk eene enkele overtreding (?) de geheele zaak te veroordeelen. Het zou ons onmogelijk zijn te gelooven, dat zulk eene oververmoeidheid zou kunnen ontstaan n. l. bij verstandige leiding, bij een lestijd van 50 — 55 min. en met een getal leerlingen variërend tusschen 20 en 30. Natuurlijk zal de mate van inspanning wel eens verschillen en kunnen afhangen, b. v. van de keuze en opvolging der oefeningssoort, van het aanleeren van nieuwe bewegingsvormen (omdat de leerlingen daarbij dikwijls meer spierarbeid leveren, dan geëischt wordt) en nog van tal van andere zaken. Kwamen de leerlingen geregeld zoo oververmoeid uit de Gymnastiekles terug als de Schr. schetst en moesten daarop één of meer uren volgen van geestelijke inspanning dan zou dit zeker veroordeeld moeten worden; maar hoe moeilijk is die oververmoeidheid bij onze leerlingen te constateeren. En we hebben het zooeven uit Prof. Grütznér's antwoord aan Mosso kunnen bemerken, dat door hem niet voor overspanning van het lichaam door het turnen gevreesd wordt, juist om de veelzijdige bewegingen en aangename afwisselingen, die het turnen aanbiedt.

Wij moeten duidelijk verschil maken tusschen inspanning en overspanning. Wanneer de schr. zelfs meedeelde, dat hij had opgemerkt, dat de leerlingen in zulk eene les bijna niet zonder beweging waren, dan zou het moeilijk zijn te constateeren: „in zulk eene les werd gezondigd tegen de leer, dat beweging en rust in gepaste opvolging moeten zijn.” Wij zouden dan niet mogen oordeelen zonder kennis van de soort en de samenstelling der oef. en niet zonder hierop te letten dat het weerstandsvermogen van het lichaam gelijdelijk wordt ontwikkeld. In elk geval zal geen verstandig G. O. uit het oog verliezen dat de klasse in den regel is samengesteld uit fysiek sterke, middelmatige en zwakke leerlingen, en dat overmatige inspanning dient vermeden te worden, wanneer geestesinspanning daarop volgt.

Overmatige lichaams arbeid vernoeit den geest.

„ geestes „ „ het lichaam.
door afwisseling van *matigen* geestes- en *matigen* lichaams-
arbeid wordt vermoeienis tegen gegaan, dat waren de
stellingen van Prof. Stokvis in zijne belangrijke lezing
over Vermoeienis”, en die op zich zelve voldoende zijn
zouden om de bewering in meer genoemd opstel te
weerleggen.

Waar de Gymnastiek nu zoo juist de gelegenheid aanbiedt, de leerlingen in hunne werkzaamheden gade te slaan en de veelheid van leerstof ons ten dienste staat om voor afwisseling zorg te dragen, daar kan ook matigheid betracht worden. Bovendien heeft ons Gymn. Ond. ook nog dit, dat opgewektheid, vrolijkheid (bekende factoren om vermoeienis tegen te gaan) er een belangrijke rol in spelen.

In de zooeven genoemde lezing vinden we verder: Bij de vermoeienis worden bij geestelijke inspanning in de hersens verschillende stoffen gevormd, die als vergiften in het bloed werken en de spieren mat maken. Maar bij afwisseling van geestes- en lichaamsbeweging ontstaat geene vermoeienis en dit kan verklaard worden,

omdat *kleine* hoeveelheden van het vergift bij afwisseling een prikkel vormen voor den geest en de spieren. Wij meenen, dat uit deze en vroegere aanhalingen van medici tevens kan blijken dat het 3e argument in bedoeld opstel voor een groot deel getuigt van eene oppervlakkige lezing van enkele physiologische werken of van eene enkele theorie.

Ten slotte wijzen wij er op, dat omtrent de kwestie — de Gymnastiek niet in den schooltijd te onderwijzen — zeer vele collega's van den Schr. van het door ons besproken opstel, eene geheel andere meening zijn toegedaan. Zij juichen eene afwisseling van geestes- en lichaamsoefening ten zeerste toe en naar hunne meening zijn de leerlingen voor geestesarbeid het meest geschikt na eene Gymnastiekles. Dikwijls mochten wij vernemen van den leeraar in Wiskunde of Talen aan de H. B. S. waar wij werkzaam zijn, dat van eene ongeschiktheid voor hersenarbeid na eene Gymnastiekles niet de minste sprake was; integendeel, dat zij frisscher van geest bleken.

Jammer genoeg! mogen we niet meer van Uwe aandacht vergen. Bij ons gold als het voornaamste, de beschuldiging te weerspreken, dat de maatregel om het G. O. in den schooltijd te onderwijzen, onhygienisch mocht genoemd worden. We hopen evenwel bijgedragen te hebben, om de overtuiging te vestigen, dat de bestaande regel bestendigd moet blijven, en tevens, dat het in het waarachtig belang der jeugd noodzakelijk is, dat zelfs het aantal uren voor lichaamsoef. op den rooster der M. S. en Gymnasia worde uitgebreid.

Laten wij, Gymnastiek-onderwijzers(essen), in die richting door woord en daad trachten te arbeiden.

Laten wij bij dat alles achting toonen voor hen, die ons uit innige overtuiging en zonder eenige nevenbedoeling trachten te bestrijden; maar sterke afkeuring ook doen spreken, waar mannen zonder begrip van het doel en nut van het G. O. uit welk oogmerk dan ook onze zaak willen afbreken. We hebben het reeds meer-

malen gezien, dat afbreken niet moeilijk is, doch iets beters te geven, zoo dikwijls niet mogelijk is. Maar afbreken kan en mag ook de leuze niet zijn van hen, die meewerken in het belang van de opvoeding onzer jeugd. Ook wij, G. O. hebben den steen der wijzen nog niet gevonden; maar wij willen streven naar volmaking en zullen met dankbaarheid de pogingen begroeten van hen, die willen meewerken om de lichamelijke opvoeding te behartigen. Voor alle voorstanders is het thans eene belangrijke taak dat deel der opvoeding in de goede richting te sturen. Met vereende krachten dus gearbeid aan dit schoone doelen moedig voorwaarts te gaan zijn thans de woorden in onze banier, tot heil der jeugd, tot heil voor het volk en tot heil van ons Vaderland.

Ik heb gezegd!

J. H. LUITING.

AMSTERDAM 1897.





