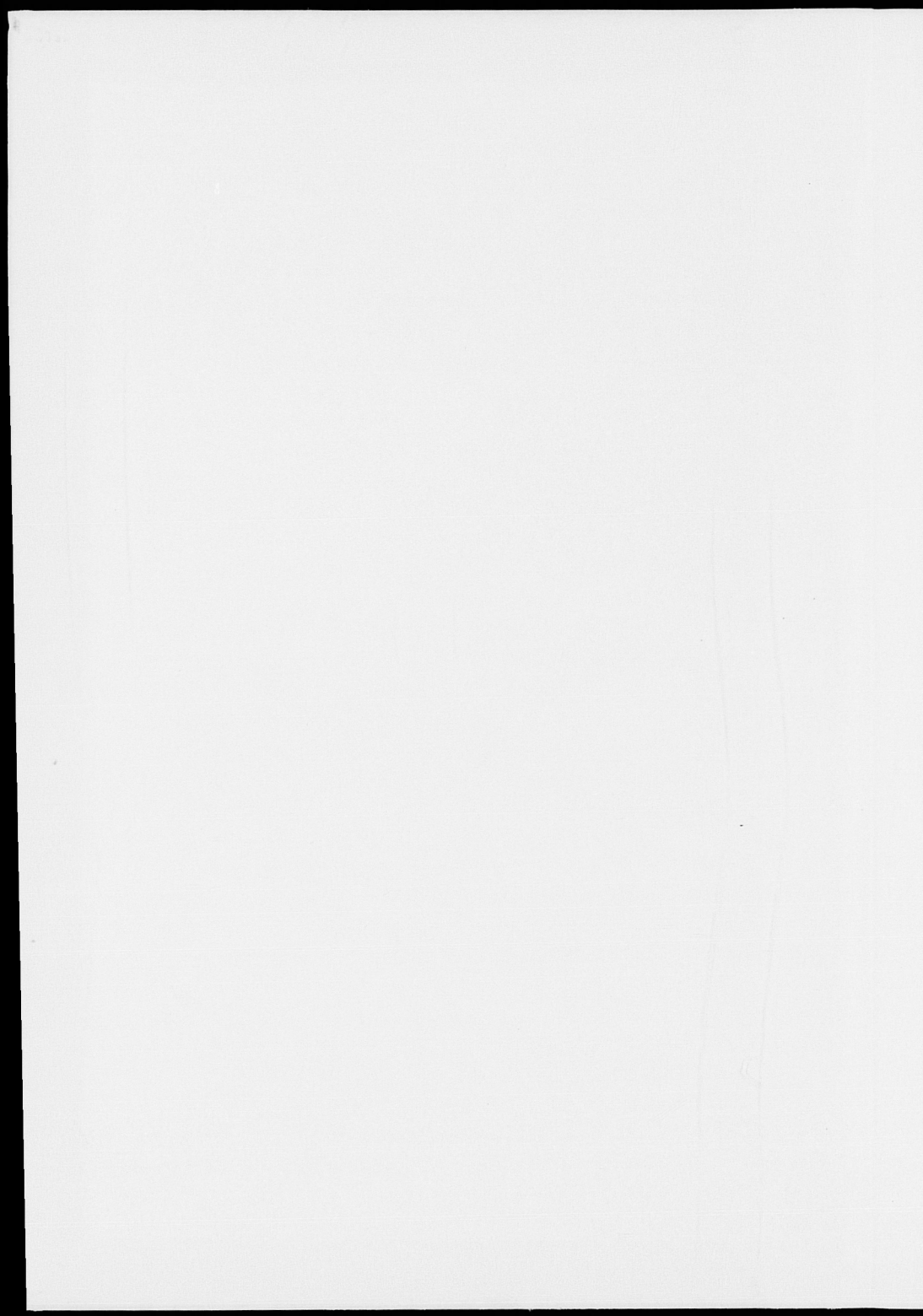
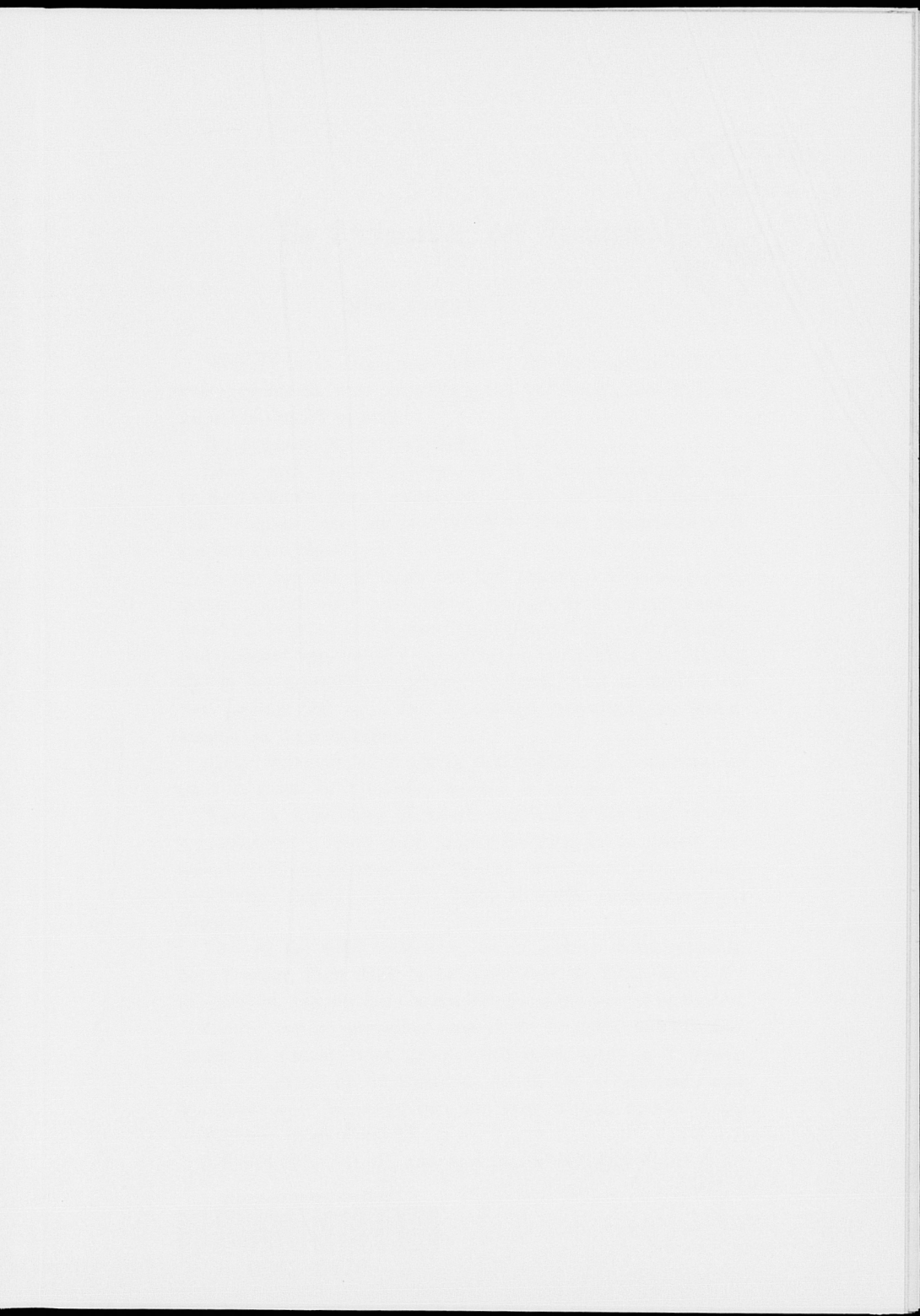
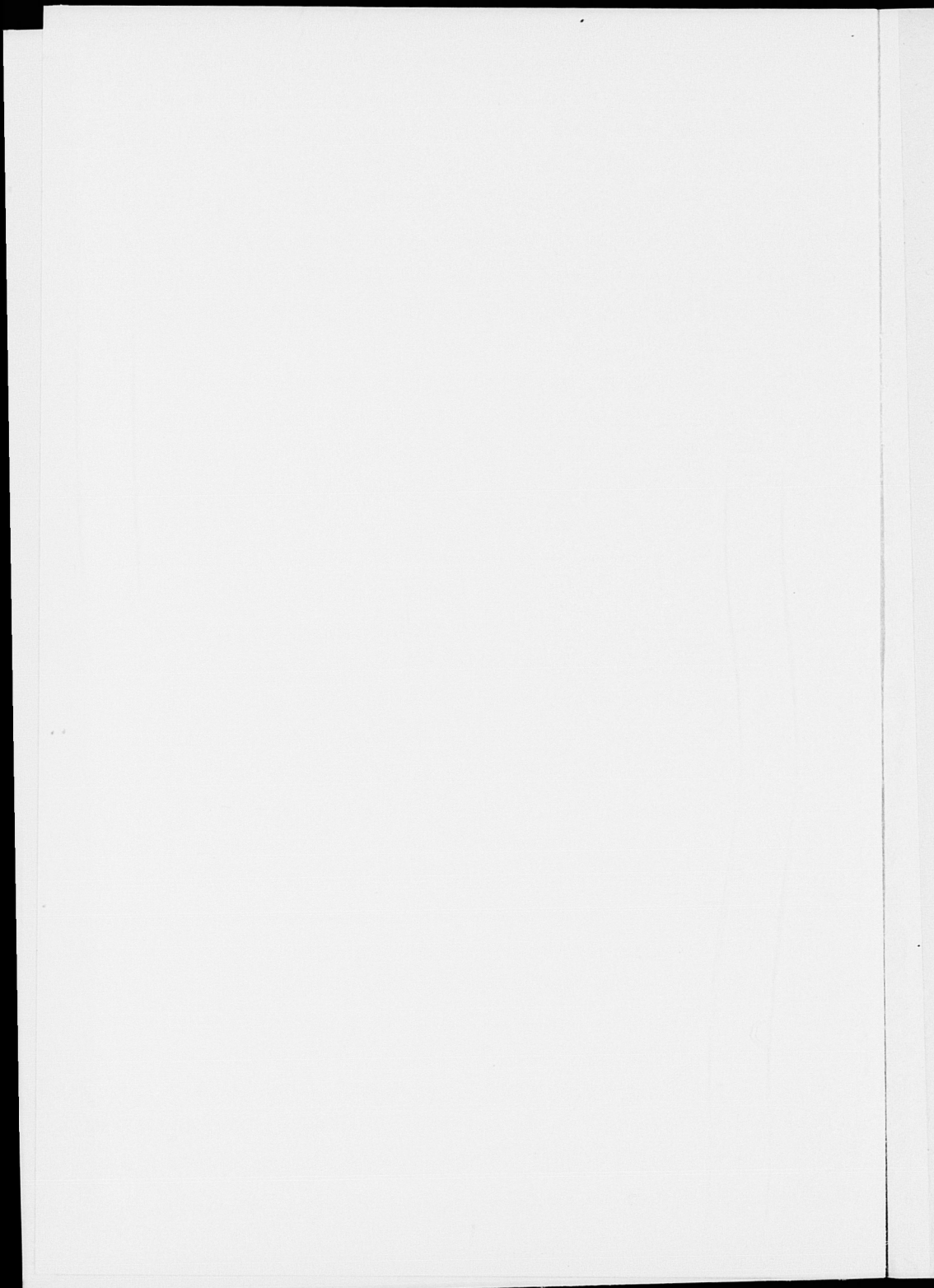


0

27







180 A 5²⁷



De Gymnastiek der Toekomst.

Mijne Heeren!

Wellicht is er menigeen onder U, die mij beschuldigd heeft van pedanterie, naar aanleiding van het hoofd, dat ik boven mijn voordracht plaatste.

2-4

De gymnastiek der toekomst!

Heeft men hieruit gelezen, dat ik U zal mededeelen, hoe in de toekomst gegymnastiseerd zal worden, dan is men buiten 't spoor: zoo beslist durf ik te dezen opzichte in mijn oordeel niet zijn.

In een tijd als de onze, een tijd, waarin ook op ons gebied, gezocht wordt naar iets beters; een tijd, waarin bouwmeester, gezel en leerling het hunne bijbrengen om een grooter gebouw, een gebouw van breeder opvatting op te trekken, in zulk een tijd is het moeielijk en tevens voorbarig, vast te stellen, wat het product zal zijn, van de velerlei overwegingen, bedenkingen en beproevingen.

Alleen korthedshalve gaf ik den hoofdinhoud aan van het geen ik thans in 't midden wensch te brengen.

Ware ik vollediger geweest, dan had ik als titel moeten neerschrijven: »Hoe naar mijne meening in de naaste toekomst gegymnastiseerd zal moeten worden en hoe ik mijn onderwijs inricht aan de Rijks Hoogere Burgerschool te Utrecht.

Voor ik aan mijn onderwerp begin, gevoel ik mij verplicht het Bestuur mijn dank te betuigen voor de uitnodiging tot mij gericht, om op deze vergadering een voordracht te houden.

Zonder eenige aarzeling nam ik de invitatie dadelijk aan, omdat ik daarin eene gelegenheid vond, meer in 't breede terug te komen op de woorden, die ik het vorige jaar, naar aanleiding van de lezing van den heer Jansen, op de vergadering heb gesproken, n.l.:

't Wordt tijd, dat wij ons niet langer bezighouden met al-



lerlei gymnastische fraaiigheden, zooals reien, ordeoefeningen en een leger van vrije oefeningen. Wij moeten wat meer *het kind* als uitgangspunt van ons onderwijs beschouwen, en vragen, wat is het beste en aangenaamste voor onze leerlingen?

Zeër zeker zal ons onderwijs dan minder een drillerij worden; wij zullen dan minder kunnen pronken met veeren die gegroeid zijn ten koste van de kinderen, doch wij zullen dan meer onderwijskundig handelen en den kinderen dat geven, waaraan zij behoefte hebben, waarnaar zij vragen.

Wij moeten onze wreede teugels vieren, dan eerst zal ons onderwijs kunnen voldoen aan de ernstige eischen daaraan gesteld, n.l. inspanning van vooral de groote spieren bij recreatie van den geest."

Dit thema wensch ik thans eenigszins uit te werken, en verzoek U hierbij in 't oog te houden, dat ik speciaal op 't oog heb, het onderwijs aan een H. B. School voor jongens.

Dit neemt echter niet weg, dat de hoofdgedachten op ons geheele onderwijs van toepassing zijn.

Bij iederen arbeid, die ondernomen wordt, dient men vooraf het doel er van vast te stellen.

Gaan wij dus eerst na, wat het doel van ons werken moet zijn. Raadplegen wij onze heele literatuur, dan komen wij tot het volgende resumé:

»De gymnastiek heeft ten doel, het lichaam tot een gewillig werktuig van den geest te maken, dat lichaam dus ondergeschikt te maken aan dien geest en tevens de gezondheid er van, — van het lichaam — te verhoogen, waardoor een tegenwicht verschaft wordt aan de nadeelige gevolgen, die de toenemende beschaving op het lichaam moet uitoefenen.

Tegelijkertijd zal daardoor het lichaam beter in staat zijn te volbrengen; hetgeen diezelfde beschaving van hem eischt.

Voldoet de gymnastiek aan die eischen, dan zal de mensch, in het bewustzijn van zijne gezondheid, kracht en vlugheid, in zijne bewegingen, ook den spiegel toonen van zijn geheele bestaan en bijgevolg zullen die bewegingen winnen in sierlijkheid en regelmaat, waardoor de zin voor schoonheid wordt bevorderd.

Tevens wordt het zelfvertrouwen in hem opgewekt, zeker als hij is van de juistheid en vlugheid zijner bewegingen, waardoor de gymnastiek in niet geringe mate dienen kan tot karaktervorming.

Bovendien, alle bewegingen moeten gebonden zijn aan maat, vorm en richting; die bewegingen moeten dus met zekere orde en regelmaat, stipt en op den juisten tijd worden uitgevoerd, waaruit weer volgt, dat de mensch leert, snel te gehoorzamen”.

Een breed doel voorzeker, m. i. te breed!

Completeert men bovenomschreven doel met andere doeleinden, die alzoo genoemd worden, als ontwikkeling van het maatgevoel, van den geest, van het gemoed, lust tot samenwerking, aankweken van vaderlandsliefde, moed, eerlijkheid, enz. enz. dan krijgt men voorzeker een mooie collectie groote woorden, waaronder het *ware*, het *eerste* doel bedolven geraakt.

Deze bewering komt meestentijds zeer duidelijk uit bij de examens voor gymnastiek.

Een candidaat zit in den regel zoo verward in het zoo breed omschreven doel, dat hij er geen weg in weet, en op de eenvoudige vraag, waarom zijt gij er voor, dat de leerlingen gymnastiek-onderwijs ontvangen, dikwijls geen afdoend antwoord weet te geven of voor den dag komt met een van die doeleinden, die om zijne geringe of bedenkelijke waarde, eerst ten slotte of in 't geheel niet genoemd moest worden.

Naar mijne vaste overtuiging moeten die groote woorden van de baan, opdat het hoofddoel in zijn volle breedte in 't licht komt.

Wij gymnastiekonderwijzers moeten open ooren hebben voor hetgeen de moderne physiologen wereldkundig maken; met de feiten, die zij constateeren, moeten wij niet alleen rekening houden, doch wij moeten er ons naar schikken, wij moeten ze in toepassing brengen.

Doen wij dit niet, dan hechten wij ons vast aan een eenmaal ingenomen standpunt, waarop wij zullen verouderen en ten slotte alleen zullen blijven staan.

Luisteren wij naar de krachtige stemmen, die van de weten-

schappelijke wereld tot ons komen, dan kunnen wij het doel van onze taak zeer kort omschrijven, n. l. *oefening, vooral van de groote spieren van het lichaam, bij zoo min mogelijke geestes-inspanning.*

De verhooging van de organische verrichtingen is de eerste opdracht, waaraan wij hebben te voldoen, en dit kunnen wij niet beter dan door de groote spiergroepen in functie te stellen.

Het behoeft zeker geen verklaring, dat wij juist door de groote spiergroepen in werking te stellen, krachtig inwerken op de hart- en longfunctie. Bij iedere les — deze naam moet uit ons woordenboek — moet het resultaat van onzen arbeid zijn, dat de leerlingen een kleur op hunne wangen krijgen en met hijgenden boezem en vroolijk gestemd de speelplaats of gymnastiekzaal verlaten: dit is dan voor ons het bewijs, dat wij een flink stuk arbeid te verrichten hebben gegeven.

Een hooge eisch, die aan den arbeid gesteld moet worden is, dat de *geest* daarbij zoo min mogelijk in beslag worde genomen.

Sedert jaren besteed ik een deel van mijn tijd aan het opleiden van candidaten voor de acten voor gymnastiek.

En telkens, wanneer ik bij dat deel der theorie kwam, waarbij ik moest verklaren, hetgeen zoo bout in de verschillende leerboeken wordt neergeschreven, n.l. *dat de gymnastiek den geest ontspant*, dan gevoelde ik mij zwak in mijne bewering.

Toetste ik mijn beweren, aan hetgeen ik den kinderen op school liet verwerken, dan — ik gevoelde het — dan sprak ik onwaarheid. Neen, bij die samengestelde bewegingen in maat uitgevoerd, bij die reien en ordeoefeningen, en bij zoo veel meer denk-arbeid *kan* de geest niet ontspannen worden: integendeel, bij zeer veel van de leerstof, die den kinderen te verwerken wordt gegeven, wordt de geest meer in beslag genomen, dan bij vele vakken van het gewone schoolonderwijs.

Bovendien missen de kinderen bij 't gymnastiekonderwijs de veiligheidsklep, die bij 't gewone onderwijs zoo dikwijls in dienst komt.

Bij dit laatste kunnen de kinderen zoo dikwijls *onoplettend* zijn, zonder dat de onderwijzer dit bemerkt; bij 't gymnastiekonderwijs echter kan dit achterdeurtje niet worden opengezet; bij de minste onoplettendheid maakt de leerling een fout, die dadelijk in 't oog valt van den gymnastiekonderwijzer, die hieraan helaas maar al te veel de aandacht schenkt.

Bij het onderwijs in een groot deel van onze leerstof zijn de leerlingen gedwongen *geestelijk ingespannen*, niemand zal dit tegenspreken, en zoolang dit waar is, mag men niet beweren, dat onze tegenwoordige gymnastiek den geest *ontspant*.

Ik wil hiermede niet beweren, dat bij ons onderwijs nooit iets van den hersenarbeid mag worden gevraagd, dit is niet mogelijk, dit geschiedt zelfs bij het meest vrije spel; wij zijn echter verplicht, te zoeken naar die leerstof en naar die wijze van lesgeven, waarbij de geestelijke ballast zoo licht mogelijk zij.

Voor ik de leerstof in grove trekken bespreek, wensch ik er op te wijzen, dat wij ons zelve in de eerste plaats moeten hervormen: wij moeten van het verheven standpunt, waarop wij ons zelve plaatsen, afkomen; de afstand tusschen ons en onze leerlingen is veel te groot: te dikwijls zijn onze leerlingen onze slaven, die zich te onderwerpen hebben, aan hetgeen wij in onze alwijsheid vaststellen.

En helaas, zoo dikwijls tasten wij mis, zoo dikwijls vergissen wij ons in hetgeen wij meenen, dat goed is.

Tot heden zijn wij No. 1 en de kinderen zijn er voor ons; dit moet anders begrepen worden; de zaak moet worden omgekeerd; wij zijn er voor de kinderen; de verschillende eischen der kinderen stellen vast, wat wij moeten doen.

't Wordt hoog tijd, dat wij ons gaan bezig houden met de Paedologie, d.i. de kinderkunde, de kennis van 't kind.

't Lijdt geen twijfel of wij zullen daarna tot een andere opvatting komen.

De deugdelijkheid van den gymnastiekonderwijzer zal dan niet meer worden afgemeten naar de drillerij, die in zijne klasse heerscht.

Men zal dan in plaats van slaafsche activiteit vrije bedrijvigheid ontwaren. Thans moet alles in den vorm geschieden; al wat de leerling nog doet, moet bevolen zijn; is er geen

bevel gegeven, dan moet de leerling zich absoluut passief gedragen, d. w. z. mag zich niet bewegen.

Van zijn intrede in de klasse tot het einde staat de leerling onder streng bevel en hoe kalmer hij zich gedraagt, hoe minder hij lucht geeft aan zijn natuurlijke aandrang tot eigen handelen, des te beter leerling is hij.

Een klasse, waarin het zóó toegaat noemt men gedisciplineerd en de onderwijzer, die het zoo weet te krijgen is de beste.

Aan dien toestand moet m. i. een einde komen; dat *voormelijke* moet weg; ons hoofddoel — veel vrije beweging — moet wat meer op den voorgrond treden; er moet veel, veel minder tijd besteed worden aan die leerstof, waarbij mooie, prachtige samenwerking moet worden verkregen, keurige figuren moeten worden gemaakt, enz. zonder dat veel arbeid moet worden verricht.

Die franje moet plaats maken voor wat meer degelijkheid.

Welke waarde heeft het voor het lichaam of eene zwenking of welke andere ordeoefening keurig netjes wordt volbracht?

Wij allen weten, hoeveel moeite het kost om er een ordeoefening in de puntjes in te krijgen; hoeveel tijd kost dit niet?

En vragen wij naar de lichamelijke waarde, wat is die dan bedroefd weinig.

Niet door den moeielyken, lichamelijken arbeid ziet men bij die ordeoefeningen altijd zooveel fouten, doch door de voortdurende oplettendheid die van de kinderen wordt gevraagd.

Het lijdt geen twijfel of de grond voor die *onoplettendheid* schuilt in het ongewenschte van die leerstof; iets anders, waarmede ze liever bezig zijn, trekt hun aandacht van de opgegeven oefening af.

Dit moet voor ons een vingerwijzing zijn, wij moeten de leerlingen dergelijken kost niet te verorberen geven; die ballast moet overboord worden geworpen, omdat ze nooit kan voldoen aan de behoefte der leerlingen.

Het zwaartepunt van alle ordeoefeningen ligt in het *netjes uitvoeren* en daarin alleen.

De onderwijzer, die zijne klasse geleerd heeft, dat alle

ordeoefeningen, die hij laat uitvoeren in de puntjes geschieden, die onderwijzer moge trotsch zijn op zijn werk, ik kijk door die franje heen en vraag, hoeveel uren hebt gij daaraan besteed, en welke waarde heeft de beoefening er van voor het lichaam gehad?

Ieder onzer zal met mij moeten bekennen, dat wij zoo gaarne vasthouden aan die leerstof uit zucht tot streeling van eigenliefde, meer dan dat wij er van overtuigd zijn, dat de ordeoefeningen zulk uitstekend oefeningsmateriaal vormen.

Vraag naar de waarde van de ordeoefeningen, dan volgt steeds het antwoord, dat door die leerstof den zin voor gemeenschappelijk werken wordt opgewekt, dat de ondergeschiktheid van den eenen aan den anderen wordt gevoeld, enz, enz. alle eigenschappen die in theorie algemeen geldend zijn, doch waarvan het feit nooit is geconstateerd. ik bedoel hiermede, de inwerking op het volgende leven.

Het gaat met de resultaten der ordeoefeningen als met alles wat men in de hoogte wil steken: men zoekt naar deugden en men vindt ze beslist, zoo men maar alles als deugd wil aanmerken.

Wij, zorgdragers voor de lichamelijke ontwikkeling, hebben in de eerste plaats te vragen, welke waarde hebben de ordeoefeningen voor het lichaam; de rest is bijzaak en dus lijdt het geen twijfel of het antwoord zal moeten zijn, dat wij den tijd aan ordeoefeningen besteed, veel beter op andere wijze kunnen benutten.

Dit onbesliste antwoord is reeds voldoende om bijna alle ordeoefeningen aan de kant te zetten.

Alleen die enkele, die noodig zijn voor eene opstelling, moeten wij ter wille van hare onmisbaarheid dulden, doch ook dit getal moeten wij zoo klein mogelijk maken.

Aan de R. H. B. School te Utrecht pas ik in alle klassen dezelfde ordeoefening toe om tot een opstelling te komen; soberder kan het al niet en toch voldoende.

Mijn oordeel over *reien* behoef ik haast niet uit te spreken; 't is U duidelijk dat die naar mijne meening nog minder op School thuis behooren dan de ordeoefeningen.

Bij de reien wordt te veel gewijd aan 't mooie, 't bekocr-

lijke: te veel gewerkt op 't effect; te veel van 't geheugen gevraagd en daarentegen te weinig gelet op de behoeften der kinderen; deze hebben geen behoeften aan molentjes en kringetjes en allerlei aardigheidjes meer, wel aan degelijken arbeid zonder zooveel belasting van den geest.

Voor de *vrije oefeningen* gevoel ik meer, ten minste, wanneer ze met verstand worden gegeven, d. w. z. niet leiden tot beuzelarij, kunstige en onnatuurlijke samenstelling en er niet veel tijd aan wordt besteed.

Eene 4-, hoogstens 6-deelige oefening, waar van de deelen gemakkelijk op elkaar volgen, van eenvoudige samenstelling, waarbij groote spiergroepen in functie komen, behoudt m. i. hare waarde.

Met 4-, 6-deelige oefeningen bedoel ik oefeningen die uit 4 of 6 deelen bestaan, doch niet alle verschillend zijn: 2 of 3 deelen heen, en dezelfde terug.

De verschillende deelen moeten kracht van de leerlingen eischen, bij weinig geestelijke inspanning.

Wordt bij iedere les, of bij de meeste lessen slechts één oefening afgewerkt, dan is m. i. tijd genoeg aan die groep van leerstof besteed; in *tijd* uitgedrukt, wanneer van ieder lesuur 10 minuten voor vrije oefening wordt genomen, dan is deze groep leerstof wel bedeed.

Onder *afwerken* versta ik niet, dat de oefening door de geheele klasse correct moet worden verricht; zijn er enkelen die nog fouten maken, dan stap ik daar over heen: het meerendeel mag niet lijden onder de mindere bedrevenheid van enkelen.

Het is m. i. een paedagogische fout, van een klasse te eischen, dat zij als geheel alles goed uitvoert; bij de besten wekt dit tegenzin en evenzoo bij die minder geoefenden, die door dat herhaald overdoen, gepaard met de noodige, dikwijls onaangename bemerkingen, niet opgewekt worden.

Een aansporend, of opwekkend woord, tot de minder geoefenden gericht, zal beter uitwerking hebben, dan dat vervelende *overdoen*.

Voor de *looppas* verdient bijzondere aanbeveling.

Laat ik geen vrije oefeningen op de plaats uitvoeren —

iets, wat nog al eens gebeurt, — dan zijn de jongens er zeker van, dat ze een looppas, een *duurloop* moeten verrichten, tenzij een spel gespeeld moet worden.

In de 3de klasse H. B. S. laat ik den duurloop niet langer aanhouden dan 15 minuten; in dezen tijd kan men goed verkrijgen, wat men voor het lichaam verlangt, n.l. versnelden bloedstroom en verhoogde ademhaling.

Omtrent de lengte der looppas valt niets vast te stellen; deze is afhankelijk van de grootte der leerlingen en deze zijn in alle bepaalde klassen ieder jaar niet gelijk van lengte.

De *duur* van den looppas levert nooit gevaar voor een leerling, indien men ongevraagd de rij mag verlaten.

Een flinke *gewone pas* is ook een van die vrije oefeningen, waaraan goed de hand moet worden gehouden, evenwel ontdaan van alle bespottelijke variatiën in 't draaien op de hoeken van de omgangsbaan.

Bij voldoende ruimte is de halve draai in de marsch een zeer aanbevelenswaardige manier om den gewonen pas gedurende eenigen tijd uit te voeren.

Van de oefeningen met handgereedschap noem ik de *staaf* voor jongens en het *touwtje- of riet-springen* voor meisjes.

De *staaf* behoeft geen aanbeveling; alleen dient tot matigheid aangespoord te worden en wel matigheid in de samenstelling.

Een 4- of 6deelige *staaf*oefening, eenvoudig, doch krachtig voor romp en beenen, waarbij hoog, l. of r. hoog, overheffen of overstappen, ziedaar de motieven, die bij iedere *staaf*oefening m. i. in 't oog moeten worden gehouden.

Het *spelen* verdient onze bijzondere aandacht.

Wanneer een spel gekozen is, geschikt voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling der leerlingen en tevens de zoo noodzakelijke aantrekkelijkheid bezit, want de leerlingen moeten een spel spelen uit liefde voor *dat* spel, zij moeten er geheel in opgaan, dan bezitten wij in het spel het beste middel om bij veel lichamelijke inspanning den geest te verfrischen.

Omdat dit laatste m. i. onze eenige opdracht is, daarom dient het spel een andere plaats te worden ingeruimd, dan het tot heden werd gegund.

»Wij hebben altijd gespeeld!» Er is altijd gespeeld, doch hoe, en wanneer?

Als belooning!

Men liet dus niet spelen, omdat spelen zoo goed, zoo noodzakelijk is, doch omdat *ander werk* zoo netjes was volbracht, beloonde men dit, ten minste als er tijd over was, met een spelletje.

En van welk spel mochten de kinderen dan genieten?

Meestentijds van een spel met *zang*!

Ik moet zeggen, deze wijze van spelen is o, zoo aardig om te zien! De kinderen loopen zoo vanzelf in 't gareel.

Ik kan me wel voorstellen, dat schooltoezicht, schoolhoofden, en onderwijzers zeer ingenomen zijn met deze lieve, aardige leerstof. Wij, gymnastiekonderwijzers, die in de eerste plaats moeten vragen naar den invloed van ons werken op het kinderlijke lichaam, wij kunnen niet medegaan met hen, die de loftrumpet steken over dat spelen met zingen.

Ga dit spelen na en gij zult mij gelijk moeten geven, wanneer ik beweer, dat de som van arbeid, daarbij verricht beneden peil blijft.

En mocht het U gelukken, hier of daar een spel met zang te vinden, waarbij werkelijk de gewenschte bedrijvigheid moet geconstateerd worden, dan behoort dit spel verbannen te worden, omdat het schadelijk is voor de gezondheid.

Het moet inimmers nadeelig zijn voor de ademhalingsorganen, een lied aan te heffen, terwijl deze organen volstrekt in beslag genomen zijn door de diepere en snellere ademhalingen, tengevolge van den arbeid, die verricht wordt.

Wie zal het in zijn hoofd krijgen, gedurende een looppas te laten zingen? Immers niemand!

En toch laat men zingen bij spelen, waarbij de looppas den grondtoon vormt.

Kan er wel gezongen worden — en ik geef toe, dat dit kan met de meeste spelen met zang, die ons in de verschillende handboeken opgedischt worden — dan deugt het spel niet, omdat er te weinig arbeid wordt gevraagd.

Hierom kunnen de spelen met zang in mijn oog geen genade vinden.

Bovendien behooren deze spelen in den ban gedaan te worden, omdat zij de kinderen de vrije beweeglijkheid ontnemen.

Evenals bij de oefeningen, waarbij de leerlingen gebonden zijn aan bevel of maat, zoo ook zijn ze bij de spelen met zang geschreefd in het keurslijf der vormelijkheid.

Tevergeefs zoekt gij bij deze spelen, dat vrije, dat vroolijke, dat opgewekte, dat een degelijk bewegingsspel stempelt tot het beste, dat wij den kinderen kunnen geven.

En juist, omdat het spel het *beste* is, daarom mag het niet achter aan komen en alleen als belooning worden gegeven.

De *toestel-oefeningen* verdienen een ruime plaats, doch veel van dat *vormelijke, onnatuurlijke* moet vervallen.

Hoe meer oefeningen in een gegeven tijd aan een toestel worden verricht, des te beter, want op het quantum arbeid komt het aan; doch dat letten op *netjes in de eerste plaats* moeten wij m. i. een beetje op zijde zetten.

Een jongen kan een oefening niet netjes uitvoeren, voor hij haar volkomen in zijn macht heeft; welnu werkt dan met kracht tot de spieren de noodige kracht, het lichaam de noodige vaardigheid heeft verkregen; het mooie volgt dan wel.

Begint men met te eischen dat de oefeningen van meetaan netjes worden uitgevoerd, dan wordt er te veel tijd hieraan besteed, met het gevolg, dat het andere grootere deel der klasse stilstaat, en dien tijd kan beter worden besteed.

Het klassikaal toestelturnen heeft zijn toppunt bereikt, wanneer de leerlingen de oefeningen tegelijk beginnen en eindigen, ja zelfs de verschillende fasen der beweging tegelijk uitvoeren.

Dit toppunt trachten te bereiken is m. i. tijd verspillen.

Met jongens van ongelijke grootte is dit moeilijk te bereiken en wordt dit verkregen, dan geschiedt dit ten koste van veel tijd en dit *mag* niet terwille van een *stelsel*, dat op vormelijkheid berust.

Bij de toesteloefeningen hebben wij zoo schoon de gelegenheid, de jongens vrijte laten.

Terwijl zij om het toestel geschaard staan, moeten wij ze de vrijheid tot bedaard met elkaar praten, gunnen, zoo zij slechts op hun beurt letten.

Het vele werk, dat van het gaan naar en komen van de toestellen gemaakt wordt is m. i. ook een nutteloozen arbeid; met flinken pas, langs den kortsten weg naar het toestel of naar de plaats in de rij, is naar mijne meening genoeg van de jongens geëischt.

Nu ik enkele hoofdgedachten gegeven heb over de wijze van toedienen van de hoofdgroepen van onze leerstof, wensch ik U mede te deelen, hoe ik sedert een paar jaar mijn onderwijs inricht aan de R. H. B. School te Utrecht.

De bel, die na ieder lesuur wordt gehuid, is nog niet koud, of de jongens stormen, soms reeds gedeeltelijk ontkleed, de gymnastiekzaal binnen naar de kleedkamer.

De 5, 6, 7 minuten, die nu volgen, blijf ik geheel op den achtergrond; de jongens mogen dien tijd besteden, zoo zij willen.

Enkele jongens ziet men aan de rekstokken werken; anderen beproeven hunne krachten aan de ringen; weer anderen verrichten een brug- of paardoefening; een paar zijn in een hoek van 't lokaal aan 't stoeien; anderen worstelen op de matrassen; enkelen ontkleeden zich op hun gemak of loopen door de zaal al sprekende over 't een of ander onderwerp, dat hun interesseert.

Zoo is iedere leerling zoo vrij als een visch in 't water; hij kan zijn tijd besteden op eene wijze, die hem 't beste toeschijnt.

Wat een leven zal 't dan in die zaal zijn, hoor ik mij al toeroepen, en mijn volmondig antwoord is: Ja! het is een verschrikkelijk leven, doch wat schaadt dit? Gaarne sta ik dit toe, omdat ik er van overtuigd ben, dat ik de jongens lichamelijk, doch vooral geestelijk geen grooter dienst kan bewijzen, dan hen hun gang te laten gaan. Jongelui, die reeds enkele lessen achter den rug hebben, zijn geestelijk zóó beladen, dat een reactiemiddel als de vrije, ongebonden besteding van enkele minuten, wel noodig zijn om tot ontspanning te komen.

De jongens vrij laten is een natuurlijke eisch.

Breng een paard in de weide; den eersten tijd zal het be-

steden aan dolle sprongen, rollingen en spartelingen en eerst daarna, wanneer het voldaan heeft aan den aandrang tot die vrije bewegingen, eerst daarna zal het genieten van het heerlijke malsche gras.

Dergelijke uitingen zullen zich ook openbaren bij andere dieren, die gedurende eenigen tijd hun vrijheid kwijt geweest zijn.

Dergelijke uitingen ontwaren wij ook bij de kinderen!

Zie een school uitgaan, en zoo er geen straf achter zit, zult gij altijd een springende en jubelende kinderschaar huiswaarts zien keeren.

Weten wij dit alles, en vertellen wij, dat ons onderwijs den geest moet recreëren, dan moet het verwondering baren, dat wij van onze leerlingen eischen, dat zij bij het intreden in de zaal, zich direkt stellen onder de ijzeren wet van discipline.

Een ander bezwaar hoor ik opperen, n.l. het gevaar, dat bestaat bij dat vrije werken aan toestellen.

In dit opzicht kan ik U gerust stellen; de jongens weten, dat zij geen andere oefeningen mogen uitvoeren, dan die, waarmede zij bij het onderwijs hebben kennis gemaakt en ik verzeke U, uit dankbaarheid voor de vrijheid, die ik hun toesta, doen zij geen oefeningen, die hun verboden zijn.

Meermalen gebeurt het, dat mijn Directeur, Dr. Jonkman, tijdens de vrije minuten binnen komt, en telkens weer geniet Hij met ons allen in die heerlijke vrijheid zijner leerlingen.

ZEd. ziet dit gaarne, omdat Hij het natuurlijke, noodzakelijke van die vrije oogenblikken inziet. Voor ik er toe overging, deze vrije oogenblikken den jongens te geven, heb ik mij dikwijls afgevraagd, wat ik moest doen, om de jongens niet van de eene les in de andere te laten vallen, en telkens moest ik het voorstel, dat ik mij zelve deed, afwijzen, op grond, dat ik dan geen waarborgen had, dat de recreatie van den geest zoo volledig mogelijk was en vooral omdat *ik* dan altijd weer de eerste viool moest spelen en daardoor den jongens het *noodzakelijk vrije* ontnam.

Na veel zoekens ben ik er toe gekomen, dat de absolute vrijheid gedurende enkele oogenblikken het beste aan de

dringende natuurlijke eischen kan voldoen. Het is eigenaardig te zien, hoe spoedig de jongens de hun bekende plaats in de rij innemen, zoodra ik met enkele tikken met een stok op den grond aangeef, dat de vrije tijd is verstreken.

Ieder verlaat dan met looppas het toestel waaraan hij gewerkt heeft of de plaats waar hij vertoefde, om zich in de rij te scharen. Dit doen zij niet uit vrees voor straf, doch omdat zij weten dat hun iets anders, ook iets aangenaams wacht.

Met kracht, opgewektheid en levenslust tijgen de huidjes nu aan 't werk, dat bestaat uit looppas, of een vrije oefening of een spel; daarna 2 toestellen, een hang- en een steuntoestel en daarna nog de een of andere vorm van springen.

In de zaal hangt een rooster van werkzaamheden, waarop de jongens zelf kunnen zien, welke toestellen en welk springen hun wacht.

Het eerste gedeelte, dus de vrije oefening of het spel, duurt niet langer dan 10 minuten; de vrije oefening is dikwijls in 5 tot 7 minuten afgelopen.

Voor den looppas neem ik natuurlijk een duur ongeveer overeenkomstig den leeftijd en het uithoudvermogen der leerlingen.

Wordt er gespeeld dan is de duur ook al weer afhankelijk van verschillende factoren.

Voorals ik in de open lucht kan spelen dan zie ik niet op enkele minuten, omdat mij niets heerlijker toeschijnt, dan een flink jongensspel in de buitenlucht.

De toesteloefeningen moeten natuurlijk in de zaal geschieden, behalve het werken aan de *losse* toestellen.

Zeer dikwijls gaat paard, brug of bok naar buiten; evenzoo geschiedt het *vrij* springen daar. Bij de toesteloefeningen zijn de jongens vrij; geen strakken stand, of allen in denzelfden ruststand.

Zij mogen rustig met elkaar praten, zoo zij slechts op hun beurt letten.

Werkt een jongen een oefening niet netjes af, dan laat ik hem haar niet overmaken.

Mijn eerste doel is *veel* werk.

Evenmin maak ik bij het *springen* veel werk van de wijze,

waarop de sprong, volgens de regelen, moet worden uitgevoerd: *veel* sprongen is mijn hoofddoel.

Eindigt een les b.v. met *bokspringen*, dan moeten de jongens zeker 10 sprongen hebben verricht in dien tijd. En of nu de jongelui al niet springen met een romphouding, zooals dit behoort en niet neerkomen in heele beenenbuiging met armen voorwaarts geheven, enz. daarom bekommer ik mij niet; let men hierop, dan geschiedt dit ten koste van veel tijd en arbeid.

Wat nu m. i. de groote voordeelen zijn van deze wijze van werken?

Dat de jongens, overeenkomstig hunne behoeften, veel werk verrichten en wel werk, dat hun ontspant; zij hebben niet te letten op allerlei kleinigheden, die juist de oefeningen zoo inspannend maken.

Dat de leerlingen met liefde en toewijding aan het onderwijs deelnemen, omdat zij krijgen, waarnaar zij vragen en wel onder een vorm, die hen niet drukt; het afgepaste, afgemetene, vormelijke, dat juist zoo ongewild is bij de leerlingen, die nu één of meer lesuren in de gymnastiekzaal of op de speelplaats, naar beweging of ontspanning vragen, dat vormelijke gevoelen zij niet, het bestaat niet; zij leven vrij onder een lichte wet.

Als bewijs voor de liefde, die de jongens voor de gymnastiek krijgen, diene, dat de leerlingen van de 4e klasse, ieder jaar naar een extra uur gymnastiek vragen;

dat er een gymnastiekvereniging voor leerlingen van de R. H. Burgerschool bestaat, onder leiding van den Heer Van Schaik, en in ongekenden bloei verkeert;

dat de Directeur de jongens niet aangenamer kan verrassen, dan hun mede te deelen, dat zij een extra-uur gymnastiek krijgen;

dat de jongens liever een uur gymnastiek hebben, dan dien tijd vrij krijgen.

Doordat de jongens met zooveel plezier aan de oefeningen deelnemen, zijn hunne vorderingen ook groot; maanden voor het jaar om is, heb ik de grens, die ik voor het leerjaar heb vastgesteld, bereikt.

Een groot voordeel zie ik in mijn wijze van werken, dat ik nooit een jongen behoef te straffen; in de laatste jaren heeft geen jongen straf van mij ontvangen.

Gaat een jongen eenigszins zijn perken te buiten, dan wacht ik even met voortwerken, en dit wachten is reeds voldoende, om hem weer tot zijn plicht terug te brengen.

Ten slotte, en vooral niet in 't minst, wil ik er op wijzen, dat, als gevolg van deze wijze van werken, er eene alleraangenaamste verhouding tusschen leeraar en leerlingen bestaat; de jongens geven zich zoo ze zijn; geen terughoudendheid, geen vrees.

In de laatste jaren heeft men allerwege de klacht aangeheven, dat de gymnastiekzalen ontvolkt worden, en het verwijt daarvan wordt op rekening gesteld van de sport.

Ja, zoo gaat het altijd; niet bij zich zelve, doch bij een ander zoekt men de fout.

Beginnen wij liever met de oorzaak daarvan bij ons huidige gymnastiekstelsel te zoeken; bij de wijze waarop wij onze leerstof toedienen.

't Kan waar zijn, dat wij, door op allerlei kleinigheden te letten een positief voordeel bereiken; 't kan waar zijn, dat wij daardoor een belang behartigen, doch dit doel te bereiken, is te duur gekocht, wanneer wij juist daardoor tegenzin in de gymnastiek verwekken.

En laten wij de schuld van de mindere ingenomenheid met de gymnastiek maar niet op de schouders van de sport werpen, doch alleen, zoo niet op den tegenzin, dan toch op het minder aantrekkelijke van de gymnastiek.

Wij maken de kunstmatige lichaamsoefening, de gymnastiek, te *kunstmatig* en dat staat tegen.

Dat ongedwongen hard werken, dat men bij de sport ontmoet, dat is het wat de jongens willen, daarnaar vragen zij, en nu is het aan ons om de oogen daarvoor te openen en niet wijsneuzig onze les in te richten naar onze inzichten, buiten de jongens om.

Het is onze taak, het belang der jongens als uitgangspunt van ons handelen te beschouwen; doen wij dat niet, dan

laten de schooljongens ons niet in den steek, dat *mogen*, dat *kunnen* zij niet, want het zijn nog jongens, die onder de school-strafwet staan.

De ouderen evenwel, vrijwillig, die zullen ons wel degelijk alleen laten staan en zich werpen in de armen der sport.

Wij moeten ons opgedreven kunstmatig en schoolsch standpunt vaarwel zeggen.

Het is mijn vaste overtuiging, wanneer ik beweer, dat wij de sport moeten naderen, d. w. z. dat wij van de sport moeten overnemen, wat daar het punt van attractie is, n.l. veel werk, onder vrijen, aangename vorm.

Wij moeten de gymnastiek in andere banen leiden, op het gewenschte spoor brengen.

Wij moeten ons richten, naar hetgeen de individuen, die onder onze leiding staan ons leeren, onze leerschool moeten wij wat meer zoeken bij onze leerlingen.

En zeker doen wij een weldaad, wanneer wij dat gepeuter en getreuzel, dat wij nog flink noemen, aan den dijk zetten, wanneer wij onzen tijd niet langer besteden aan allerlei ordeoefeningen en reien, aan den stand van den voet bij uitvallen en dergelijke kleinigheden meer.

Wij, bewust van onze grootsche taak, wij moeten al die franje afsnijden, en ons bezighouden met veel grooter zaken, met dingen, die van grooter physiologische waarde zijn.

Het is m. i. een verkeerd standpunt van ons, dat wij ons tegen de sport kanten. En de gymnastiek, zooals die thans wordt beoefend en de sport, beide hebben veel kwaads, doch ook veel goeds.

Onze plicht is het, uit beide het goede te distilleeren en samen te stellen tot een breed geheel.

Kleven er fouten en gevaren aan welke tak van sport ook, dan is het grooter van ons, het slechte te verwijderen, dan het geheel den rug toe te keeren.

Als wij ons willen opwerpen als de mannen, die voor de lichamelijke opvoeding in de bres willen springen, dan moeten wij die lichamelijke opvoeding in haren geheelen omvang ons aantrekken; wij moeten onzen invloed laten gelden, zowel door de gymnastiek als de sport in een ander kleed te steken.

Onze bijzondere taak is het, de gymnastiek in het ware spoor te leiden, doch daarnaast moeten wij wel degelijk haar zuster beschaven.

Begint men met de sport zwart te maken, hetgeen door ons tot heden algemeen werd gedaan, dan zijn wij o, zoo klein, zoo bekrompen, vooral in de oogen van hen, die buiten onzen vakkring staan.

Veel hooger is ons standpunt, wanneer wij de fouten van de sport aantoonen en trachten gedaan te krijgen, dat die fouten vermeden worden.

Dan toonen wij, dat wij door breede oogen zien, dat wij in de goede sport wel degelijk een middel zien ter volmaking van de lichamelijke opvoeding; dan plaatsen wij onze gymnastiek niet in een heilig-huisje, als het alleen zaligmakende, dan toonen wij dat wij inzien, dat de weg ter bereiking van het groote doel, breeder is dan langs het smalle pad der gymnastiek.

Wij gymnastiek-leeraren, moeten de sport beschaven en het nadeel dat aan de beoefening daarvan is verbonden, wegnemen.

Deze opdracht stond mij voor den geest, toen enkele jonge lui der R. H. B. School te Utrecht mij verzochten, *beschermheer* te willen worden van een wielierclub »Veloz»; bestaande uit leerlingen der R. H. B. School.

Ik deelde hun mede, dat ik nog geen besluit kon nemen, vóór ik met hun reglement had kennis gemaakt.

Dit werd mij thuis bezorgd.

In een der eerste artikelen las ik, dat ieder jaar een groote »race» zou worden gehouden en dat iedere maand een wedstrijd op kleine schaal zou worden uitgeschreven.

Dit was voor mij reeds voldoende; wielierwedstrijden voor jongens in groei zijn allerverderfelijkt!

Wat te doen?

Had ik dadelijk bedankt, dan zouden ze het wel zonder *beschermheer* gedaan hebben, of een ander gezocht; daarom besloot ik, een anderen weg in te slaan.

Het Bestuur der Club verzocht ik, bij mij te komen; ik deelde de jonge lui mede, dat ik wel gaarne hun bescherm-

heer wilde worden, doch dat ik dit niet kon en mocht doen, onder het bestaande reglement.

Gaarne, zoo deelde ik mede, wil ik op eene algemeene leden-vergadering aantoonen, waarom wielervedstrijden zoo slecht zijn voor jongens, doch thans reeds, zeide ik, dat ik het beschermheerschap gaarne zou aanvaarden, zoo in het reglement, de bepalingen omtrent wedstrijden geschrapt werden.

Het Bestuur beloofde, zoo spoedig doenlijk een algemeene vergadering te beleggen en daarop mijn voorstel in behandeling te brengen.

De oplossing was, dat met algemeene stemmen werd besloten, mijn voorstel aan te nemen.

In het reglement is thans het doel der Vereeniging als volgt omschreven :

1. Bevordering van het onderling toerisme;
2. Tegengaan van overdrijving der rijwielsport, als races enz.

De werkzaamheden der Vereeniging bestaan nu, gedurende den winter, in zaahrijden, m. i. eene nuttige en alleraangenaamste bezigheid, en 's zomers worden er minstens 2 clubtochtjes per maand gehouden.

Door mijne bemoeiingen zijn die jongens dus gespaard gebleven voor het nadeel van racen, hetgeen niet geschied zou zijn, zoo ik doof was geweest voor hun aanzoek.

Ik herhaal het: wij moeten de sport niet den rug toekeeren, integendeel, wij moeten haar zoeken, nauwkeurig met haar in kennis komen, opdat wij het goede en kwade ervan leeren kennen, om dan tegen het kwade te strijden; dan *verheffen* wij; afbreken is toch niet mogelijk, daar de sport zich te goed heeft geïntroduceerd, te veel voor zich zelf pleit.

Op haar wapen staat: »Vrije beweging in de open lucht» en die leuze is zoo schoon, dat wij allen daartegen niets vermogen.

De gymnastiek is o, zoo goed en nuttig, doch zij moet breed worden opgevat, ontdaan van alle opgevoerde kunstmatigheden; ze moet aangenaam worden gegeven en de jongens zooveel mogelijk vrij laten, opdat het gymnastiekuur geen les wordt bij al die andere lesuren. Wij moeten onze trotsch op de gedriltheid onzer leerlingen laten varen, want het

drillen onzer jongens is onze krachten in verkeerde richting aanwenden.

Onze gymnastiek is o, zoo goed, doch zij moet dan veel werk verschaffen onder prettigen vorm en liefst in de open lucht.

Waar daartoe gelegenheid is, moet er zooveel mogelijk van geprofiteerd worden.

Men moet het daartoe leiden, dat aan iedere gymnastiekzaal een speelplaats is verbonden, opdat alleen bij ongunstig weder van de zaal gebruik gemaakt worde.

Mochten wij voor de onmogelijkheid gesteld zijn, aan dezen eisch te voldoen, dan dient toch gedaan te worden, wat wij wel in de hand hebben, n.l. *vereenvoudiging* van leerstof en *wijziging* van de toepassing er van.

Vereenvoudigen van de leerstof!

Ja, die moet noodzakelijk minder gekunsteld worden.

Het wordt werkelijk tijd, dat onze schrijvers van handleidingen voor den dag komen met andere leerstof.

De thans bestaande boekjes voldoen niet aan de moderne eischen aan ons onderwijs gesteld; zij geven te veel en vooral te veel gezochts; soberder en degelijker moet onze leerstof worden, en dan moeten wij de toepassing er van wijzigen.

Al die kleinigheidjes, die foutjes, die zoo constant worden gemaakt, moeten wij over 't hoofd zien; ik bedoel hiermede, dat wij daarom niet moeten blijven hangen tot eene uniforme uitvoering is verkregen.

Wij moeten in onze wijsheid niet altijd zelf vaststellen wat goed is, en hoe het moet zijn; ons *willen* moet rekening houden met de neigingen en begeerten der kinderen; die moeten ons den weg wijzen.

En bij deze wijze van werken moeten wij zedelijk hoog genoeg staan om de opperste leiding in handen te houden, en dit is niet zoo gemakkelijk als bij dat onderwijs, dat gebonden is aan ijzeren tuchtwetten.

Het is mijn vaste overtuiging, dat op bovenbedoelde wijze in de naaste toekomst gegymnastiseerd zal moeten worden.

Wordt dit niet gedaan, dan zal de klacht, thans reeds zoo

luid aangeheven, dat de gymnastiekzaal ontvolkt wordt, steeds sterker worden en ten slotte zullen de gymnastiek-onderwijzers alleen staan in hunne meeningen, zonder kinderen.

Het vrije gymnastiek-onderwijs, zoo breed mogelijk opgevat, allerlei bewegingsspelen daarbij ingelijfd, is zoo natuurlijk, dat iedereen zich daaraan met genoegen overgeeft, met vollen zin, met de grootste opgewektheid.

Waar de moderne physiologen ons die wijze van werken aan de hand doen, waar de praktijk ons leert, dat die wijze van werken zoo volkomen naar den wensch der leerlingen is, daar moeten wij afstand doen van onze gezochte gronden, waarop wij ons tegenwoordig stelsel baseeren.

Leeren de jongens correct werken, goed; leeren zij stipt gehoorzamen, goed; doch dit moeten slechts *uitvloeisels* zijn, *gevolg* van het groote doel: »veel arbeid onder aangename vorm.»

Op dat *doel* moet ons streven gericht zijn, niet op het gevolg.

Wij moeten de gymnastiek hoog houden door haar in andere baan te leiden, opdat zij voldoet aan de eischen des tijds.

H. VAN KREEL.

UTRECHT, APRIL '98.

