

i.

Die plek van Liggaamlike Opvoeding  
in militêre opleiding in die Suid-Afrikaanse leër.

'n Verhandeling ingelewer vir die graad Magister  
Educationis aan die Potchefstroomse Universiteit vir  
Christelike Hoër Onderwys.

deur

Tobias Johannes Loubser, B.P.Ed. (S.A.) ; B.Ed. (P.U.)

Potchefstroom 1961.

## I N H O U D .

Hoofstuk	Bladsy
Voorwoord	
Inleiding.....	1 - 2
DEEL A.	
I. 1. Die doel van die ondersoek .....	3 - 4
2. Die metode van die ondersoek .....	5
II. 'n Historiese oorsig oor Liggaamlike Opvoeding in die leër gedurende:	
1. Die Antieke tydperk .....	6 - 26
2. Die Middeleeue .....	26 - 31
III. Liggaamlike Opvoeding in die Duitse leër:	
1. Doel van die Opvoeding en Liggaamlike Opvoeding .....	32 - 35
2. Die organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding .....	35 - 41
3. Die program van Liggaamlike Opvoeding .....	41 - 44
4. Samevatting .....	44 - 45
IV. Liggaamlike Opvoeding in die Sweedse leër:	
1. Die doel van Liggaamlike Opvoeding .....	46 - 48
2. Die organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding .....	48 - 49
3. Die program van Liggaamlike Opvoeding .....	49 - 52
4. Samevatting .....	52 - 53
V. Liggaamlike Opvoeding in die Deense leër:	
1. Die doel van die Liggaamlike Opvoeding .....	54 - 55
2. Die organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding .....	55 - 59
3. Die program van Liggaamlike Opvoeding .....	59 - 60
4. Samevatting .....	60 - 61
VI. Liggaamlike Opvoeding in die Russiese leër:	
1. Die doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding .....	62 - 64
2. Die organisasie van Liggaamlike Opvoeding ...	64 - 68
3. Die program van Liggaamlike Opvoeding .....	68 - 72
4. Samevatting .....	72 - 73
VII. Liggaamlike Opvoeding in die Amerikaanse leër:	
1. Die periode 1787 - 1865 .....	74 - 76
2. Die periode 1865 - 1900 .....	76 - 77
3. Die periode 1900 - 1930 .....	77 - 79
4. Die periode vanaf 1930 .....	80 - 85
5. Samevatting .....	85 - 86

Hoofstuk	Bladsy
VIII. Liggaamlike Opvoeding in die Britse leer:	
1. Die doel van Liggaamlike Opvoeding .....	87 - 88
2. Die organisasie en program van Liggaamlike Opvoeding .....	88 - 91
3. Samevatting .....	91 - 92

## DEEL B.

## EIE ONDERSOEK.

IX. Die versameling van die gegewens .....	93 - 94
X. Die geskiedenis van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer .....	95 - 102
XI. Die doel van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer .....	103 - 107
XII. Die organisasie van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer .....	108 - 111
XIII. Die inhoud of program van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer .....	112 - 144
XIV. Gevegs- liggaamlike opleiding .....	145 - 153
XV. Bevindinge .....	154 - 169
Bibliografie .....	170 - 173

## V O O R W O O R D .

In die eerste plek wil ek graag my waardering uitspreek teenoor almal aan die Suid-Afrikaanse Leer verbonde, wat my met soveel ywer, vriendelikheid en hulpvaardigheid bygestaan het in die voltooiing van hierdie ondersoek. In die besonder wil ek die name noem van Kaptein J.H. Rossouw en Sersant A. van Driel, onderskeidelik die offisier in bevel, en instrukteur van Liggaamlike Opvoeding aan die Tak Liggaamlike Opleiding, Militêre Kollege, Pretoria.

My grootste waardering ook aan my vrou, wat ten spyte van groot opofferinge, die tikwerk verbonde aan hierdie verhandeling op haar skouers geneem en dit met soveel sorg voltooi het. Ook aan Dr. Z.J. Pretorius van die Onderwyserskollege, Bloemfontein, wat verantwoordelik was vir die taalkundige versorging van hierdie werk, wil ek my opregte dank betuig vir die toegewyde wyse waarop hy dit gedoen het.

In die laaste plek kan ek met die grootste vrymoedigheid getuig dat dit vir my, as 'n oudstudent van Professor D.P.J. Smith, weereens 'n besondere eer en voorreg was om onder sy bekwame leiding my studies voort te sit, en hierdie ondersoek te kon voltooi. Nie alleen sy kosbare tyd, maar ook sy huis en biblioteek was te alle tye tot my beskikking en dit het my taak soveel ligter gemaak.

Hierdie ondersoek word dan aangebied met die vertroue dat dit 'n bydrae mag lewer tot die bevordering van Liggaamlike Opvoeding in die algemeen, en in die besonder tot die militêre doeltreffendheid van ons eie Suid-Afrikaanse Leer.

P.U. vir C.H.O.  
POTCHEFSTROOM.  
Oktober 1961.

T.J. Loubser.

### Inleiding.

Vanaf die vroegste eeue, tot selfs sover terug as die Bybelse tydperk, is die geskiedenis van volkere dikwels bepaal deur die militêre weerbaarheid van daardie volkere. In daardie tye het die metodes van oorlogvoering daaruit bestaan dat die soldaat op kort afstande, en dikwels man teenoor man, met die vyand slaags geraak het, sodat die sukses van die stryd afgehang het van die krag, uithouvermoë, ratsheid en krygsvernuf van die soldaat. Daarom was dit die plig van elke vegsman, om ter wille van selfbehoud, toe te sien dat hy liggaamlik fiks en geskik was; en ook die verantwoordelikheid van die staat om ter wille van sy voortbestaan, sorg te dra dat sy manskappe aan die hoogste fisiese eise voldoen.

In die eerste deel van hierdie ondersoek word daar gepoog om 'n duidelike beeld te gee van die belangrike plek wat Liggaamlike Opvoeding beklee het in die militêre weerbaarheid van volkere, vanaf die antieke tydperk tot in die twintigste eeu. Saam met die mensdom het die wetenskap en daardeur ook die metodes van oorlogvoering egter so verander en ontwikkel, dat ons vandag reeds die buitenste ruimtes kan betree. Ten spyte van die hoogs tegniese metodes van oorlogvoering van ons moderne eeu, bly die noue verband tussen Liggaamlike Opvoeding en militarisme egter nog ongeskonde, en vorm dit nog steeds een van die fundamentele grondslae waarop militêre weerbaarheid berus.

Die geweldige vordering wat die afgelope 40 jaar op die gebied van Liggaamlike Opvoeding gemaak is, is in hoofsaak te danke aan die wetenskaplike benadering en ondersoek van die vak, waardeur baie vraagstukke opgelos en nuwe terreine van vooruitgang en ontwikkeling blootgelê is. Dit is egter van groot belang om daarop te let dat hierdie snelle ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding in baie opsigte sy aanleiding gevind het in die probleme, behoeftes, ondervinding en kennis wat opgedoen is gedurende die jongste twee wêreldoorloë.

Liggaamlike Opvoeding in Suid-Afrika is egter nog baie jonk en moet vir sy toepassing nog hoofsaaklik gebruik maak van die kennis en ervaring van ouer lande. Elke land het egter sy eie karakteristieke probleme wat deur homself ondersoek en opgelos behoort te word.

Die Liggaamlike Opvoeding in ons land word vandag die  
/beste .....

beste gedien in die onderwys-sektor wat ook die beste daarvoor toegerus is en die behoefte bestaan om die vak op elke terrein van ons volkslewe tot sy regmatige plek uit te bou. In die lig van bogenoemde is dit dus ook van belang om na te gaan wat presies omtrent Liggaamlike Opvoeding in ons eie militêre wese gedoen word. Dit raak regstreeks die voortbestaan van ons volk, wat feitlik die laaste vesting van die Westerse beskawing aan die suidpunt van hierdie kontinent is. Die tweede deel van hierdie ondersoek handel uitsluitlik oor hierdie aspek van Liggaamlike Opvoeding in Suid-Afrika. Dit moet egter duidelik gestel word dat met die oog op die bestek van hierdie studie, die ondersoek slegs van toepassing is op die Suid-Afrikaanse leër, en nie die hele Weermag insluit nie. Die ondersoek het geen betrekking op ander aktiwiteite of opleiding van ander afdelings van die leër nie, dog slegs op die Liggaamlike Opvoeding, wat in die leër beoefen word.

H O O F S T U K I .1. DOEL VAN DIE ONDERSOEK .

Die doel van hierdie ondersoek kan onder die volgende punte saamgevat word:

(a) Een van die basiese beginsels waarop die bestaan van die mens gegrond is, is die probleem van selfbehoud en soortbehoud. Dit het noodwendig meegebring dat die ontwikkeling van die mensdom vanaf die vroegste eeue nog altyd ten nouste saamgehang het met militêre weerbaarheid.

Die doel van hierdie ondersoek is in die eerste plek dus om 'n duidelike beeld te gee van die belangrike rol wat Liggaamlike Opvoeding in die verlede gespeel het, en vandag nog speel, wat die militarisme betref; in die tweede plek, om die noue verband na te gaan wat deur die eeue bestaan het tussen Liggaamlike Opvoeding en die militêre wese van elk van 'n aantal gekose volke. Daarom word in die eerste deel van hierdie verhandeling getrag om die verband tussen Liggaamlike Opvoeding en die militarisme deur die eeue by verskillende volke bloot te lê.

(b) Verder is die doel van hierdie ondersoek ook om 'n beeld te gee van die groei en ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding in ons eie land se militêre wese, om uiteindelik dan die presiese plek van Liggaamlike Opvoeding in die huidige militêre opleiding van die Suid-Afrikaanse Leer te bepaal. 'n Deeglike ondersoek na die doel, metode en inhoud van Liggaamlike Opvoeding was dus noodsaaklik.

(c) Om, langs die weg van wetenskaplike analise en vergelyking met ander nasionale en internasionale standarde, moontlike swak plekke en tekortkominge in die toepassing van die vak in ons leer aan te dui. Hierdie aspek is van besondere belang om te verseker dat Liggaamlike Opvoeding,

/gefundeer ...

gefundeer op wetenskaplike grondslag, slegs die heel beste en maksimale bydrae sal lewer tot die uitbouing van 'n doeltreffende Suid-Afrikaanse leer in ons land met sy heel besondere probleme. Die kern van ons probleem in Suid-Afrika, soos so dikwels uit die geskiedenis blyk, kom eintlik neer op die netelige vraagstuk van soortbehoud, en daarom is dit die plig van elkeen wat opgelei is in hierdie vak, om sy bydrae tot ons militêre wese te lewer waar en wanneer dit van ons verwag word. Hiertoe wil hierdie ondersoek ook sy beskeie deel bydra .

2.

METODE VAN ONDERSOEK.

Wat Deel A van hierdie ondersoek betref, is daar hoofsaaklik van ~~die~~ historiese <sup>gegewens</sup> ~~metode~~ gebruik gemaak.

Eerstens val die lig op die ontwikkelingsgang van Liggaamlike Opvoeding deur die eeue, en soos dit van tyd tot tyd gewysig is om aan te pas by die behoeftes en eise wat die mensdom daaraan gestel het. Hierdie historiese metode van ondersoek gee dan ook 'n duidelike beeld van die plek en funksie wat Liggaamlike Opvoeding deur die eeue ingeneem het en ook in watter mate dit deur die mensdom op praktiese wyse benut en gebruik is. In aansluiting by die tweede deel van hierdie ondersoek is ook 'n historiese beeld verkry van soortgelyke ontwikkelinge op hierdie gebied in ons eie land.

Wat Deel B betref, is hoofsaaklik twee metodes oorweeg. In die eerste plek was daar die vraelys - metode, waarby volledige vraelyste omtrent die probleem aan bevoegde persone en inrigtings uitgestuur kon word vir beantwoording. Aangesien die ondervinding egter geleer het dat dergelyke vraelyste heel dikwels oorhaastig, onvolledig en onnoukeurig ingevul word, het ek hierdie metode verwerp omdat dit die betroubaarheid en geldigheid van hierdie ondersoek moontlik sou skaad.

In die lig van die eise en behoeftes vir die uitvoering van hierdie ondersoek, het ek, om die betroubaarheid daarvan bo alle twyfel te stel, besluit op die metode van persoonlike onderhoud. Hier het ek die geleentheid gehad om persoonlik met die betrokke outoriteite kontak te maak, probleme te bespreek en alle gegewens wat nodig was te ondersoek, ten einde al dié inligting wat vir my ondersoek waardevol kon wees, te versamel en saam te stel. Die persoonlike onderhoude wat gereël is, het my ook in staat gestel om persoonlike waarneming omtrent alle aktiwiteite, bedrywighede en fasiliteite te kan doen.

Wat die toepassing van hierdie metodes betref, word daar nie nou 'n breedvoerig uiteensetting gegee nie; hoe die gegewens verkry is, word in Deel B vollediger aangedui.

H O O F S T U K I I .'n Historiese oorsig oor Liggaamlike Opvoeding in die leer  
gedurende:1. Die ou Antieke wêreld.Liggaamlike Opvoeding<sup>1)</sup> vanaf die vroegste eeue in die Egiptiese leer.

Die belangrikste nalatenskap van die Egiptenare was hoofsaaklik op die gebied van die wetenskap en boukuns, maar omdat Egipte soms beskou word as die bakermat van die beskawing en op militêre gebied besonder aktief was, is dit gevolglik ook van belang om te weet watter rol die Liggaamlike Opvoeding in die militêre wese van hierdie land gespeel het.

Egipte het sy bloeitydperk omstreeks 1500 v.C. bereik en sy grense suidwaarts uitgebrei om Ethiopië in te sluit, en verder ooswaarts tot aan die Eufraat. Hierna het 'n tydperk van stadige agteruitgang ingetree tot 700 v.C. toe Egipte deur die Assiriese Ryk verslaan is. Na die val van die Assiriese Ryk het Egipte sy onafhanklikheid teruggekry en het toestande weer verbeter.

Handelsbetrekkinge is met die Grieke aangeknoop en Egipte het nou sy besondere plek ingeneem en 'n eervolle bydrae gelewer tot die wêreldgeskiedenis. Hierna is Egipte egter voortdurend oorheers deur ander ryke soos Persië, Alexander die Grote en die Grieke, totdat hy finaal in 30 v.C. in Romeinse hande verval het.

Uit bostaande blyk dit dus duidelik dat Egipte besonder

/bedrywig . . . .

1) Die term „Liggaamlike Opvoeding“ het eers in die moderne tyd ontwikkel, alhoewel dit in vroeëre tydperke hoofsaaklik of uitsluitlik die praktiese deel van Liggaamlike Opvoeding beteken het.

bedrywig was op militêre gebied, en in hierdie vroegste eeue bespeur ons dan ook reeds 'n definitiewe bydrae deur Liggaamlike Opvoeding tot hierdie land se militêre wese.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Omdat die Egiptenare 'n duidelike besef gehad het van die waarde van oefening en fiksheid, het hulle hul militêre oefeninge aangevul deur spele en sport, om vaardighede wat van belang kon wees by oorlogvoering, te ontwikkel. Jong seuns is na Barak-skole gestuur waar hulle intensiewe onderrig ontvang het in die hanteer van wapens en oefeninge wat snelheid krag, soepelheid en vaardigheid bevorder. Die soldaat moes ook gaan jag sodat, behalwe die militêre benutting van die jag, hy terselfdertyd ook sommer alle gevaarlike, wilde diere kon uitroei. Stoeiwedstryde en oorlogsdanse is ook gereeld beoefen.

Die onderrig en oefeninge in die krygskuns is meesal deur die ouer en ervare krygsmanne gegee, wat soms self gehuurde soldate was.

#### Samevatting.

Die motief dat deur oefening die fisiese toestand en doeltreffendheid van die liggaam verbeter, is dus reeds hier aanwesig. Hoewel die Egiptenare se oefenmetodes nog baie natuurlik van aard was, was die doel daarvan suiwer militêr - hulle het reeds besef dat deur oefening die produk 'n geharder soldaat sou wees, en dat die soldaat bo en behalwe sy roetinewerk ook oefening nodig het.

#### Persie.

##### Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die glorietydperk van die Persiese Ryk het geduur vanaf 558 v.C. totdat hierdie magtige ryk in 331 v.C. finaal deur Alexander die Grote verslaan is. Hulle primêre opvoedingsdoel was om nuttige burgers vir die staat te ontwikkel, wat bo alles die volk moes dien en beskerm en die ryk se grense verder kon uitbrei. Hulle wou die jongmanne opvoed tot die fynste militêre vernuf, vervul met vurige vaderlandsliefde en 'n hoë moraal.

### Organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding.

Op sewejarige ouderdom het die formele opvoeding van die seuns begin en is hulle beskou as die eiendom van die staat, totdat hul op vyftigjarige ouderdom van militêre diens onthef is. Hier het ons dan nou vir die eerste keer in die geskiedenis te doen met 'n staatsbeheerde opvoedingstelsel, toegespits op die uitbreiding van die roem, glorie en stabiliteit van die staat.

Vanaf sewe- tot vyftienjarige ouderdom het hulle primêre liggaamlike en militêre opleiding ontvang as voorbereiding vir die diensplig van 'n volwaardige soldaat. Op vyftienjarige ouderdom is hulle as volwasse burgers beskou en dan formeel opgeneem in die leër met volle militêre verantwoordelikhede.

Die opleiding van die jeug is gewoonlik behartig deur persone van aansien en bekwaamheid. Met die aftree-ouderdom op vyftig is 'n soldaat met besondere bekwaamhede dikwels gekies as instrukteur vir die opleiding van die jeugdiges en het dan so in die militêre diens aangebly.

### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Die program van Liggaamlike Opvoeding was beperk tot die voorbereiding en vorming van die jeug vir die eise van oorlogvoering. Voor sonop is die program ingelei deur aktiwiteite soos hardloop, slingervelgooi en spiesgooi. Hulle is verder gehard gemaak deur die uiterste hitte en koue te verduur; uitputtende langafstand-marse; min kos; deur riviere te gaan sonder om hulle wapens te laat nat word, en deur buite te slaap.

Vanaf sewejarige ouderdom was perdry van die grootste belang en dit het o.a. ingesluit aktiwiteite soos: in volle vaart van die perd se rug op- en afspring, of om teen dieselfde spoed sekuur met 'n spies vanaf die perd se rug na 'n voorwerp te gooi of met 'n pyl te skiet. Die meeste van hulle vrye tyd is egter bestee aan die jag. Wanneer hulle nie hierdie soort sport beoefen het nie, is die voormiddae in beslag geneem deur militêre oefeninge en die namiddae deur die maak van wapens of die be-

/werking .....

werking van grond vir landboudoeleindes.

Ook het hulle in die leër aandag geskenk aan sekere gesondheidsreëls, soos die afsondering van siekes, en hulle was besonder gesteld op netheid en skoonheid. Les bes, is daar ook in die leër gestreef na 'n hoë geestelike en morele peil van ontwikkeling. Die jeug is geïnspireer deur verhale van edel- en roemryke daede, deugsaamheid, fisieke prestasies en militêre vernuf van ouer krygsmanne - die daad was vir hulle van besondere belang by die karaktervorming van die jeug.

### Samevatting.

Van alle Oosterse lande was Persië die enigste wat besondere aandag aan Liggaamlike Opvoeding bestee het in hulle opvoedingsprogram. Die waarde van liggaamlike fiksheid vir 'n doeltreffende leër het hulle deeglik besef en dit pragtig in diens gestel van hulle militaristiese ideale. In der waarheid was die grootste swak punt in hulle opvoedingsprogram juis dít; dat alle opvoeding feitlik neergekom het op fisiese ontwikkeling - eensydig dus. Die motief agter hierdie eensydige en subjektiewe opvoedingstelsel van die Perse was in die eerste en laaste plek suiwer militêr van aard - en die Liggaamlike Opvoeding is gebruik om hierdie doeleindes en ideale te verwesenlik.

### Griekeland.

Volledigheidshalwe word die Griekse geskiedenis in vier tydperke verdeel nl.:

- (a) Die Homeriese tydperk - dateer tot die eerste Olimpiade in 776 v.C.
- (b) Die Spartaanse tydperk.
- (c) Die vroeëre Atheense tydperk - vanaf die eerste Olimpiade in 776 v.C. tot 480 v.C.
- (d) Die latere Atheense tydperk - vanaf die einde van die Persiese oorloë tot 338 v.C.

(a) Die Grieke tydens die Homeriese tydperk.Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Volgens afleidings uit die literatuurgeskiedenis het ons hier te doen met die tydperk 1,000 v.C. Die strewe na die persoonlike voortreflikheid van die individu wat steeds deurskemer in die hele Griekse opvoeding, het reeds in hierdie tydperk ontstaan. Die ontwikkeling van die liggaam om elke oomblik gereed te wees vir aksie, tesame met die die verkryging van wysheid, was die twee groot ideale van die Homeriese opvoeding. Hulle wou hierdie kwaliteite in die mens kombineer om eensydige ontwikkeling te vermy.

Die hoofdoel van die Liggaamlike Opvoeding was dan ook om 'n „man van aksie” („man of action”) te ontwikkel. Oorloë het dikwels hulle bestaan bedreig sodat elke burger 'n soldaat moes wees, met die noodsaaklike liggaamlike fiksheid.

Hulle het beslis gestreef na 'n veelsydige ontwikkeling van die liggaam, soos baie duidelik uit die volgende aanhaling blyk: „They had not the height of the barbarian or the muscular development of the Assyrians and Romans. It was rather in symmetrical activity than in massiveness or gigantic proportions that they surpassed the other races of their times. In beauty of body they were peerless ..... No other people, indeed, were ever gifted with so great personal beauty ..... and no others ever so much adored that gift.” (23:44)

So 'n harmonies-ontwikkelde liggaam was die ideaal waarna hulle gestreef het - en slegs so 'n liggaam was volgens hulle standaard bruikbaar in diens van land en volk, en ook op die slagveld.

Program van Liggaamlike Opvoeding.

Die oefenprogram het ten doel gehad om alles wat die slagveld van die krygsman mag verg, aan hom te gee, nl. krag,  
/uithouvermoë“....

uithouvermoë", ratsheid, beweeglikheid en dapperheid. Hulle het hulself so ingeleef in hierdie ideaal, dat kompetisie dikwels vanself ontstaan het. Niks in hulle hele program van aktiwiteite was ooit kunsmatig nie. Die latere Griekse Spele is uit hierdie gees van spontane mededinging en kompetisie gebore.

Die aktiwiteite wat hoofsaaklik deur die soldaat beoefen is, was spiesgooi, boogskiet en gewigoptel, want ander sportsoorte soos strydwareisies ("chariot racing") boks, stoei en hardloop is meesal gereserveer vir persone van aristokratiese afkoms.

(b) Sparta.

Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die Spartane was vanaf die vroegste begin 'n patriotiese en militêre-bewuste gemeenskap en het teen die agste eeu voor Christus hul grense reeds sover uitgebrei om die meeste van die suidelike state (provinsies) van Griekeland in te sluit. Namate die militêre mag en welslae van die Spartane toegeneem het, het hul hele kultuur en opvoeding al hoe enger en eensydiger geraak.

Alle Spartane het slegs een beroep geken en dit was om die staat te dien as krygsman. Die hele Spartaanse opvoedingsprogram was daarop ingestel om dapper en gehoorsame krygsmanne op te lei met sodanige fisiese vermoëns dat hulle al die ontberings van die slagveld met gemak moes kon verduur. Die opvoeding was deur-en-deur militêr van aard en het geen voorsiening vir intellektuele en estetiese ontwikkeling gemaak nie.

Militêre doeltreffendheid was die hoogste en mees verhewe doelstelling ook van die Liggaamlike Opvoeding - om die "man van aksie" ("man of action") as eindproduk te lewer. In werklikheid het die Spartane dus 'n bekrompe opvatting omtrent die doel en waarde van Liggaamlike Opvoeding gehad.

Organisasie en administrasie van die opvoedingsprogram.

Die hele opvoeding van die kind was in die hande van die staat. By geboorte is die kind fisies ondersoek deur staats-

/outoriteite....

outoriteite. Was hy fisies gesond, is hy beskou as 'n bate vir die staat en is die ouers toegelaat om hom op te voed; was hy fisies ongeskik, is hy na 'n afgesonderde plek gestuur om daar te sterf.

Die moeder was verantwoordelik vir die opvoeding tot en met die ouderdom van sewe, maar ook haar opvoeding aan die kind was onder kontrole van die staat: 'n gedissiplineerde karakter en 'n geharde konstitusie was die einddoel.

"The boys were taken away from home and brought up in great boarding-schools, so that the individualising tendencies of the family life and hereditary instincts might be stamped out, and a general type of character, the Spartan type, alone be left in all the boys." (23:49)

Hulle is nou gegroep, volgens oorlewering, in afdelings van vier-en-sestig waarvan een aangewys is as leier. Vier van hierdie afdelings is dan saamgevat tot 'n eenheid wat saam geoef, gedissiplineer en opgelei is deur 'n bekwame jeugdige van 20 jaar, maar onder toesig van 'n superintendent. Lyfstraf, met die oog op dissipline, is toegedien, en die seuns moes dit met die grootste respek ontvang.

Op agtienjarige leeftyd het die seuns veral militêre krygsoperasies, oefeninge met wapens en verkenningswerk aan die buitengrense van die staat gedoen. Baie aandag is bestee aan die onderrig en opleiding van jonger seuns en hulle is ook dikwels getoets in militêre vernuf.

Op twintigjarige ouderdom het die seun die eed van getrouheid afgelê en was dan 'n opgeleide soldaat en gereed vir die slagveld. Hulle het egter nog voortdurend intensiewe militêre krygsoperasies deurgemaak om elke oomblik slaggereed te kon wees. Tot die dertigste jaar was voorgeskrewe liggaamsoefeninge verpligtend ter aanvulling van hul militêre opleiding. Selfs gedurende werklike oorlogvoering is hulle nie vrygestel van hierdie daaglikse liggaamsoefeninge nie - dit was dan net

/maer.....

meer gematigd. In vredestryd egter, is hierdie oefeninge elke oggend voor ontbyt en saans voor etenstryd gedoen.

Op dertigjarige ouderdom was die Spartaan 'n volwaardige burger en was hy verplig om te trou, hoewel hy nog volkaals in militêre diens was. Hy het nog in die publieke barakke ingewoon en moes nou ook help met die opleiding van die jongeres. Selfs met die bereiking van sy aftreeouderdom op vyftig was hy nie noodwendig vry nie, want selfs dan kon die staat nog op sy dienste aanspraak maak.

Elke manlike volwassene was 'n opvoeder, want die staat het nie die opleiding van die jeug aan professionele gimnaste toevertrou of bevoegdes daarvoor gehuur nie - dit was die werk van elke burger self, en nalating van hierdie verantwoordelikeid is as growwe pligsversuim beskou.

Die Spartane het ook aktief deelgeneem aan die Olimpiese Spele en uit 81 oorwinnings, vanaf 720 v.C. toe Acanthus die eerste langafstandwedloop vir Sparta gewen het tot 576 v.C., het die Spartane nie minder as 46 eersteplekke gebuit nie. Na die vyftigste Olimpiade was daar egter 'n merkbare agteruitgang te bespeur wat hul prestasies betref. Gardiner, 'n outoriteit op die gebied van Griekse atletiek, skryf dit toe aan die feit dat Sparta later al hoe meer ontwikkel het tot 'n eng, eensydige en konserwatiewe gemeenskap a.g.v. hulle afgeslote, nougesette lewensuitkyk en militaristiese neigings.

Ten slotte het die Spartane ook jaarlikse feeste gehou waarin kompetisies en vertonings gelewer is in gimnastiek, koor-danse, orkeste, balspele, ens.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Die basis van die Spartane se program van aktiwiteite het hoofsaaklik neergekom op militêre oefening. Die jong beginners se program het hoofsaaklik bestaan uit aktiwiteite soos hardloop, spring, swem, jag, stoei, boks, die „pancratium”,

/balspele .....

balspele, perdry sonder saal, werpskyfgooi, spiesgooi en lang wandeltogte. Die oefeninge is ingedeel om ooreising te voorkom.

Die vroegste beginners se opleiding is beperk tot hardloop en spring om algemene liggaamlike ontwikkeling te bevorder en veral die beenspierre te versterk. Hulle het vroeg ook reeds balspele begin beoefen met die oog op armontwikkeling. Alle ouderdomme het egter hieraan deelgeneem, maar op die ouderdom sewentien - agtien is hulle spesifiek „balspelers" genoem, wat vanselfsprekend daarop dui dat daar op hierdie leeftyd besondere aandag daaraan bestee is. Hierdie balspele het egter totaal verskil van dié wat ons vandag ken.

Geleidelik is die oefeninge ook stelselmatig verswaar wat intensiteit sowel as hoeveelheid betref, totdat die ouer seuns se program naderhand hoofsaaklik bestaan het uit oefeninge wat mooi sou aanpas by situasies op die slagveld, soos spiesgooi, boks en stoei. Laasgenoemde veral, is beskou as 'n uitstekende sportsoort wat die liggaam veelsydig ontwikkel, asook die vermoë om 'n teenstander vinnig en maklik uit te oorleë, en dus kon stoei van groot waarde wees in oorlogstye.

Die Spartane het ook gestreef na die ontwikkeling van 'n uiters geharde gestel en vanaf die aanvang van die heel jongeres se opleiding moes hulle 'n lewe van ongemak en ontbering verduur. In hul primitiewe barakke het hulle op die grond of op matrasse van riet gevleg, geslaap sonder komberse. Hulle hare is kort afgesny en hulle het gewoonlik sonder klere geoefen en gespeel. Na die twaalfde jaar is hy van een enkele kledingstuk per jaar voorsien. Die voedsel was eenvoudig en karig.

Diefstal was geen misdad nie, en as 'n persoon bv. van honger kos sou steel, is dit beskou as ontwikkeling van moed en lis - eienskappe wat van groot nut was in oorlogstye. Indien so 'n persoon egter betrap is, is hy swaar gestraf vir gebrek aan vernuf en takt.

Jag was verder 'n geliefde vorm van militêre opleiding,

/want .....

want dit sou 'n persoon in omstandighede van lewensgevaar plaas, en dit verg dapperheid, opmerkzaamheid en listige oordeel wat onontbeerlik was vir die krygsman.

Die ouer garde het die jongeres ook gedurig aangemoedig om te veg en baklei as 'n toets vir vernuf en vaardigheid. Die „pancratium" was 'n woeste geveg waarby o.a. skop, krap, „gouging" (met vinger in oog steek) toegelaat is. Boks is ook beoefen met die kaalvuus en sonder enige reëls. Die Spartane is egter nooit toegelaat om met die Olimpiade te boks nie, want die oneer en skande sou te groot wees as 'n Spartaan dalk moes verloor. 'n Ander ruwe vegsport was die „platanistus" wat gewoonlik op 'n sekere eiland tussen twee spanne besleg is. Dit was 'n geveg van man teen man, maar hulle het soms ook in aaneengeslote geledere mekaar bestorm.

Ook aan die Liggaamlike Opvoeding van die vrou is besondere aandag bestee sodat hulle sterk en gesonde kinders kon voortbring. Die opleiding het tot op twintigjarige leeftyd geduur.

Die wet het verder ook dans voorgeskryf as verpligte aktiwiteit vir die soldaat. Daar is hoofsaaklik drie tipes danse deur die Spartane beoefen - militêre, feestelike en gimnastiese danse. Die „bibabis" waaraan beide geslagte deelgeneem het, was gimnasties van aard en het bestaan uit opspring in die lug en jouself dan met die hakskene van agter raakskop. Pryse is toegeken aan diegene wat dit die meeste aantal kere agtereenvolgens kon doen. Die sg. „hormos" is deur jong seuns en meisies saam gedoen. Die seun het bewegings en passe uitgevoer van die krygsman en die dogters moes dit nadoen, maar in 'n meer verfynde, vroulike vorm. Die mees algemene militêre dans was egter die sg. „phyrric." Dit is uitgevoer deur groepe naakte jong seuns toegerus met 'n swaard en skild, wat dan alle bewegings van die krygsman op die slagveld nageboots het op die maat van die fluit. Seuns het reeds vanaf hul vyfde jaar begin om hierdie passe aan

te leer.

Die wet het ook verder bepaal dat elke jeugdige gereeld elke tien dae fisies ondersoek moes word deur spesiale persone wat deur die staat daarvoor aangestel is. Lof is dan toegeswaai aan diegene wat fisies bevredigend was, maar die wat nie aan die eise voldoen het nie, is gestraf. Jeugdige van 18 - 20 jaar moes ook gereeld eksamens aflê. Die doel van hierdie program van toetsing was om te bepaal in watter mate die jeug beantwoord aan noodsaaklike eienskappe soos onverskrokkenheid, uithouvermoë ten opsigte van pyn en ontberings, militêre vernuf en onverdeelde trou en toewyding aan die staat.

### Samevatting.

Hier het ons by die Spartaanse opvoeding dus een van die sprekendste voorbeelde in die geskiedenis, van die rol en bydrae wat die Liggaamlike Opvoeding tot die uitbouing van 'n magtige militêre staat gelewer het. Hulle het na die Liggaamlike Opvoeding gegryp om hulle hoogste ideaal - militêre doeltreffendheid - te verwesenlik. So humanisties, geïnspireerd en doelgerig was hierdie militêre doelstellinge van die Spartane, dat hulle eenvoudig alles in die stryd gewerp het om dit te versesenlik - hul ganse opvoedingstelsel, grootliks deur die Liggaamlike Opvoeding, was daarop ingestel - dit was die alpha en die omega van hul hele bestaan. Opvoedkundig en objektief beskou was die Spartane dus tragies ongebalanseerd, want hul het alles in die stryd gewerp ten koste van 'n gebalanseerde opvoeding, en verder ten koste van hulle hele kulturele, intellektuele en estetiese ontwikkeling.

### (c) Die vroeëre Atheners.

Hierdie tydperk strek vanaf die eerste Olimpiade in 776 v.C. tot aan die einde van die Persiese oorloë in 480 v.C.

### Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die lewensbeskouing van die Atheners was nie so eensydig soos die van die Spartane nie, maar veel meer humanisties, demokraties, liberaal en opbouend van aard. Van hulle militêre verpligtinge en verantwoordelikhede was hulle wel deeglik bewus, maar het dit nie so oorbeklemtoon nie, en hulle het ook gedeel in 'n rykdom ander kulturele bedrywighede.

Hulle het gestreef na 'n gebalanseerde en harmoniese ontwikkeling van die liggaam en gees, wat vir die individu self en die staat tot nut kon wees in oorlogstyd, maar ook ten tye van vrede moes hy 'n deugsame en nuttige burger wees om daardeur die groei en ontwikkeling van die volk aan te help.

Liggaamlike Opvoeding kon nie geskei word van die algemene opvoeding nie. Dit is ingespan as middel om die ontwikkeling van individuele moontlikhede te bewerkstellig - dit was 'n integrale deel van die opvoeding van die hele mens. Die Liggaamlike Opvoeding moes meehelp om kwaliteite soos selfdiscipline, moed, vasberadenheid, nederigheid en sportmanskap te ontwikkel - vir hulle was die opbou van die karakter van groter waarde as fisiese prestasies.

Hoewel die waarde van Liggaamlike Opvoeding vir die daarstelling van 'n bruikbare leër deeglik besef is, en ook ingespan is vir hierdie doel, spreek dit tog vanself dat daar weens hulle breë opvoedingsprogram nie so 'n deurlopende militêre opleiding van jongs af was soos bv. by die Spartane nie. Militarisme was nie die alpha en omega waarvan hulle hele bestaan afgehang het nie.

### Die program, organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding.

Gedurende die eerste sewe jaar is die kind tuis opgevoed deur die moeder en diensmeisies. Na die sewende jaar was die opvoeding ernstiger van aard en is die seuns na twee tipes skole gestuur. Die sg. „Palaestra" het voorsiening gemaak vir die liggaamlike ontwikkeling van die kind en het meesal bestaan uit

/aktiwiteite.....

aktiwiteite soos gimnastiek, sport en spele. Die tweede tipe skool wat jeugdige tesame met die „palaestra" moes bywoon, was die sg. „didascalium" waar onderrig gegee is in literatuur, musiek en eenvoudige rekenkunde.

Nadat die jeug op agtien jaar die „palaestra" verlaat het, is die Liggaamlike Opvoeding versorg deur gimnasiums waarin persone van enige ouderdom hulle daaglikse oefeninge gedoen het, soos gimnastiek, balspele, atletiek, stoei, boks, swem, dans, roei, perdry, ens.

Die Atheners het ook oorlogsdanse beoefen, hoewel nie van dieselfde aard as dié van die Spartane nie. Wat spiesgooi betref, was daar veral twee soorte; een suiwer vir atletiekdoelendes en die tweede uitsluitlik beoefen vir oorlogsdoeleendes en jag. By eersgenoemde het die klem geval op afstand, maar by laasgenoemde is veral gekonsentreer op akkuraatheid en snelle vaart.

(d) Die latere Atheners.

Hierdie tydperk het gestrek vanaf die val van die Persiese Ryk tot 338 v.C. en staan ook bekend as die „Goue Tydperk" van Griekeland.

Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Noudat die voortdurende Persiese bedreiging iets van die verlede was, en hulleself 'n groot aandiel gehad het in die nederlaag van hierdie tradisionele vyande, het ook 'n nuwe fase in die opvoedingsprogram van die Grieke ingetree. Hulle was oorstelp met 'n gevoel van verligting, trots en selfvertroue, en hierdie nuwe en pasgevonde vryheid wou hulle nou, as individue sowel as volk, ten volle benut en geniet.

Ook die hele Atheense opvoedingsprogram is hierdeur geraak en die klem van die opvoeding het nou verskuif na die intellektuele ontwikkeling van die individu tot sy eie persoonlike voordeel en ontwikkeling. Onmiddellik na die val van die Persiese Ryk was hulle nog baie sterk bewus van die waarde van

/liggaamlike ...

liggaamlike fiksheid vir oorlogsdoeleindes en het dit nog 'n ereplek in hulle opvoedingsprogram beklee, maar namate die intellektuele ontwikkeling en vryheid van die individu steeds meer op die voorgrond getree het en beklemtoon is, het ook die belangstelling van die jeug in Liggaamlike Opvoeding begin kwyn.

Liggaamlike Opvoeding het nou oorgegaan in die hande van hoogs besoldigde spesialiste. Die deelnemers van die groot tradisionele Griekse sportfeeste was nou nie meer die gewone bruikbare staatsburger nie, maar hulle plek is ingeneem deur besoldigde professionele atlete en sportmanne. Die kenmerkende gebalanseerde opvoedingsprogram, met die Liggaamlike Opvoeding ook as militêre doelwit daarin opgesluit van die vroeëre Atheners, het verdwyn om voorsiening te maak vir individuele politieke, ekonomiese en intellektuele ontwikkeling en prestasies - spesialisasie en professionalisme in die uiterste vorm daarvan, was 'n kenmerk van alle vertakkinge van die Liggaamlike Opvoeding.

#### Organisasie, administrasie en opleiding.

Gedurende hierdie tydperk is daar wel voorsiening gemaak vir 'n militêre opleidingsprogram maar dit was op 'n bloot vrywillige basis gegrond. Onmiddellik na die Persiese oorloë was daar 'n lewendige belangstelling in Liggaamlike Opvoeding a.g.v. militêre entoesiasme, maar dit was net tydelik van aard.

Wysgere soos Plato, „Xenophon,” Aristoteles en Aristophanes het baie skerp teen hierdie nuwe rigting wat die opvoeding ingeslaan het, te velde getrek en gepleit vir 'n terugkeer na 'n meer gebalanseerde program waarby die Liggaamlike Opvoeding ingesluit moes wees. Ook het hulle die militêre aspek van Liggaamlike Opvoeding beklemtoon en hulle sterk uitgelaat teen die verwaarlosing daarvan. Plato, Aristophanes en Xenophon het dan ook definitiewe programme van opvoeding voorgestel en in besonder die waarde van Liggaamlike Opvoeding en 'n verpligte militêre opleiding vir die jeug bepleit.

/Teen .....

Teen omstreeks 338 n.C. is die Atheners deur koning Philip van Macedonië<sup>"</sup> verslaan en toe het die Griekse Ryk begin opbrokkel. Aangesien hulle militêre opleiding bloot op vrywillige basis geskoei was, moes hulle in hierdie stryd teen Macedonië<sup>"</sup> baie van gehuurde soldate gebruik maak weens die gebrek aan eie vrywilligers. As gevolg van hierdie toestand is daar in 335 n.C. die sg. „Ephebic College" (23:71) in die lewe geroep en 'n verpligte militêre opleiding van twee jaar is hier ingestel vir jeugdiges tussen agtien en twintig jaar.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Met die lewendige belangstelling in die Liggaamlike Opvoeding a.g.v. militêre entoesiasme direk na die Persiese oorloë<sup>"</sup> het die program o.a. uit die volgende bestaan: daar was die sg. „armored race," (23:73) 'n populêre atletieknommer, waarin die hardlopers geklee was in helms en skilde. Spiesgooi, boogskiet en perdesport het ook baie belangstelling gewek. Kleurvolle parades en militêre operasies van perderuiters is ook gereeld by die gimnasiums en feeste gehou.

Toe die verpligte militêre opleiding vir jeugdiges tussen 18 - 20 jaar in 335 n.C. ingestel is deur die sg. „Ephebic College," het die program ongeveer op die volgende neergekom: klem is hier gelê veral op liggaamlike aktiwiteite wat nuttig sou wees in tye van oorlog en dit het waarskynlik aktiwiteite ingesluit soos landlope, patrolliewerk, boogskiet, spiesgooi, oefeninge en aktiwiteite met perde, skyngevegte, ens.

Die eerste jaar hiervan was hulle in die tuiswag in die omgewing van Athene self, en teen die einde van hierdie jaar is 'n groot vertoning van militêre oefeninge en sportsoorte gereël<sup>"</sup> en moes hulle ook die eed van getrouheid aflê. Elkeen het dan nou ook 'n spies en skild as geskenk van die staat ontvang. Die tweede jaar van die opleiding was meer intensief en aktiewe militêre diens moes in die een of ander provinsie buite Athene gedoen word en die staat se grense gepatrolleer word - dit sou

/ook .....

ook hulle aardrykskunde kennis verbeter.

Hierdie tweejarige verpligte militêre opleiding het egter nie lank geduur nie, toe eers die lengte van die kursus verkort is, en dit daarna weer op 'n vrywillige basis geplaas is.

#### Samevatting.

Uit voorafgaande blyk dit dus duidelik dat die vroeëre Atheners nie net die Liggaamlike Opvoeding as 'n integrale deel van die opvoeding beskou het nie, maar dit ook in die leer aangewend het tot verbetering van militêre doeltreffendheid.

In teenstelling hiermee het die latere Atheners se belangstelling in Liggaamlike Opvoeding al hoe meer begin kwyn namate hulle hul aandag op ander dinge begin toespits het, en hulle onbekommerd voortgeleef het in die roes van hul glorie. Op militêre gebied was dit betreklik stil en die waarde van Liggaamlike Opvoeding ietwat vergete, maar na hul ramspoedige nederlaag teen die Macedoniërs het hulle weer in hulle nood na die Liggaamlike Opvoeding gegryp as 'n wanhoopspoging om herstel, deur die instelling van die „Ephêbic College" en verpligte militêre opleiding. Maar helaas, dit was reeds te laat en hulle het 'n duur les geleer, want die Griekse Ryk het die toppunt van sy roem bereik en het nou stadig maar seker begin opbrokkel.

#### Die Romeine.

##### (a) Die vroeëre Romeine.

#### Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die Romeine was 'n energieke, konserwatiewe, godsdienstige nasie, vervul met vurige vaderlandsliefde en het ook 'n besondere sin gehad vir die praktiese. Hulle oogmerke vir die opvoeding moes o.a. ook dié dinge aan die jeug verskaf wat nuttig en bruikbaar in die alledaagse lewe sou wees. Hulle jongmanne moes bv. opgelei word as soldate om die staat te kan dien, maar hul moes ook met erns hulle alledaagse belange behartig, met toewyding hulle gode dien en hulle ouers respekteer.

/Hulle .....

Hulle vermoë om die teoretiese in die praktiese om te skep, word duidelik weerspieël in die volgende: „Nevertheless, the Western world is deeply indebted to the Romans for their practical contributions to mankind. Although the Greeks were the more profound and versatile thinkers, the Romans were the more energetic and efficient "doers." (23:76) In die lig hiervan sal dit dus nou besonder interessant wees om na te gaan hoe hulle van die Liggaamlike Opvoeding gebruik gemaak het.

Waar die Grieke grootliks gestreef het na 'n harmoniese ontwikkeling van die hele persoonlikheid, het die Romeine meer definitiewe, praktiese en bruikbare doeleindes nagestreef.

„The Roman education reflected a devotion to utility and revealed a conspicuous absence of the Greek aesthetic and cultural aspirations." (23:78) Hulle het veel meer aandag bestee aan morele en militêre opleiding as aan intellektuele ontwikkeling.

Die Romeinse opvoeding kan tereg bestempel word as pragmaties. Hulle het geen oogmerk met die Liggaamlike Opvoeding nagestreef as dit nie praktiese waarde gehad het nie. Die Liggaamlike Opvoeding was die praktiese middel wat hulle gekies het vir die opleiding van die jeug in militêre diens, want dit sou aan hulle die nodige moraal en fisiese vuur gee wat nodig was vir die opbou van 'n magtige Romeinse Ryk. „Army life, therefore, became an educational factor of the first rank." (7:29)

Oorlog het hulle beskou as 'n normale verloop van omstandighede. Geen wonder dus dat hierdie oorlogsbewuste nasie 'n opvoedingstelsel ontwikkel het wat basies uit Liggaamlike Opvoeding bestaan het, met slegs een doel voor oë - 'n geharde soldaat. Die Liggaamlike Opvoeding kon die volgende kwaliteite aan die krygsman verskaf, nl. gesondheid, moed, krag, uithouvermoë en vaardigheid.

Volgens hierdie patroon moes die jeug dan opgevoed en voorberei word soos Virgilius (16:43) dit treffend as volg aan-

/haal .....

haal: „We carry our children to the icy streams and harden them in the bitter icy water; as boys they spend wakeful nights over the chase, and tire out the whirlwind, but in manhood, unwearied by toil and trained to poverty, they subdue the soil with their mattocks, or shake towns in war.”

#### Organisasie en administrasie van die Liggaamlike Opvoeding.

Die opvoeding van die Romeinse kind was hoofsaaklik in die hande van sy ouers. Militêre kampe en die sg. Campus Martius ('n groot oop terrein aan die oewers van die Tiber) was die eintlike opleidingsinrigtings vir Liggaamlike Opvoeding waar die seun militêre oefeninge en spele beoefen het onder toesig van sy vader. Tussen die veertiende en sewentiende jaar het die kind burgerskap ontvang en is dan formeel opgeneem in die leer.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

By die jonger seuns is veral gekonsentreer op eenvoudige speletjies maar later het hulle die nodige fisiese oefening verkry uit die normale vervulling van hulle daaglikse pligte, soos bv. harde plaasarbeid - dikwels in die vorm van kompetisie. By die Campus Martius het die vader sy seun onderrig in aktiwiteite ter voorbereiding van sy militêre loopbaan. Plutarch (23:80) beskryf die opleiding van 'n besondere vader as volg: „For he taught him not only how to throw a dart, to fight hand to hand, and to ride, but to box, to endure heat and cold, and to swim the most rapid rivers.”

Balspele was besonder hoog aangeskryf dwarsdeur die Romeinse geskiedenis en baie tyd is hieraan bestee. Met hulle tradisionele feestelikhede was swaardgevegte ook besonder populêr, selfs reeds so vroeg as 264 v.C. Oorlogsdanse is ook beoefen. Aangesien die hoogste roeping van die Romein op militêre gebied gelê het, het militêre aktiwiteite 'n prominente plek in die opleiding ingeneem, en meesal bestaan uit die volgende:

/Hardloop.....

Hardloop, spring, swem, spiesgooi, die skermkuns, perdry en boogskiet. Lang marse van tot 20 myl, met die soldaat se volledige uitrusting van 30 - 85 lb. by h<sup>o</sup>n, en teen 'n pas van ongeveer 4 m.p.u., is driekeer per maand onderneem.

Die jeug is onderwerp aan 'n ystere dissipline; hulle is soms liggaamlik swaar gestraf - selfs met die dood, want dissipline was die groot voorwaarde vir hierdie militaristiese volk. Van die ouer garde is verwag om 'n navolgenswaardige voorbeeld aan die jongeres te stel.

(b) Die latere Romeine.

Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die Romeinse Ryk was in hierdie stadium van die antieke geskiedenis die rykste, magtigste en roemrykste staat. Hulle aanraking met die verhewe Griekse en ander Oosterse beskawings het tog later geblyk 'n heilsame en verrykende invloed op hul lewensuitkyk te hê. Hulle het uit hierdie kulture begin put dié dinge wat hulle as van belang beskou het - veral gedurende die laaste drie eeue voor hulle verval was hulle op kulturele en intellektuele gebied besonder aktief.

Met hul oorheersende posisie as wêreldmoondheid, nuwe belangstelling in die ontwikkeling van die intellek en breër lewensuitkyk, het hulle belangstelling in die militarisme ook afgeneem en het die leër nou 'n professionele instelling geword.

"Military service, meanwhile, had ceased to perform its part in national discipline, for during the last century of the Republic it was committed to mercenary troops, and these developed into a standing army under the Empire." (7:31)

Gepaard hiermee het die belangrikheid van Liggaamlike Opvoeding dus ook begin kwyn. Desnieteenstaande, het hulle nuwe opvoedingsproses nooit die hoogtes van dié van die Grieke bereik nie.

Die afwesigheid van duidelike, omlýnde oogmerke in die

/Liggaamlike ...

Liggaamlike Opvoeding was 'n kenmerk van hierdie tydperk. Die oueres het nog die belang van fisiese ontwikkeling vir die soldaat ingesien, maar die gewone persoon het slegs die minimum oefeninge gedoen met die oog op gesondheid en ontspanning - aan die militêre aspek van Liggaamlike Opvoeding het hulle geen erg meer gehad nie.

#### Organisasie en program van Liggaamlike Opvoeding.

Die Romeine van hierdie tydperk het versot geraak op feeste en spele, wat gehou is in groot amfiteaters, soos die Colosseum. Onder andere was een van die aantreklikhede hier die professionele swaardvegters wat spesiaal opgelei is in groot privaatskole van ryk edelmannes. Die leer self, hoewel nou 'n professionele instelling waarin die massa of privaat individu geen belang meer gestel het nie, was nog 'n instelling vir Liggaamlike Opvoeding. Die opleiding van soldate is fyn beplan, hulle kursus is verleng en hulle moes lang periodes van intensiewe oefeninge en drillwerk deurmaak. Buite die leer egter, was dit slegs 'n klein groepie wat nog die streng militêre dissipline van die vroeëre Romeine gehandhaaf en aan boks, stoei en ander ruwer sportsoorte deelgeneem het.

#### Samevatting.

Die vroeëre Romeine is weer 'n sprekende voorbeeld van hoe daar reeds in die Antieke wêreld van die Liggaamlike Opvoeding gebruik gemaak is vir die bereiking van suiwer militêre doeleindes. Een van die belangrikste lesse wat die Moderne Wêreld van die Romeine geleer het, was hul praktiese sin, en juis daarom dra dit soveel meer gewig dat hulle hele opvoedingstelsel feitlik neergekom het op fisiese ontwikkeling, omdat hulle daarin die heil en ideaal van 'n magtige militêre ryk gesien het.

Ook gedurende die latere Romeinse tydperk, toe die belangstelling in Liggaamlike Opvoeding as geheel, verflou het, het die leer wat toe 'n suiwer professionele instelling was,

/nog .....

nog intensief van Liggaamlike Opvoeding gebruik maak.

## 2. Die Riddertydperk gedurende die Middeleeue.

Met die invalle van die barbaarse Germaanse stamme vanuit die noorde was die gedemoraliseerde Romeinse regering nie in staat om hierdie invalle af te weer, of om wet en orde te handhaaf nie. Deur hernude invalle, strooptogte, roof, opstande en onderdrukking deur adellikes en edelmanne is eiendomme van persone, en selfs hulle lewens, gedurig bedreig. Die owerheid kon aan sy onderdane geen hulp verleen nie sodat hulle genoep was om elders na beskerming en 'n mate van sekuriteit te gaan soek, en dit was dan o.a. by die Ridderwese.

Die Ridderwese het eintlik ontstaan uit die feodale stelsel wat in die lewe geroep is vir die verdediging en regering van die land. Dit het slegs persone van adellike afkoms ingesluit en het 'n oorheersende rol gespeel vanaf die elfde tot die sestende eeu n.C.

### Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die doel van die opvoeding was hier veral om die jongman op te voed sodat hy aan die vereiste sosiale en morele standaarde van oorlogvoering, die godsdienste en hoflikheid sou voldoen. Hy moes kon veg vir sy heer en hom altyd volkome lojaal gesind wees. Tweedens moes hy veg vir die Kerk, sonde vermy, armes en onderdrukte beskerm, wat hy verkeerd vind herstel, die Christelike beginsels nastreef en ook godsdiensoefeninge waarneem. Laastens moes hy altyd hoflik wees deur die vrou te beskerm, te veg vir die dame van sy keuse en weduwees en wese te verdedig. Al hierdie eienskappe en verpfigtinge moes in die potensiele Ridder aangekweek word deur die opvoeding.

Dit spreek vanself dat Liggaamlike Opvoeding die grondslag van die Ridder se opleiding geword het. Deur al hul aktiwiteite moes hulle opgevoed word tot dapperheid, welwillendheid en vaardigheid. In hoofsaak het hulle doestellings vir die Liggaam-

/like .....

like Opvoeding neergekom op hul militêre verpligtinge teenoor die feodalisme en tweedens deur te veg vir die saak van die Christelike Kerk. Om te veg en oorlog te voer was dan eintlik hul professie, en daarom dan ook Liggaamlike Opvoeding die kern van hul hele opleiding.

#### Organisasie en administrasie.

Die eerste sewe jaar van sy opvoeding het die jong seun aan sy huis geniet en daarna het hy gaan inwoon by 'n adellike of koninklike huishouding, of by 'n vooraanstaande kerkman. Hier het hy dan sy opleiding as hofknaap ontvang en moes hy in die algemeen aan die hof van diens wees wees en ook leer om 'n verfynde heer met mooi maniere te wees.

Op veertienjarige ouderdom het hy 'n skildknaap geword. Dan het hy die meëste van sy tyd in die geselskap van mans en ridders deurgebring, en onder hulle toesig die krygskuns beoefen. Soms was hy die persoonlike lyfwag van 'n ridder en moes hom dan na die oorlogsveld vergesel.

Op een-en-twintigjarige leeftyd is hy tot ridder geslaan in 'n indrukwekkende en godsdienstige seremonie en moes hy die eed van 'n ware ridder aflê. Indien hy homself egter as skildknaap in besondere mate onderskei het op die slagveld of elders, is hy voor die bestemde tyd tot ridder verhef na 'n kort seremonie.

Besonder baie feeste en toernooie is gehou waarop dan allerlei sport, spele, danse en kompetisies gereël is.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Dit is heel interessant om eerstens daarop te let dat die groot opvoedkundige, Vittorino da Feltra, ook in sy opvoedingsprogram plek maak het vir karakteristieke kenmerke van die ridderopvoeding. Dit blyk duidelik uit die volgende: „The staff of assistants included special teachers of dancing, riding, fencing, and swimming and to these exercises were added wrest-

/ling .....

ling, running and jumping, archery, ball games, hunting and fishing, and mock battles between two parties, or contests in which one side sought to storm the castle or surprise the camp of its opponents. The ample grounds about the villa which has been converted into a school building were well adapted for such sports, and all the pupils were required to share in them."(7:50)

Behalwe sy huislike opvoeding soos hierbo uiteengesit, moes die jong hofknaap ook 'n aktiewe program van liggaamlike aktiwiteite deurmaak. In die buitelug is aan hom allerhande gimnastiek oefeninge gegee om sy liggaam te ontwikkel. Op die toernooivelde van die kastele is aan hulle geleer om met gepaste speelwapens die spies, swaard, oorlogsbyl en die pyl en boog te hanteer. Hy moes ook die jagkuns aanleer, perdry, stoei, hardloop en swem.

Nadat hy skildknaap geword het, het sy program van aktiwiteite ook baie strawwer geword. Uithouvermoë en krag is ontwikkel deur aktiwiteite soos die hardloop van uiters lang afstande, en die optel en dra van swaar gewigte; vaardigheid is ontwikkel deur op 'n perd se rug te spring met sy volle wapenrusting aan sonder om van die stiebeuels gebruik te maak; lugrolle met sy uitrusting aan; deur van agter op 'n persoon se skouers te spring deur slegs met sy een hand op die persoon se een skouer te druk; deur teen mure met en sonder lere uit te klim; swem met en sonder sy harnas aan; die gooi van lanse en die slaan van swaar houtballe met 'n kolf of soort span. Verder moes hy leer om die oorlogsperd te beheer; swaar krygstuig te hanteer; honger, koue en hitte te weerstaan en om lang periodes sonder slaap klaar te kom.

Die hoe eise wat aan die opleiding van hierdie jongmanne bestee is, word duidelik weerspieël in die volgende: „a Youth must have seen his blood flow and felt his teeth crack under the blow of his adversary and have been thrown to the ground twenty times ----- thus will he be able to face real war with hope

of victory." (23:115)

Besondere aandag is ook bestee aan die ontwikkeling van vaardighede en tegnieke wat die ridder moes voorberei op alle moontlike situasies op die slagveld. Hieraan het die skildknaap, sowel as die ridder self deelgeneem. Daar was bv. 'n soort steekspel („Quintain") waarby die deelnemer moes poog om in volle vaart, te voet of te perd, 'n nagemaakte skyf of persoon (wat dikwels 'n Moslem of Saraseen voorgestel het) elke keer dodelik akkuraat te tref en te deurboor. Die skyf is aan 'n stewige paal só opgestel dat dit maklik in die rondte kon draai en van 'n lans of swaard in die een hand voorsien, sodat as die deelnemer hom effens aan die een of ander kant tref, die skyf omswaai en hom dan 'n genadelose hou toedien vir sy lompheid deur nie sekuur te steek nie.

Dikwels was die skyf 'n lewende persoon op 'n stoel sonder leuning, en die skildknaap of ridder moes die persoon dan met 'n stomp lans van die stoel af slaan. Die persoon op die stoel moes op sy beurt die hou op so 'n wyse probeer ontwyk dat die aanvaller, a.g.v. sy vaart en verstoorde balans, moes val.

Variasies hiervan was ook om na 'n ring te steek, of meer om vermaak, 'n groot emmer water van 'n paal af te slaan sonder om self nat te word. 'n Ander aktiwiteit, bekend as „behourd," moes vaardigheid en tegniek verbeter en het bestaan uit skyngevegte met stomp wapens, waarin die een groep dan 'n sekere vesting moes verdedig.

Gedurende die Middeleeue was die oorlogsperd die belangrikste aanvalsmetode. Die gevolg was dat toernooie, wat bestaan het uit 'n geveg tussen twee groepe berede ridders (ten volle gewapen), 'n baie hoog aangeskrewe vorm van vermaak was tot ongeveer die sestiende eeu. Met alle belangrike politieke of militêre geleenthede is sulke toernooie gereël en het duisende toeskouers gelok. Met die blaas van 'n trompet het die twee groepe

/ridders .....

ridders, van dertig tot veertig man, mekaar vanuit twee teenoor- gestelde kante van die arena bestorm en 'n woeste geveg is ont- keten - dikwels gepaard met ernstige beserings en selfs lewens- verlies.

Vir afwisseling is hierdie hoofgeveg gewoonlik opgevolg deur tweegevegte tussen ridders met stomp wapens. Op volle vaart het hulle mekaar bestorm en gemik na die borsplaat of helm. As die een die ander van sy perd kon afslaan, is hy as oorwinnaar aangewys, maar soms het die reëls bepaal dat hy moes afspring van sy perd en die geveg op die grond voortsit. Verskeie ander vorms en variasies van sulke tipe vegsport is ook tydens hierdie toer- nooie gereël, en al hierdie oefeninge en vertonings is uitge- voer deur deelnemers met volle harnas aan.

'n Ander aktiwiteit wat as uiters noodsaaklik vir die krygsman beskou is, was die jag van wilde diere, en verder jag met valke. Met ongunstige weer, wanneer hulle in die kasteel moes bly of met sekere vakansiedae, het hulle aan minder inspan- nende spele deelgeneem, soos bv. skaak. Soms is hulle dan ook getrakteer deur hansworse („jugglers”) op gimnastiese vertonings soos lugrolle, handeloop, die spring deur ringe op sekere afstande van mekaar, en „rope dancing.” By lg. is 'n tou hoog en styf bokant die grond gespan en dan daaroor geloop - in een geval in Frankryk word selfs aangehaal van 'n hoogte van 150 vt.

### Samevatting.

Die doelstellings van Liggaamlike Opvoeding gedurende die riddertydperk was eensydig in dié sin dat dit in hoofsaak gegaan het om militarisme en selfbehoud, en nie om 'n gebalanseerde ont- wikkeling nie. Verder het hulle ook essensiële faktore soos hi- giëne en gesondheidsgewoontes beslis verwaarloos.

Ten spyte hiervan, was die riddertydperk se nalatenskap aan die Moderne Wêreld in meer as een opsig betekenisvol, soos duidelik uit die volgende blyk: „Chivalry taught the world the

/duty .....

duty of noble service willingly rendered. It upheld courage and enterprise in obedience to rule, it consecrated military prowess to the service of the Church, glorified the virtues of liberality, good faith, unselfishness and courtesy, and above all, courtesy to woman. Chivalry was an imperfect discipline, but it was a discipline, and one fit for the times ... and with all its shortcomings it exercised a great and wholesome influence in raising the medieval world from barbarism to civilization." (23:107)

H O O F S T U K III.Duitsland.

Teen die einde van die 18de eeu het Duitsland uit ongeveer 300 onafhanklike, vrye stede en kerklike state bestaan. Hoewel so verdeeld, het hulle tog baie op kulturele en maatskaplike gebied in gemeen gehad. Die skaduwee van Napoleontiese bedreiging wat oor die hele Europa gehang het, het die noodsaaklikheid van nouer samewerking tussen die verskillende state al hoe meer gebiedend gemaak. In 1806 is Pruise 'n verpletterende neerlaag deur Napoleon toegedien en die bedreiging van Franse oorheersing was des te groter.

Die begeerte om die Franse mag te breek, was 'n algemene kenmerk deur die hele Europa wat daardeur bedreig is, en die Duitsers het dan ook 'n groot aandeel gehad in die val van Napoleon in 1813. Daarna was Duitsland egter nog nie verenigd nie, want dit het nog bestaan uit 38 onafhanklike state.

Aangehelp deur die Industriële Revolusie wat die ekonomiese, kulturele en taalbande verstewig het, is Duitsland omstreeks 1871 deur Otto von Bismarck finaal as 'n Duitse Ryk verenig. Hierdie bewind was hoofsaaklik outokraties-militêr van aard, die land het vinnig ontwikkel, maar a.g.v. vooruitstrewendheid en nasionale ambisies het Duitsland in 1914 gebots met die res van Europa en is sy mag in 1918 totaal verbreek. 'n Tydperk van politieke onsekerheid en ander terugslae soos inflasie en depressie het gevolg totdat Hitler in 1933 met sy Nasionaal-Sosialistiese stelsel aan bewind gekom het en die Duitse volk tot groot hoogtes gevoer het op militêre, politieke, maatskaplike en ekonomiese gebied.

Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Na die val van Duitsland deur die leërs van Napoleon het die filosoof, Fichte, 'n beroep op die owerhede gedoen om voor-  
/siening .....

siening te maak vir 'n positiewe opvoedingstelsel, waardeur die verslae en verbrokkelde Duitse volk weer gered en opgebou kon word. Hy het in so 'n program veral die Liggaamlike Opvoeding en intellektuele ontwikkeling beklemtoon.

Die grootste bydrae tot die Liggaamlike Opvoeding is egter gelewer deur Friedrich Ludwig Jahn (1778 - 1852), deur sy volksgenote aangeprys as die apostel van Duitse eenheid, die vader van Duitse gimnastiek en die man wat 'n liefde vir gimnastiek by hierdie volk aangekweek het. Jahn self het hom as volg hieroor uitgelaat: (23:219) „Gymnastick Exercises are intended to restore the just proportion of the two principal parts of human aducation, moral and physical, the latter of which had been neglected for the space of several ages. As long as man has a body, it is his duty to take care of it and to cultivate it, as well as his mind, and consequently gymnastick exercises should form an essential part of education.”

Jahn het met die Liggaamlike Opvoeding egter ook politieke oogmerke gehad. 'n Vrye en herenigde Duitsland was sy grootste ideaal en die hoofdoel van Liggaamlike Opvoeding moes wees om sterk en gesonde burgers te ontwikkel, besiel met vaderlandsliefde, sodat hulle die Franse juk permanent kon afwerp. Oor een van Jahn se belangrikste werke „German Nationality” wat in 1808 verskyn het, laat Leonard en Affleck (7:87) hulle as volg uit: „Its central thought is the unity of Germany, and in its pages his controlling passion for the German language, customs and history, his intense love for the fatherland, and his desire to see it bound together into one strong nation, able to throw off the foreign yoke, found full and forcible expression.”

Hy was 'n voorstander van meer vryheid aan die individu en vir die eerste keer in die geskiedenis van hierdie land is die gewone man ook aangemoedig om aan sport en gimnastiek deel te neem. Die massas moes die genot en voordeel van fisiese gesondheid en krag smaak, sodat hulle ook kon deel in die vreugde

/van .....

van 'n uiteindelik- vrye volk, asook die vreugde van groter persoonlike vryheid. Hy het geglo dat die heil van sy volk ook gelee<sup>n</sup> was in hul geestelike en morele krag.

Die gimnas self moes noodwendig dan ook 'n navolgenswaardige voorbeeld stel van persoonlike gedrag, durf, ondernemingsgees, betroubaarheid en vaderlandsliefde.

Die eerste daadwerklike bydrae van die Liggaamlike Opvoeding tot die militarisme, na dié van Jahn, was toe die Nasionaal-Sosialiste, onder leiding van Hitler, in 1933 aan bewind gekom het. Hulle het die bestaande sisteme van die vak as doel-loos bestempel, dit heeltemal gereorganiseer, die vryheid van die indiividu het verdwyn en die Liggaamlike Opvoeding is ingespan vir suiwer nasionale en militêre doeleindes.

Interessant is die volgende aanhaling uit die pen van 'n Amerikaner: (19:561) „There is a familiar ring to the slogan, 'In time of peace, prepare for war.' Germany with the rise of Hitler, did practically just that," en dan vervolg die skrywer verder; (19:562) „Germany took every opportunity during peacetime to build up its manpower by rigorous programs of physical training, games and sports:"

Op die speelveld is toekomstige politieke en militêre leiers uitgesoek. Alle klasse van die volk moes hulle werk met respek en trots bejeen<sup>n</sup>, en om dit slegs met die uiterste deeglikheid te kon doen, moes elkeen se liggaam fisies geskik daarvoor wees. Hitler het hom as volg oor die opvoeding uitgelaat: (23:222) „The racial state must build up the entire educational work in the first instance not on the pumping in of empty knowledge but on the development of healthy bodies." Die liggaamlike swak kind is beskou as 'n las vir die staat, en die fisieke sterke as 'n nasionale bate.

Die Liggaamlike Opvoeding is dus vanselfsprekend beskou as 'n onmisbare onderdeel van die volkslewe en 'n fundamentele aspek van die opvoeding. Dr. Rudolf Klein (23:223) het hierdie nuwe denkrigting as volg saamgevat: „The National Socialistic

/idea .....

idea of uniting the masses, together with hardening the body, and health are the center of the hub of physical education."

Organisasie en administrasie.

Jahn het in 1810 begin onderwys gee. Op Woensdaemiddae en Saterdag wanneer daar geen skool was nie, het hy die seuns op lang wandelinge geneem en hulle dan aangemoedig om te oefen. Saam het hulle primitiewe apparaat ontwerp om mee te oefen soos hoogspringpale, dwarstokke om aan te swaai en reguit stokke om na sekere teikens te gooi.

In die buitewyke van Berlyn open Jahn sy eerste Turnplatz (oefenplek) in Junie 1811, en wat dieselfde doel gedien het as die Griekse Palaestra. 'n Sekere Friesen het hom nou bygestaan. Die Turnplatz was 'n omheinde reghoekige terrein, met 'n klein skuiling vir verkleding in die agtergrond en verder die eenvoudige apparaat wat hulle opgerig het, soos lere; rekstokke van sterk latte gemaak en dan aan drie bome in die vorm van 'n driehoek vasgemaak op 'n hoogte van 7 vt.; twee reguit pale, 15 vt. en 20 vt. lank, om teen uit te klim; 'n skuins oorhangende leer; twee stelle hoogspringstaanders vir hoog- en paalspring; 'n verspringgat; 'n stoeikryt en 'n baan vir hardloopdoeleindes in die vorm van figuur 8; spele is buite die omheinde gebied beoefen.

Ten einde onderhoudskoste die hoof te bied, is 'n geringe jaargeld van lede gevra. Jahn het 'n eenvoudige gimnastiekdrag vir die klasse ontwerp. Gedurende vakansietye in Julie en Augustus is die klasse ook op Dinsdae en Vrydae gehou. Gedurende die wintermaande is sommige van die apparaat gebêre en het Jahn en die ouer lede ook 'n studie van die vak gemaak (veral uit die boeke van Guts Muths en Vieth) en dikwels besielende lesings en

/praatjies .....

praatjies vir die leerlinge gehou.

In 1912, is met toestemming van die betrokke outoriteite 'n groter en beter geleë "Turnplatz" gebou. Baie nuwe fasiliteite is aangebring, soos springgate; 'n nuwe baan; die eerste vorm van die brug bestaande uit twee latte 12 vt. lank en 2 vt. van mekaar; springperde sonder handvatsels, 3 - 5 vt. hoog, en verbeterde hang- en klimapparaat. Die entoesiasme het vinnig toegeneem sodat Jahn volwassenes ook geneem het op Sondae en vakansiedae. Honderde toeskouers het dan om die Turnplatz saamgedrom om na die deelnemers te kyk, en voor die einde van die eerste seisoen was die ledetal sowat 500. Eenkeer per maand, wanneer die maan vol was, het hulle ook in die maanlig geoefen. Jahn het van die mees gevorderdes en bekwames as leiers (Vorturners) gekies om hom by te staan.

Met die uitbreek van die laaste Vryheidsoorlog in 1813, waartydens Napoleon se mag finaal gebreek is, was Jahn een van die eerstes om aan te sluit en sy voorbeeld is spoedig gevolg deur baie ander Turners. Gedurende die oorlog het die werksaamhede van die Turnbeweging, hoewel op 'n baie kleiner skaal, nog voortgegaan onder leiding van manne soos Eiselen en Bornemann. Gedurende hierdie tydperk is gimnastiek ook vir die eerste keer deur die owerhede gefinansier. In medewerking met Eiselen, Massmann en Dürre het Jahn in 1816, as uitvloeisel van hul studie en ondervinding, 'n handboek oor gimnastiek uitgegee, nl. "Die Deutsche Turnkunst," wat voortaan as handleiding in Duitsland gebruik is.

Nadat die Franse juk beslissend afgewerp is, is die nasionale bande van die Duitse volk verstewig, die Liggaamlike Opvoeding deegliker georganiseer en uitgebrei en die Turnerverenigings het 'n tydperk van geweldige groei beleef. In 1816 was in Berlyn reeds meer as 1000 Turners. Aan alle universiteite is ook Turnbewegings gestig wat bekend was as "Burschenschaften." Die hele volk was nou entoesiasties en bewus van Liggaamlike

/Opvoeding.....

Opvoeding en Jahn is met verering oorlaai. As erkenning vir sy dienste aan die volk in hul tyd van nood, sy stimulerende invloed op die jeug, sy bekwaamheid as redenaar en spreker, en sy bydrae tot die ontwikkeling van die Duitse taal, is Jahn deur die universiteite van Jena en Kiel vereer met 'n ere-doktorsgraad in die Filosofie.

Op 'n studentefees onder beskerming van die Burschenschaften waarop die herdenking van die slag van Leipzig en die Hervorming gevier is, het studente onder leiding van Massmann slagspreuke en veroordelings geuiter teen sekere skrywers en konstitusionele en vrye instellings wat volgens hulle mening nie Duitse eenheid in die hand gewerk het nie. Dit het onmiddellik 'n vyandige reaksie uitgelok van die skrywers en persone wat hierdeur geraak is, o.a. 'n sekere Kotzebu en Kamptz, en die algemene opinie was dat Jahn hiervoor verantwoordelik was. Ook Metternich het dit beskou as 'n wydverspreide sameswering deur die studente, en toe die Burschenschaften en Turnplatz beskryf as broeiplekke van revolusionêre idees wat die jeug beïnvloed tot verkeerde liberaal-politieke leërstellinge.

'n Verdere gebeurtenis van belang in 1819 was 'n sluipmoord wat gepleeg is op Kotzebu (wat die studenteverenigings en Turners uiters skerp veroordeel het) deur 'n sekere Sand. Lg. was student en lid van die Burschenschaften, en dit is sonder meer aanvaar dat hy dit gedoen het op besluit van dié organisasie. Jahn is verdink as die eintlike samesweerder en onrusstoker en is gearresteer. Onmiddellik hierna in 1820 is alle Turnbewegings in Pruise afgelas en die voorbeeld is spoedig deur die meeste ander Duitse state gevolg. Hoewel weer vrygelaat in 1825, was Jahn nooit weer die amptelike leier van die Turnbeweging nie. In 1840, toe Willem IV die Pruisiese troon bestyg, is Jahn vereer met die Ysterkruis en in 1842 is die verbod op die Turnbewegings opgehef en dit het dadelik weer begin herleef. Jahn het egter nie meer aktief aan gimnastiek deelgeneem nie en is na 'n kort

/siekbled .....

siekbed op 15 Oktober 1852 oorlede.

Sy herinneringe sal egter steeds diep vasgeanker bly in die siel van die Duitse volk en gepas is dan ook die volgende woorde: „Turnvater Jahn is still held in loyal and grateful remembrance, as the apostle of German unity and the man who gave the German people a love for gymnastics.” (7:106)

'n Begeerte om meer uniformiteit, en vereniging van die Turnbewegings het geleidelik ontstaan, en teen 1849 was daar alreeds byna 300 verskillende verenigings. Die gevolg was dat gereelde distriksbyeenkomste (Turntage) en byeenkomste vir gimnastiekuitvoerings (Turnfeste) gereel is. Met die revolusies van 1849 is deur die meeste state weer 'n verbod op die Turnbewegings geplaas sodat slegs een-derde van die oorspronklike driehonderd verenigings in 1849, die volgende tien jaar deurleef het. Intussen egter het verskillende tydskrifte die lig gesien, soos die „Deutsche Turnzeitung” en andere.

Na 1860 was daar egter 'n konstante groei van Liggaamlike Opvoeding en in 1868 word al die verenigings onder die sentrale beheer van die Nasionale Unie van Duitse Gimnastiekverenigings (die „Deutsche Turnerschaft”) geplaas. Die ledetal van die Turnerschaft het voortaan vinnig gegroei soos die volgende syfers aantoon: In 1869 was daar 80,327 aktiewe lede, in 1910 was daar reeds 435,511 en in 1926 was die ledetal meer as 2,000,000. In 1880 was daar net minder as 2,000 verskillende verenigings wat aangegroei het tot meer as 9,000 in 1910.

Jahn se grootste ideaal, nl. Duitse eenheid, waarvoor daar meer as 60 jaar lank gestry is, is in 1870 finaal bereik met die Frans-Pruisiese Oorlog („Franco Prussian War”) 'n Mooi voorbeeld van die rol wat die Turners gedurende hierdie oorlog gespeel het word weerspieël deur die volgende: „During the Franco-Prussian War of 1870-71 15,000 turners followed the colors to the field and many gymnasias were converted into hospitals. But in spite of this temporary check the war brought what Jahn and his

/followers .....

followers had looked forward to for sixty years and more - the unification of Germany." (7:105)

Die Nasionale Turnfeste het so 'n integrale deel van die volkslewe geword dat daar bv. tydens so 'n fees te Leipzig in 1913, 60,000 Turners deelgeneem het voor 'n skare van 250,000 mense en dit het vyf dae geduur.

Dit was nou 'n deel van die opvoeding van elke burger, sodat selfs Duitse emigrante dit saam met hulle na ander dele van die wêreld uitgedra en dit dan daar verder georganiseer en voortgesit het.

Jahn se stelsel het nie veel ingang gevind by die skole nie, maar hierdie aspek van die Liggaamlike Opvoeding is versorg deur manne soos Adolph Spiess (1810-1858), Basedow (1723-1790), Guts Muths (1759-1839), Salzmann (1744-1811), Von Rothstein (1810-1865), en andere. Laasgenoemde, 'n onderwyser en offisier in die Duitse leer, het sommige aspekte van die Sweedse stelsel in die skole en leer toegepas, want hy het ook die noodsaaklikheid van Liggaamlike Opvoeding vir militêre doeltreffendheid ingesien, maar sy bydrae was nie van blywende belang nie.

Toe die Nasionaal-Sosialiste in 1933 aan bewind gekom het, het hulle die hele bestaande struktuur van Liggaamlike Opvoeding oorgeneem en direk onder staatsbeheer geplaas. Von Tschammer und Osten, 'n militêr, is aangestel as Nasionale Sportkommissaris, wat op sy beurt sestien unies saamgestel het vir beheer oor alle sport-aangeleenthede. Elkeen van hierdie sportunies het 'n verteenwoordiger gehad en hierdie liggaam is dan die Führerring genoem. Hy was self ook hoof van die sportafdeling van 'n organisasie bekend as die „Kraft durch Freude" (Krag deur Vreugde), wat ten doel gehad het om die vrye tyd van die hele Duitse volk te sinkroniseer met hulle politieke leerstellings. Dit wou liggaamlike fiksheid sowel as Duitse lojaliteit opbou, afgesien van persone se sosiale- of ekonomiese status, deur hulle vryetyd nuttig te bestee aan die kultuur, kuns, sport en ook deur goedkoop ont-

/spanningstoere..

spanningstoere en programme te reël. („Travel, Hiking and Vacations“).

Hoewel die jeug ook toegelaat is om aan die sportafdeling van die „Kraft durch Freude“ deel te neem, is, wat die Liggaamlike Opvoeding betref, spesiaal voorsiening vir hulle gemaak deur instellings soos die skool, die sg. Hitler Jeugklubs („Hitler Jugend“), die „Landjahr“ (landsdiens) en militêre diens. Behalwe in die Duitse Kultuur is meer tyd aan Liggaamlike Opvoeding in die skole bestee as aan enige ander vak. Dit is op 'n grondige patroon aangebied en was ook 'n eksamenvak. Leerlinge met besondere aanleg en tekens van leierskap is na spesiale skole gestuur vir opleiding as aspirant politieke en militêre leiers. Noukeurige rekords van toetsinge, meting en prestasies is gehou.

Aan universiteit moes studente 'n verpligte kursus van 18 maande volg en alle potensiele onderwysers het elke dag dwarsdeur hulle opleiding 'n les in Liggaamlike Opvoeding gehad. Onderwysers in Liggaamlike Opvoeding moes nog 'n addisionele jaar spesiale opleiding aflê. Van owerheidswee is ongekende aandag aan liggaamsopvoeders gegee, soos inderdaad nog nooit in die geskiedenis van die moderne wêreld nie.

Die Hitler Jugend (jeug) het die jeug veral opgelei in kennis van die Nasionaal-Sosialistiese leerstellings. Verder het hul program uit militêre drillwerk onder leiding van die sg. Stormjaers wat ook rekords gehou het van die vordering van elke jeugdige.

Die Landjahr- en landsdiensbewegings was eintlik ook maar voorbereidende militêre instellings. Vanaf 1935 is van alle leerlinge bo die ouderdom van verpligte skoolbesoek, verwag om vir ongeveer een jaar op die platteland georganiseerde plaasarbeid te verrig, tesame met 'n program van Liggaamlike Opvoeding en ideologiese onderrig. Dit moes 'n geleentheid aan die digbevolkte stadskinders bied vir liggaamlike ontwikkeling, asook 'n insig in die lewe op die plase en metodes van voedselvoorsiening.

/Die .....

Die finale stap van die voorbereidende militêre opleiding was 'n periode van ses maande landsdiens in 'n ander deel van die land (om provinsialisme teen te werk) tussen die ouderdom van agtien en vyf-en-twintig jaar.

Die hoogtepunt in die liggaamlike opleiding was egter die inleiding van die jeug tot die werklike militêre lewe. Vanaf 1935 is alle weerbare manne verplig tot 'n tweejarige militêre opleiding. Teen hierdie tyd was hulle egter nie meer rou rekrute nie, maar wel geharde, fikse en gedissiplineerde manskappe wat nou gereed was vir 'n uiters intensiewe en gespesialiseerde militêre opleiding.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Fundamentele aktiwiteite, uitgevoer in die mees natuurlike vorm, was die grondslag van Jahn se program. Met die uitstappies wat hy gereël het, het hy die studente steeds aangemoedig tot spontane aktiwiteite wat veral die groter spiergroepe betrek het, soos stap, hardloop, spring, stoel, klim, swem en ook verskillende toertjies en fratses. Om 'n gees van samewerking by hulle te ontwikkel, het hy ook van interessante spele gebruik gemaak.

Op hierdie staptoere is lustige volksliedere gesing en Jahn het hulle verder vergas op interessante stories en verhale omtrent hulle vaderland en hulle aangespoor en besiel tot 'n strewe na vryheid en liefde vir hul eie bodem.

Vryheid van beweging en informaliteit was 'n kenmerk van Jahn se klasse. Hoewel sy oogmerk basies nasionalisties van aard was, was daar niks van militêre aard in sy metodes te bespeur nie, en tog was dissipline 'n kenmerk van sy klasse. Met die koms van die Turnverenigings is daar naderhand in toenemende mate afgesien van die buitelugaktiwiteite en is dit verskuif na beskutte lokale onderdak. Die neiging het ook ontstaan om meer formele gimnastiek te doen i.p.v. vrye aktiwiteite. Die brug en rekstok het steeds meer veld gewen ten koste van aktiwiteite soos spele, hardloop

/en .....

en swem. In sy boek, „Die Deutsche Turnkunst," wy Jahn meer as die helfte van die boek net aan gimnastiek oefeninge.

Jahn het egter ook die waarde van spele geken, veral vin-nige bewegingspel wat harde oefening bied. 'n Spel moes volgens hom aan die volgende vereistes voldoen: dit moes nie groot voorbereiding vereis nie; hoewel volgens definitiewe reëls, moes dit 'n maklike spel wees; dit moes die grootste moontlike aantal deelnemers insluit; geluk moes nie 'n belangrike rol speel nie; dit moes afwisseling bied; elk en moes deurentyd aktief besig wees en met genot en besieling daaraan deelneem, en die veld moes nie buite verhouding groot wees in vergelyking met die aantal spelers nie.

Tydens die periodes van verbod op gimnastiek is sommige klasse tog nog binnensmuurs en in die geheim voortgesit, en dan is daar veral klem gelê op die skermkuns, die brug en rekstok, lere, ens. Die werk het nou ook meer formeel en sistematies van karakter geword.

Vanaf 1895 was daar, op aanbeveling van die Olimpiese Komitee, 'n groter belangstelling merkbaar in sport en verskillende verenigings het aktiwiteite soos bergklim, swem, roei en wintersport aangemoedig en georganiseer. Ten spyte hiervan het spele en sport nooit die plek ingeneem van die streng akademiese en militêre opleiding van die tyd nie. Na die eerste wêreldoorlog is militêre opleiding heeltemal verbied en 'n tydperk van blote ontspanningsaktiwiteite en sport was aan die orde van die dag tot met die bewindsaanvaarding van die Nasionaal-Sosialiste in 1933.

Gedurende hierdie tydperk is die program van Liggaamlike Opvoeding hoofsaaklik ingestel op militêre doeleindes. Op laerskool het dit bestaan uit gimnastiek en spele wat sou aanpas by die natuurlike aard van hierdie leeftydsgroep. Later is ook aandag bestee aan apparaatwerk om spierbeheer te ontwikkel, maar besondere nadruk is gclê op die ontwikkeling van die grotere

/spiergroepe.....

spiergroepe („massive developmental movements“) terwyl baie min aandag aan korrektiewe gimnastiek gegee is. Baan- en veldnommers, handbal, sokker, rugby, slagbal en swem was aktiwiteite van belang en 'n halfdag per maand is gewy aan staptoere. 'n Fisiese toets, bestaande uit hardloop-, klim- en hindernisreises moes afgelê word voordat 'n leerling bevorder is na die hoërskool.

In die hoërskool was die program min of meer dieselfde, hoewel net meer gevorderd. 'n Vol dag per maand is aan staptoere gewy - junior sekondêre leerlinge het toere van 12 - 18 kilometers onderneem, terwyl die hoër klasse van 20 - 30 kilometers moes aflê. Gedurende hierdie staptoere, sowel as met ander geleenthede, is onderrig ook gegee in die sg. „Geländesport“. Dit was 'n semi-militêre opleiding wat lang marse ingesluit het om uithouvermoë te ontwikkel, veldverkenning („Country craft“), maneuvres oor verskillende soorte terrein, spoorsny en spioenwerk, onverwagte skynaanvalle op die vyand, hinderniswedlope, die gooi van handgranate, spring-, kruip- en gooioefeninge. Boks, wat eers as gevaarlik beskou en verbied was, is weer ingevoer om aggressiwiteit te bevorder. Ander aktiwiteite in die skoolprogram was skyfskiet, die sweefkuns en onderrig in die vliegkuns.

Aan die universiteit het die program voorsiening gemaak vir alle studente in gimnastiek, landwedlope, ligte pentalon-oefeninge, skyfskiet, spanspele en lewensredding. Mans het ook onderrig in die bokskuns ontvang en dames in die danskuns. Verder is voorsiening gemaak vir vrywillige mededinging in 'n groot verskeidenheid sportsoorte.

Die Hitler-Jugend (Jeug) het georganiseerde spele, gimnastiek, boks, stoei, jiu-jitsu, swem, atletiek, skiet, eerste-hulp, staptoere en verkenningswerk beoefen. Geländesport was ook hier van groot belang. Doeltreffendheidstoetse vir jeugdiges tussen 15 en 17 jaar is geneem en het bestaan uit aktiwiteite soos 100- en 3000 meter lope, verspring, gewigstoot, fietsry,

/marse .....

marse, skyfskiet en sekere items van die Geländesport. Drilwerk en kompetisies in al hierdie aktiwiteite was baie algemeen in hulle program.

Gedurende die landjahrperiode het jeugdige op die platteland gebly en 'n halfdag plaaswerk verrig. Die res van die dag is gewy aan sport, spele en politieke onderrig. Gedurende die ses maande „arbeitsdienst" is hoofsaaklik landsdienswerk verrig en ongeveer een uur per dag gewy aan atletiek, ander sport en drilwerk. Die hoogtepunt van alle Liggaamlike Opvoeding was egter die verpligte militêre diens vir elke burger, wanneer hulle dan ook onderwerp is aan 'n uiters intensiewe en tegniese militêre opleiding.

Ook die algemene publiek is deur die verskillende sportverenigings en Kraft durch Freude-organisasie 'n uitgebreide program in alle afdelings van die Liggaamlike Opvoeding aangebied. Persone met 'n besondere belangstelling in die een of ander vertakking van die sportlewe kon dan aansluit by die amateurklub van die betrokke sportsoort wat geaffilieer was met een van die sestien sportunies. Goedkoop ontspanningstoere en programme is gereël sodat die mense hulle eie land kon deurkruis, leer ken, liefkry en daardeur bereid sou wees om dit ten alle koste te verdedig in tyd van nood.

#### Samevatting.

Daar is geen duideliker voorbeeld in die modêrne geskiedenis van hoe daar van die Liggaamlike Opvoeding, met sukses, gebruik gemaak is vir die verwesenliking van suiwer nasionale-politieke oogmerke nie - hoe 'n volk, uit 'n verbrokkelde toestand, grootliks deur die Liggaamlike Opvoeding opgevoed en verhef is tot 'n magtige en toonaangewende ryk, waarvan die militêre karakter vandag nog 'n opvallende kenmerk is.

Uit Jahn se patriotisme is die Liggaamlike Opvoeding en ook die roem van die latere Duitse volk gebore. Sy politieke

/aspirasies .....

aspirasies het soms egter te sterk deurgeskemer, wat dan vooroordeel en agterdog van owerheidswee" verwek en die konstante groei van die vak benadeel het. Weens sy fanatieke politieke ywer was Jahn se insig moontlik te subjektief en vertroebel om 'n breër", meer vormende en gebalanseerde opvoedkundige stelsel van Liggaamlike Opvoeding vir die héle volk daar te stel, want enige oordrewe doelstelling waarvoor die Liggaamlike Opvoeding ingespan mag word, toon noodwendig 'n gebrek aan balans en moet negatiewe gevolge hê.

Die gevolge van Jahn se onwrikbare geloof in die moontlikhede van Liggaamlike Opvoeding, sy doelgerigtheid, onverdeelde trou en ywer teenoor vaderland en die daadwerklike voorbeeld wat hy gestel het, het tog uiteindelik vermag wat menige wêreldleier, staatsman, of selfs 'n magtige Napoleon - sy eertydse aartsvyand - hom sou beny het.

In 1933 het die Nasionaal-Sosialistiese bewind weer die Liggaamlike Opvoeding gekies om die heil van die Duitse volk daarmee te help uitbou, en binne die ongelooflike kort bestek van ongeveer 6 jaar is Duitsland verhef tot 'n magtige militêre staat. Die grootste gebrek ook hier was dat die hele program, elke aktiwiteit, 'n uiteindelijke militêre doel nagestreef het. Opvoedkundig was hierdie stelsel dus, weens sy uitsluitlik militêre karakter, eensydig en ongebalanseerd, want só groot was die invloed daarvan, dat dit 'n blywende stempel op die Duitse volk afgedruk het.

Seuns en dogters is opgevoed om te besef dat hul vaderland hul dienste bo alles nodig het, en op hierdie roepstem het hulle ondubbelsinnig, met benydenswaardige inspirasie, opregtheid en entoesiasme gereageer. Die produk van hierdie intensiewe program van Liggaamlike Opvoeding was jeugdiges met fanatieke lojaliteit, durf, moed, dapperheid en fisiese vermoens wat moontlik ongeëwenaard is in die geskiedenis van die wêreld.

H O O F S T U K   I V .Swede.

Teen die einde van die sewentiende eeu was Swede 'n groot ryk wat ingesluit het onder andere die hele Finland en ook belangrike dele langs die Suid-Baltiese See. Omdat Rusland geografies afgesny was van 'n bruikbare handelsee en dit sy ontwikkeling aan bande gelê het, het hy nou probeer om 'n deel van die Baltiese kus te bekom. Dit het vanselfsprekend tot oorlog met Swede gelei en vroeg in die agtiende eeu verloor Swede dan ook die meeste van sy suidelike en oostelike Baltiese state.

Ongeveer honderd jaar later het Swede, a.g.v. inmenging met die Napoleontiese oorloë<sup>"</sup>, die res van sy Suid-Baltiese besittings prysgegee. Die grootste slag was egter toe Rusland in 1808 ook Finland beset, sodat Swede nou altesaam reeds een derde van sy oorspronklike ryk afgestaan het. Net soos in die geval van Duitsland na die Napoleontiese neerlae, het by die Sweedse volk ook nou die hunkering ontstaan om die eertydse roem en glorie van hul volk in ere te herstel, en was hulle besiel met 'n intense gees van patriotisme.

Doel van die Liggaamlike Opvoeding.

Per Henrik Ling, patriot en grondlegger van die Sweedse gimnastiek, het as student eers in Swede en later in Denemarke 'n besondere voorliefde vir die Skandinawiese literatuur ontwikkel. Dit word onder andere vertel dat hy as student in Kopenhagen ook die skermkuns beoefen en met groot genoegdoening ondervind het dat die oefeninge 'n heilsame invloed op sy een beseerde arm gehad het. Voortaan het hy toe gereeld in Nachtegall se gimnasium gaan oefen, en in 1804 keer hy terug na Swede as skermmeester en lektor in die literatuur en geskiedenis aan die Lundse universiteit.

Die verlies van Finland deur die Russiese sege het dieselfde gewaarwordinge by hom wakker gemaak as by Jahn in sy stre-

we na 'n vrye Duitse volk. Deur gimnastiek en die literatuur wou Ling weer sy verslae volk probeer ophef en inspireer tot dieselfde kwaliteite as die van hul' geroemde Noorse voorvaders.

„One of Ling's poems, "Gylfe" (1810, 1812), deals with this loss of Finland, which the Swedes bitterly deplored, and shows how intense was his patriotism and his hatred for Russia. We have here the reason for his desire to see his countrymen strong in body and soul, and hence prepared to meet the enemy. This was his inspiring motive of his poems and his gymnastics alike, though in the latter he saw a means of restoring health, as well as developing the race and defending the fatherland." (7:153)

Gou het hy vir hom naam gemaak as gevierde skrywer en digter. Deur die guns van koning Charles XIV te wen, en deur die belangrikheid van gimnastiek vir 'n doeltreffende leer te beklemtoon, het hy van owerheidsweë dan ook spoedig die nodige steun verkry.

Deeglik bewus van die moontlikhede van Liggaamlike Opvoeding, het Ling geglo dat hierdie vak veral van groot nut vir sy volk kan wees op militêre, mediese, pedagogiese en estetiese gebied. Om die standaard van Liggaamlike Opvoeding in die leer te verbeter, was sy doel veral gemik op krag, suiwerheid van aksie en inspanning. Wat die mediese aspek betref, het hy geglo dat dit die gesondheid verbeter en dat veral die swakkere daarby sou baat. Pedagogies moes Liggaamlike Opvoeding die ingebore moontlikhede van die liggaam ontwikkel tot 'n gebalanseerde organisme, onderhorig aan die wil van sy besitter. Esteties was die doel veral om die innerlike gevoelens, emosies en denke deur die liggaam te weerspieël.

Latere gimnastiekleiers van die negentiende eeu was geneig om Liggaamlike Opvoeding eerder in 'n enger i.p.v. breër lig te beskou, sodat hulle programme hoofsaaklik beperk was tot hoogs gespesialiseerde vaardighede en militêre doeleindes. Dit het die entoesiasme vir die vak baie gedemp, maar danksy herhaalde op-

/roepe .....

roepe om herstel en reorganisasie, is Liggaamlike Opvoeding in Swede vandag op 'n gesonde en breekvoet geplaas.

### Organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding.

Omstreeks 1804, toe Ling Kopenhagen verlaat het, het die Deense owerheid 'n Militêre Gimnastiek Instituut geopen en by sy aankoms in Swede het hy ook hier die stigting van 'n soortgelyke instituut bepleit. In 1813 stem die owerheid toe en word die latere Koninklike Sentrale Instituut vir Gimnastiek in die lewe geroep te Stockholm. Vir die volgende 25 jaar was Ling direkteur van hierdie inrigting en met sy dood is hy opgevolg deur 'n sekere Branting wat besondere aandag bestee het aan mediese gimnastiek.

In 1862 word Kolonel Nyblaeus aangestel as Branting se opvolger tot 1887. In 1864 is die Instituut in drie afdelings verdeel, nl. 'n militêre, mediese en pedagogiese. Nyblaeus self was hoof van die militêre afdeling; Hjalmar Ling (seun van Per Ling) hoof van die opvoedkundige, en 'n sekere geneesheer, Harte-lius, was hoof van die mediese afdeling.

Die Sentrale Instituut was sedert sy ontstaan die ver- naamste inrigting vir die opleiding van onderwysers. Dié opleiding het twee jaar geduur. Hoewel opleiding aan hierdie in- rigting eintlik bedoel was vir militêre sowel as burgerlike per- sone, het e.g. tog baie jare lank die grootste persentasie van die studentetal uitgemaak. Na Nyblaeus se uittrede is die di- rekteurskap van die inrigting tot in 1946 voortdurend deur of- fisiere van die leer gevul. Dit was dan ook moontlik die oor- saak van die formeel-militêre karakter wat die Sweedse gimnastiek altyd gekenmerk het.

Reeds in 1820 word Liggaamlike Opvoeding as verpligte vak vir seuns in sekondêre skole ingevoer omdat dit as 'n nood- saaklike deel van hul opvoeding beskou is. Hjalmar Ling, het volgens die patroon van sy vader, die grootste bydrae gelewer

/tot .....

tot skoolgimnastiek. Vandag is dit egter 'n verpligte vak in alle afdelings van die opvoeding van die kind en baie tyd word daarvoor ingeruim op skool.

Teen die einde van die negentiende eeu het die Sweedse gimnastiek egter so militêr-stereotiep van aard geword dat die belangstelling daarin verflou het sodat alle Sweedse gimnastiekverenigings altesaam minder as 1,000 lede gehad het. 'n Algemene oproep om herstel het uitgegaan om die oorspronklike Lingse sisteem te hersien om aan te pas by meer moderne wetenskaplike metodes. Vanaf 1900 het daar toe ook 'n merkbare verbetering in die toestand ingetree toe die klem al hoe meer begin val het op 'n breër program waarin die mens ook kon ontspan. Vrye gimnastiek, maar veral sport en spele, het nou die verbeelding van die Sweedse volk aangegryp, en dit het ontwikkel tot 'n uitgebreide en georganiseerde sisteem vandag, bestaande uit 27 verskillende gimnastiek-, sport- en atletiekverenigings (wat meer as 9,000 klubs verteenwoordig) onder beskerming van die Sweedse Sportfederasie.

Met die uitbreek van die Tweede Wêreldoorlog in 1939 is daar dadelik van owerheidsweë 'n uitgebreide veldtog geloods om die program van Liggaamlike Opvoeding uit te brei. Die volk moes fisies aktief en voorbereid wees op 'n moontlike oorlog. Spesiale kursusse is gereël, kentekens uitgeloof vir sekere prestasies en kompetisies is gehou in alle afdelings en vertakkinge van die Liggaamlike Opvoeding om die massas tot entoesiasme en aktiwiteit aan te spoor.

#### Program en metodes van Liggaamlike Opvoeding.

Ling het uit die staanspoor Liggaamlike Opvoeding op 'n wetenskaplike basis aangepak en 'n deeglike studie van die anatomie en fisiologie gemaak. Aan die begin het hy die Guts-Muths-Nachtegall program van Denemarke gebruik. Die aktiwiteite was vol beweging en het ook baie van apparaat gebruik gemaak.

/Mettertyd .....

Mettertyd het hy die aktiwiteite wat nie met sy wetenskaplike idees gestrook het nie, egter begin uitskakel. Die skermkuns en die gebruik van die perd het hy egter behou, maar Ling het gaandeweg 'n besondere voorliefde ontwikkel vir vrye oefeninge, soms afgewissel met ligte apparaatwerk.

Hy het die voordele van vrye oefeninge as volg opgesom:  
(23:255)

1. Dat een onderwyser 'n groter aantal leerlinge gelyktydig kan oefen;
2. dat vrye oefeninge op allerlei plekke gedoen kan word bv. tydens marse, in barakke of kwartiere, op die skoolgrond of selfs in die klaskamer;
3. dat die koste en moeite met die verkryging en onderhoud van apparaat grootliks ~~uit~~ geskakel word;
4. dat die gelyktydige en korrekte uitvoering van die oefeninge krag, vaardigheid en liggaamsbeheer ontwikkel;
5. dat die uitvoering van oefeninge deur bevele ook die uitwerking van streng militêre drill inhou;
6. dat vrye bewegings meer aanpasbaar is by liggaamlike afwykings van die individu;
7. „That they are better than machine gymnastics for overcoming awkwardness and stiffness.” (23:25) Dit is dus ook duidelik dat die militêre behoeftes van Swede gedurende hierdie tydsvak 'n definitiewe bydrae gelewer het tot Ling se liefde vir vrye oefeninge.

Swedse apparaat het onder andere ingesluit „stall bars,” „booms,” „saddles,” vensterlere, „low combination benches,” springkaste, „climbing poles” en horisontale, vertikale en skuins-hangende toue.

Hoewel Ling geglo het dat die waarde van Liggaamlike Opvoeding op militêre, mediese, padagogiese en estetiese gebied gelê het, het hy hom in besonder gewy aan eersgenoemde twee oogmerke. „Ling believed that gymnastics had a rightful place in education, medicine, and national defence, and almost from

the start instruction was accordingly given in the three corresponding branches, educational, medical and military gymnastics." (7:154) Sy werke omtrent militêre gimnastiek en die skermkuns is tussen 1836 - 1838 gepubliseer en formeel deur die leër aanvaar. Later is dit selfs ook algemeen deur buitelandse leërs gebruik.

Besondere aandag is voortdurend bestee aan die seleksie en rangskikking van oefeninge in oefenprogramme sowel as aan die presiese en korrekte uitvoering van die oefeninge. Hjalmar Ling het 'n besondere bydrae op hierdie gebied gelewer. Massa-oefeninge was besonder gewild. Hoewel daar dan ook dikwels baie kritiek uitgebring is teen die streng formele, kunsmatige en onnatuurlike vorm van die Sweedse sisteem, asook die mediese gimnastiek, het dit tog ingang gevind (dikwels in gewysigde vorm) in lande soos Brittanje, Denemarke, België, Griekeland en Roemenie.

Toe die Sweedse sisteem teen die einde van die negentiende eeu hersien is, het die stereotiep-formele gimnastiek plek gemaak vir 'n meer elastiese en breër program, om aan te pas by persone van alle ouderdomme en beide geslagte. Spele, sport, atletiek, stoei, ski en skaats het heel gou besondere belangstelling gewek. Gebaseer op nuwere fisiologiese kennis het die gimnastiek self ook stadigaan oorgegaan van statiese na dinamiese werkmodes. Dit is toe gekenmerk deur meer beweging; dit was meer prakties vir alledaagse behoeftes en ook meer ontspannend en aangenaam van aard.

Wat die moderne Sweedse sisteem betref, maak dit voorsiening vir 'n baie breë program. Op skool, in die leër, sowel as in die lewe daarbuite, is die beste fasiliteite vir hierdie vak geskep. Die Sweedse volk is dan ook by uitstek bewus van die besondere nasionale bates van Liggaamlike Opvoeding vir enige volk in ons moderne tydsvak.

Vanaf die begin van die twintigste eeu het Liggaamlike Opvoeding 'n besondere ereplek in Swede bekleed. Op skool is tyd /ingeruim .....

ingeruim vir 'n breë en gebalanseerde program en hoewel die oefeninge nog grootliks op die Lingse sisteem geskoei is, word dit ruimskoots aangevul deur spele en sport. Fasiliteite aan skole is van die allerbeste. Wat volwassenes betref, is die oogmerk om die hele volk daarin te betrek en fisies gesond te hou. Spesiale aandag word bestee aan programme vir gimnastiek aan huis en spesifiek ook vir die huisvrou. Sport en spele beklee 'n besondere status in die Sweedse program van Liggaamlike Opvoeding d.m.v. aktiwiteite soos gimnastiek, sokker, atletiek, tennis, gholf, stoei, perdry, boks, gewigoptel, toutrek, skyfskiet (wat besonder sterk van owerheidsweë gesteun word) swem, roei, fietsry, staptoere, kampeer, ski en skaats.

#### Samevatting.

In die voorafgaande sien ons andermaal dat 'n volk in sy nood na die Liggaamlike Opvoeding gegryp het om homself te probeer red van verval en ondergang - hoedat daar soms, soos in die geval van Duitsland en ook Swede, uit hierdie wanhoopspoging werklik groot volke gebore is, maar ook hoe sisteme van Liggaamlike Opvoeding ontwikkel het met ingrypende internasionale invloed en betekenis.

Hoewel Ling se motief basies militêr van aard was, was sy insig in die moontlikhede van die vak nie so subjektief soos dié van bv. Jahn nie, want hy het ook die mediese, opvoedkundige en estetiese waarde daarvan ingesien en toegepas. Die formele, kunsmatige en onnatuurlike vorm wat Liggaamlike Opvoeding in Swede later gekenmerk het, is toe te skryf aan die werk van sy opvolgers met meer eng en bekrompe opvattinge.

Ofskoon Ling nie beskou kan word as 'n outoriteit op die gebied van die fisiologie en anatomie nie, het hy tog in sy amateurskap daarin geslaag om Liggaamlike Opvoeding op 'n gesonde voet te plaas, tot nut en voordeel van sy eie en ander volkere wat die Sweedse sisteem begin navolg het. Daarom beklee Liggaam-

/like .....

like Opvoeding in Swede vandag 'n ereplek onder die verskillende sisteme van Liggaamlike Opvoeding in die wêreld, en is dit nog, hoewel in gewysigde vorm, grotendeels gebaseer op die pionierswerk, gebore uit die patriotisme van Per Henrik Ling.

H O O F S T U K V .Denemarke.

Gedurende die einde van die 18de eeu was Denemarke 'n besonder welvarende moondheid met uitgebreide handelsbetrekkings. Aan die begin van die Napoleontiese oorloë het Denemarke daarin geslaag om vir die eerste paar jaar neutraal te bly, maar omdat hy gepoog het om handelskepe te beskerm, het hy met Engeland gebots en so 'n bondgenoot van Napoleon geword. Met die sluiting van vrede na die val van Napoleon in 1814 moes Denemarke Noorweë aan Swede en „Helgoland" aan Engeland afstaan. Dit het 'n chaos in die hele ekonomiese struktuur van die land teweeggebring wat 'n hele aantal jare geneem het voordat toestande weer begin verbeter het.

Die ontwakende Duitse nasionalisme was egter spoedig weer 'n nuwe bedreiging vir die weereens welvarende Deense volk, en in 1864 raak Denemarke in 'n botsing met Bismarck betrokke waarby hy meer as 2/5 van sy land moes prysgee. Dit was 'n nasionale ramp vir hierdie volk op ekonomiese sowel as geestelike gebied en die feodaal-aristokratiese regeringstelsel het begin oorgaan in die hande van die burgerlikes (landelikes). Vanaf 1870 het toestande egter geleidelik weer verbeter en hoewel Denemarke direk of indirek telkemale weer bedreig is deur politieke- en ekonomiese wêreldstromings soos die twee Wêreldoorloë en die depressie van die dertigerjare, het hy geleidelik ontwikkel tot die stabiele en vooruitstrewende moondheid van vandag.

Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Dit was die vaste oortuiging van die Deense leiers dat hulle hul volk, na al hierdie terugslae, tot geestelike, politieke en ekonomiese stabiliteit kon ophef deur 'n grondige en dinamiese opvoedingstelsel, waarin Liggaamlike Opvoeding 'n deurslaggewende rol moes speel.

Onder leiding van Franz Nachtegall (1777-1847) was die

/primêre .....

Primêre doel van Liggaamlike Opvoeding gedurende die negentiende eeu die ontwikkeling van militêre doeltreffendheid en patriotisme by die Deense volk. Net soos Jahn en Ling het Nachtegall na die Napoleontiese oorloë die waarde van Liggaamlike Opvoeding vir die leer sowel as vir die opvoedingsprogram bepleit en nagestreef.

Na die dood van Nachtegall in 1847 het die belangstelling begin kwyn. Dit was nou hoofsaaklik in die hande van militêre persone wat afsydig gestaan het van die skoolopvoeding. Selfs in die leer is gimnastiek naderhand beskou as 'n metode van dissipline en straf.

Met die oorlog teen Pruise en Oostenryk in 1864 het die belangrikheid van liggaamlike fiksheid, en dus ook Liggaamlike Opvoeding, weer dadelik opgeflikker. Hoewel baie verdrag deur die maer jare op ekonomiese gebied en die politieke omwenteling in Denemarke wat op hierdie oorlog gevolg het, het daar tog wat Liggaamlike Opvoeding betref, 'n nuwe oplewing gekom.

Dit is weer aangegryp as 'n metode om nuwe lewe in hulle verslae volk te blaas. Liggaamlike Opvoeding is gereorganiseer en op 'n veel breër basis geplaas. Hulle het voortaan getrag om deur Liggaamlike Opvoeding die hele mens - sy gees, sowel as sy liggaam, te ontwikkel.

So dan het die nuwe patroon van 'n omvattende en opbouende program van Liggaamlike Opvoeding vanaf ongeveer 1870 posgevat, en het die militêre karakter daaruit begin verdwyn. Sedert 1904 is daar finaal op skool weggebreek van militêre gimnastiek. Vandag is Liggaamlike Opvoeding van die allergrootste belang vir die owerhede en is dit op 'n gesonde, gebalanseerde en wetenskaplike grondslag geplaas om alle lae en groepe van die ganse Deense bevolking te dien.

#### Organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding.

Nachtegall het op 5 November 1799 sy eerste privaat gimnasium in Kopenhagen geopen - die eerste inrigting in sy soort

/in .....

in die moderne geskiedenis wat hoofsaaklik aan Liggaamlike Opvoeding gewy is. Hy het met vyf lede begin en teen 1804 was daar reeds ongeveer 150, kinders sowel as volwassenes, onder die leiding van ses onderwysers wat hyself opgelei het. Sy oefeninge het heel gou erkenning gekry in die skole en is ook versprei na die leër.

As gevolg van Nachtegall se invloed was Denemarke die eerste Europese land wat Liggaamlike Opvoeding as integrale deel van hulle skoolopvoeding ingevoer het en ook die eerste om 'n opleidingskursus vir onderwysers in die vak aan te bied. 'n Ordonnansie, in 1809 uitgevaardig, het vereis dat gimnastiek op sekondêre skole toegepas moes word oral waar dit enigsins moontlik was. Vanaf 1814 is fasiliteite ook voorsien aan elementêre skole vir seuns en vanaf 1828 is gimnastiek verpligtend gemaak vir alle seuns.

Die opleiding van onderwysers in die vak is vroeg reeds gekoppel aan die militêre wese. In 1804 is die Militêre Gimnastiek-Instituut deur koning Frederik VI in die lewe geroep en Nachtegall aangestel as direkteur. Die doel van die inrigting was die opleiding van instruksie in die leër, maar vier jaar later is gewone persone ook opgeneem en opgelei vir die onderwys. Die lengte van die kursus was van vyftien tot agtien maande. In 1821 is Nachtegall aangestel as Direkteur van Gimnastiek in Denemarke en het hy hom in besonder beywer vir gimnastiek in die onderwys. In 1828 gee hy 'n handleiding vir gimnastiek aan elementêre skole uit en in 1834 weer 'n handleiding vir onderwysers aan sekondêre skole. In 1839 (met die dood van Frederik VI) het volgens skatting reeds 2500 skole uit 'n totaal van ongeveer 2600 voorsiening gemaak vir gimnastiek in hulle rooster. Erkenning van gimnastiek aan dogters is in 1838 verkry en onderwyseresse is vir hierdie doel ook opgelei.

Koning Frederik VI se opvolgers het veel minder belang gestel in gimnastiek. Nachtegall, wat nou reeds 62 jaar oud

/was ....

was, het nie meer so aktief gewerk nie en in 1842 bedank hy dan ook as Direkteur van die Militêre Gimnastiek-Instituut. Hierdie posisie is voortaan deur suiwer militêre persone beklee, wat in die eerste plek nie in dieselfde mate as Nachtegall opgewasse was vir die taak nie, en omdat hulle ook nie veel erg gehad het aan die onderwys nie, het gimnastiek begin ontaard in 'n eensydige militêre rigting vir dissiplinêre doeleindes, en nie veel meer nie. Hierdie bekrompe opvattinge van owerheidsweë het baie van die opbouende werk van Koning Frederik VI en Nachtegall ongedaan gemaak en die belangstelling het verflou. Onderoffisiere van die leer is vanaf 1859 aangestel op skole vir gimnastiekdoeleindes ('n instelling wat tot 1901 nog in gebruik was) sodat alle voorligting en onderrig in Denemarke toe gekenmerk is deur 'n onpersoonlike, formele militêre karakter wat die vak oneindig veel skade aangedoen het.

Na die oorlog van 1864 met Pruise en Oostenryk het toestande oor die algemeen baie versleg, hoewel dit gou opgevolg is deur 'n verskeidenheid pogings en metodes tot nasionale rehabilitasie, waarvan die sg. Skietverenigings („Skytteforeninger”) en die Volkshoerskole („Folkehjskolerne” of „Folk High Schools”) deel was. Eersgenoemde beweging het eintlik reeds voor die dreigende oorlog met Duitsland ontstaan sodat jongmanne die geleentheid kon kry om wapens te hanteer, en teen die einde van 1863 was daar reeds meer as 100 sulke skietverenigings. Gaandeweg egter is hulle program van aktiwiteite so uitgebrei, dat dit meer die karakter van gimnastiekverenigings aangeneem het.

Hoewel die Volkshoerskole ook reeds voor hierdie oorlog ontstaan het, het hulle eintlik eers vinnig begin groei na 1864. Alle persone is toegelaat maar die grootste ledetal het bestaan uit die boerende jeugdige van tussen 18 en 25 jaar wat hulle elementêre skoolopleiding voltooi het. Dit het meesal aan pri- vaat persone of organisasies behoort en onderrig is gegee in gimnastiek, die moedertaal, sang, literatuur, geskiedenis en

/praktiese.....

praktiese landbou- en ander beroepskursusse - sommige van hulle het net gespesialiseer in gimnastiek of verpleging. In 1864-1884 het gemiddeld 3,000 jeugdige hierdie skole vrywilliglik bygewoon en dit het verdubbel tot 3,491 mans en 2,646 jong meisies in die skooljaar 1898 - 1899.

Die Lingse sisteem het in 1884 in die Volkshoërskole, deur toedoen van 'n sekere N.H. Rasmussen, begin posvat en het vinnig uitgebrei na die skietverenigings, elementêre en sekondêre skole sowel as universiteite. Hierdie nuwe stroming het hewige teenkanting uitgelok voordat dit aangeneem is, veral van die leër wat die ou Deens-Duitse stelsel voorgestaan het. Op las van die regering is 'n kommissie van ondersoek aangestel en in hulle verslag, 'n Handboek vir Gimnastiek („Manual of Gymnastics") wat in 1899 uitgebring is, het hulle die algemene beginsels van Ling, gekombineer met die mees waardevolle uit die Deense sisteem, voorgeskryf.

Met die nuwe belangstelling in die Sweedse sisteem is in 1898 'n spesiale kursus vir instruksors ingestel aan die Staatsopleidingsinrigting vir onderwysers. Vir die eerste keer in 1904 is die pos van Staatsinspekteur van Gimnastiek aan 'n nie - militêre persoon, by name van K.A. Knudsen, toegesê. 'n Nuwe ordonnansie wat professionele opleiding vir alle onderwysers vereis het, het die opvatting versterk dat Liggaamlike Opvoeding liever onder siviele as militêre leierskap moes staan, en die eerste siviele opleidingsinrigting vir onderwysers in Liggaamlike Opvoeding is in 1911 in die lewe geroep, later bekend as die „Physical Training Teacher's College of Denmark." In 1909 is dit as vak aan universiteite ingevoer waarin onderwysers ook kon kwalifiseer.

Die demilitarisasie van Liggaamlike Opvoeding in Denemarke het dus eers vanaf die einde van die negentiende eeu 'n aanvang geneem en ontwikkel tot 'n wetenskaplike en gebalanseerde program van aktiwiteite wat alle lae en dele van die bevolking

/betrek.....

betrek. Op laer- en hoerskole is dit vandag 'n verpligte vak en word ook beoefen aan al die opleidingsinrigtings en universiteite, wat toegerus is met die allerbeste fasiliteite. Wat die algemene publiek betref, is daar ruim voorsiening gemaak in alle behoeftes onder beskerming van die Deense Sportfederasie („Dansk Idraets-Forbund" - 1896), die Deense Skiet-, Gimnastiek- en sportvereniging („Dansk Skytte, Gymnastikog Idraetsforeninger" of „Danish Rifle, Gymnastics and Sport Association" - 1864) en die Deense Gimnastiekvereniging („Dansk Gymnastikforeninger" - 1930.)

#### Program en metodes van Liggaamlike Opvoeding.

Denemarke het oorspronklik geen eie sisteem gehad nie. Hulle het na grondige ondersoek uit die Duitse, Sweedse en Engelse metodes en aktiwiteite, alles geneem wat vir hulle waardevol gelyk het, verwerk en toegepas op so 'n oordeelkundige en entoesiastiese wyse, dat hieruit 'n sisteem met 'n eie Deense karakter ontwikkel het.

Nachtegall het, aan die begin, sonder veel veranderinge, van Guts Muths se sisteem gebruik gemaak. Oefeninge met apparaat soos hangende lere, klimpale en toulere is gedoen. Verder is aktiwiteite soos spring, hardloop, balansoefeninge, swem, toutrek en militêre drilwerk algemeen deur studente gedoen. 'n Springperd en matte is ook gebruik, maar staptoere en sport het nie soveel aandag geniet as by Guts Muths nie.

Hoewel Nachtegall sy oefenstof in groepe verdeel het, was daar geen metodiese volgorde waarin hy elke groep oefeninge laat doen het nie. Hy het dit aan die diskresie van die onderwyser oorgelaat om die oefeninge só te ranskik dat dit belangstelling sou prikkel en ook die hele liggaam betrek.

Nachtegall het sy gewysigde Guts Muths-sisteem later uitgebrei om baie oefeninge van die Duitse Turnen in te sluit, soos die gebruik van ringe, die trapesium (sweefstok), die brug en die rekstok. Oefeninge het meer formeel van aard geword namate

/Liggaamlike .....

Liggaamlike Opvoeding 'n meer militêre karakter aangeneem het en is uitgevoer op bevel, sonder enige uitdrukking, met uniformiteit en presiesheid wat tipies militêre drillwerk kenmerk. Dit het die belangstelling in die vak laat kwyn.

Van 1884 was dit weer die Sweedse sisteem van Ling wat 'n blywende stempel op Denemarke kom afdruk het. K.A. Knudson, 30 jaar lank die Staatsinspekteur van Liggaamlike Opvoeding in Denemarke, het vanaf 1904 veel gedoen in hierdie verband. Ook die werk van Niels Bukh en sy wysigings in die Sweedse sisteem om aan te pas by Denemarke, verdien vermeld te word, maar aangesien volkome demilitarisasie van Liggaamlike Opvoeding in Denemarke vanaf die begin van hierdie eeu plaasgevind het, kan daar nie op ingegaan word nie.

Die hedendaagse belangrike posisie wat Liggaamlike Opvoeding in die opvoedingsprogram sowel as in die volkslewe van Denemarke inneem, maak voorsiening vir die algehele ontwikkeling van die mens. Oral is die beste fasiliteite beskikbaar en 'n volwaardige program van aktiwiteite word aangebied, soos gimnastiek, sport, spele (sokker in besonder), atletiek, watersport, volkspele, ens. Gimnastiek, veral op skool, beklee egter 'n besondere ereplek in hul program.

#### Samevatting.

Ook in Denemarke is die Liggaamlike Opvoeding gebore uit politieke en patriotiese oorwegings - as opheffingsmiddel na 'n tyd van verval. Nachtegal se grootste verdienste lê daarin dat hy, met sy beoogde opheffingswerk deur Liggaamlike Opvoeding, in besonder aan die onderwys en skoolgaande jeug gedink het en daardeur juis Denemarke 'n voorbeeld laat stel het aan die ganse Europa. Die taktvolle wyse waardeur hy steun van die owerhede gekry het om sy program op nasionale basis aan te pak, verdien spesiale vermelding.

Hoewel die militêre invloed by Nachtegal waarneembaar

/was .....

was, het hy 'n redelik gebalanseerde program gevolg, maar sy opvolgers (net soos na Ling se dood in Swede), met 'n veel enger insig, het ongelukkig verval tot suiwer militêre motiewe, metodes en oefenstof wat by tye gedreig het om die vak heeltemal te verongeluk.

'n Meer omvattende program sou selfs aan hierdie militêre mense se doel en strewe beter beantwoord het, en nie die ontwikkeling van die vak op nasionale grondslag so gekortwiek het nie. Hierdie streng militêre sisteem toon dus duidelik dat dit nooit 'n volk kan dien in dieselfde mate as 'n gebalanseerde program nie. Dit was eers met die demilitarisasie teen die einde van die vorige eeu dat Liggaamlike Opvoeding in Denemarke werklik tot sy reg gekom en ontwikkel het tot die standarde van vandag. Feit bly egter dat politieke en militêre toestande die saadbedding was waarop die Liggaamlike Opvoeding in Denemarke ontkiem en ontwikkel het.

H O O F S T U K VI.Rusland.Doel van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Gedurende die Tsaristiese tydperk het Liggaamlike Opvoeding in Rusland 'n heeltemal minderwaardige rol gespeel, maar vandat die Kommunistiese bewind aan die stuur van sake staan, is veel aandag daaraan bestee en het dit vinnig uitgebrei: Hier staan die vak eintlik bekend as Liggaamskultuur („Physical Culture”) en 'n Russiese ensiklopedie (23:307) definieer dit as volg: „the systematic and all-sided development of the working people in the interest of preparation for labor and defence.”

Na die 1ste Wêreldoorlog was sport in Rusland op 'n baie lae peil van ontwikkeling. Amerikaanse en Engelse afrigters is egter uitgenooi om hulle behulpsaam te wees en heel spoedig het sport in Rusland buitengewone belangstelling geniet. Hierna het die regering egter so 'n kragdadige veldtog vir massa-deelname van die volk aan Liggaamlike Opvoeding en sport van stapel gestuur, dat die ongeëwenaarde vordering en ontwikkeling daarvan in 1945 die volgende aanhaling ontlok het: „It is no exaggeration to state that much of the successful demonstration of Soviet manpower during the present conflict can be attributed to its strong peacetime physical training and sports program. If it had not prepared its youth it is questionable whether the U.S.S.R. could have withstood the onslaughts of the Nazis in the early years of the war.” (19:562)

Die Kommunistiese siening van die opvoeding is om die jeug te besiel met die materialistiese en dialektiese beginsels van Marx en Lenin. (23:307) „The school is to prepare the child for co-operative group work; to imbue him with a respect for public property; to train him to eradicate any personal interest that might be opposed to collective interest; to instill in him

a respect for labor and a desire to work at his highest productivity for the general welfare. Cultivating Soviet Patriotism - a love for their social and state system - is also one of the major objectives of the school."

Alle Russiese opvoeding is deurspek van politiek en ekonomie. Lenin het verklaar: (23:307) „The school apart from life, apart from politics, is a lie and a hypocrisy." Alle doeleindes waarvoor die Liggaamlike Opvoeding ingespan word hang dus ten nouste saam met die sosiale en politieke oogmerke van die staat. Die waarde van 'n intensiewe sportprogram lê vir hulle daarin dat hulle mense trek na klubaktiwiteite waar ook die kommunistiese leerstellinge aan hulle gebring kan word.

Die waarde van sport, soos die Westerse Wêreld dit vandag beskou, is vir die Kommunisme veels te individualisties - hulle beoog massa-deelname en daardeur die verkryging van nasionale gesondheid; om liewer die mens bewustelik op te voed tot gemeenskapsbelange as tot sy persoonlike voordeel en geluk.

Hulle glo dat goeie gesondheid 'n voorwaarde is vir die suksesvolle ontwikkeling van die intellektuele moontlikhede van die mens. Dit is hul strewe dat aktiewe deelname aan liggaams-oefeninge en die beoefening van publieke en persoonlike gesondheidsgewoontes die persoonlike verantwoordelikheid en die tweede natuur van elke Rus moet wees.

Liggaamskultuur word gebruik om die werksvermoë van die swoegende massas te verbeter en ook as teenvoeter vir die skadelike invloed van sekere beroepe op die gesondheid. Dit moet die trots en strewe van elke burger wees om homself liggaamlik fiks te hou vir die uitvoering van sy daaglikse pligte tot 'n steeds hoër en doeltreffender peil.

'n Ander oogmerk van die Liggaamlike Opvoeding is om opregte vaderlandsliefde en nasionale trots by elkeen aan te kweek. Reeds in 1929 is dit al duidelik gestel: (23:308)

„Health, strength, dexterity, sturdiness, boldness, presence of

/mind . . . . .

mind, quickness of action, discipline, organization - all these properties should be developed not only in the Red Army men, but also among the broad masses of the population, that can be, at any moment, required to take part in the defence of the achievements of the October Revolution."

Na die tweede wêreldoorlog met al die maatskaplike en politieke omwentelinge wat dit meegebring het, is die Liggaamlike Opvoeding opnuut weer beskou as van die allergrootste belang om die staat tot militêre gereedheid te bring en te hou. In 1947 is die volgende uitlating gemaak: „physical education as a whole promotes the development of those qualities which are essential to future warriors of the Red Army ..... specific mastery of certain knowledges and habits related to military preparation ..... simple military games leading to the acquisition of the ability to overcome various obstacles and to the development of strength, agility, ingenuity, endurance, and other such qualities."(23:308)

Ten einde hul rol as volwaardige soldate te vervul, word die Russiese burger dus nie net fisies nie maar ook staatkundig en emosioneel gekondisioneer vir sy roeping. Geen afdeling van die liggaamskultuur staan dus ooit los van die politieke en ekonomiese doelstellings van hierdie kommunistiese staat nie.

#### Organisasie en administrasie van die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding.

Die heel besondere plek wat die opvoeding en Liggaamlike Opvoeding vandag in hierdie kommunistiese staat beklee, dui daarop dat dit as onmisbaar beskou word vir die uitbouing en vervulling van dié dinge waarin hulle glo. Die begroting vir onderwys in 1945 was 28,591,000 roebel (R55,837,329 - 40) terwyl die vir publieke gesondheid en liggaamskultuur 13,194,000 roebel (R 2,693,775 - 00) bedra het. In 1914 was daar tussen agt en nege miljoen skoolgaande kinders teenoor meer as 33 miljoen in 1949.

/Behalwe.....

Behalwe die kleuterskole geld verpligte onderwys vir alle kinders vanaf die 7de jaar in een van drie tipes skole: die vierjarige elementêre skool; die sewejarige junior-sekondêre skool en die tienjarige sekondêre skool. Graad I tot IV word in al drie tipes aangebied en grade V tot VII met dieselfde leerplan in laasgenoemde twee. Indien 'n leerling die leergang van die eerste twee tipes skole met sukses deurloop het, kan hy sy studies in die volgende hoër graad voortsit aan enige inrigting wat daarvoor voorsiening maak. Minstens vier jaar skoolopleiding is verpligtend vir alle kinders en 'n addisionele drie jaar vir kinders in stede, dorpe en nedersettings.

Kinders wat die verpligte minimum skoolopleiding deurloop het kan een van die volgende keuses doen: hulle kan gaan werk met die moontlikheid van aandklasse of korrespondensie vir verdere studie; hulle kan inskryf by die een of ander inrigting wat gespesialiseerde opleiding bied in die handel, nywerheid of vakleerlingskap in fabriek; hulle kan na voltooiing van die junior-sekondêre skoolopleiding by 'n tegniese hoërskool inskryf wat voorsiening maak vir opleiding tot „middelgraadse" spesialiteite en tegnisi in die wetenskap, medisyne, kuns of nywerheidswese of hulle kan die tienjarige sekondêre skoolopleiding voltooi vir toelating tot 'n universiteit of ander hoër onderwysinrigtings.

Daar bestaan ook spesiale skole vir diegene met besondere talent in musiek, kuns of ballet, en ook vir dowes, blindes en vertraagde leerlinge. In 1943 het die Departement van Verdiediging die „Suvorov"-hoërskole vir die leer, en die „Nakhimov"-hoërskole vir die vloot in die lewe geroep wat militêre opleiding sowel as sekondêre onderwys aan seuns bied. Hoewel opgelei as offisiere, is hulle skynbaar nie verplig om in die leer of vloot te bly na voltooiing van die kursus nie. Alle seuns moet egter 'n verpligte militêre opleiding en 'n sekere periode van aktiewe diens deurmaak. Geen privaatskole, van watter aard ookal, word vir algemene onderwys in Rusland toegelaat nie. 'n Veldtog om

/die .....

die koördinerings van Liggaamlike Opvoeding in die verskillende staatsdepartemente te bewerkstellig, is in 1923 van stapel gestuur. 'n Opperste Raad van Liggaamlike Opvoeding („a Supreme Council of Physical Education ") is in die lewe geroep met verteenwoordigers (of afdelings) in elke distrik en provinsie, wat verantwoordelik is aan die Opperste Raad. As gevolg van die vinnige groei van Liggaamlike Opvoeding in Rusland is die Liggaamlike Opvoeding gereorganiseer en in 1930 is die „All-Union Council of Physical Culture and Sports" („Verenigde of Verteenwoordigende Raad vir Liggaamskultuur en Sport") in die lewe geroep om ses jaar later weer vervang te word met die teenswoordige „All-Union Committee of Physical Culture and Sports" wat gekoppel is aan die hoogste gesag, nl. die Raad van Ministers. Hierdeur het Rusland dan ook moontlik die eerste moondheid geword om Liggaamlike Opvoeding onder 'n eie staatsdepartement te plaas.

'n Algemene tekort aan opgeleide leerkragte in die vak is na die Revolusie ondervind en spesiale metodes is in die werk gestel om hiervoor te vergoed. Alle sekondêre en vakonderwysers moes vanaf 1929 onder andere 'n driejarige kursus in liggaamskultuur deurloop en alle primêre onderwysers moes ook gespesialiseerde kursusse as deel van hul opleiding ontvang.

Hedendaags is daar elf opleidingsinstitute vir liggaamskultuur; 39 tegniese hoërskole uitsluitlik vir liggaamskultuur en drie spesiale institute vir navorsingswerk in die vak. Behalwe die ander hoër opleidingsinrigtings lei hulle almal ook addisionele leerkragte op. Kursusse van 2 - 3 jaar word aangebied aan die tegniese hoërskole en institute vir gespesialiseerde opleiding in een aktiwiteit, maar ook vierjarige kursusse word aangebied vir 'n grondige en volledige gespesialiseerde opleiding in die teorie en praktyk van die vak. Studente aan hierdie institute vir liggaamskultuur het 'n veeleisende program van ses uur teoretiese en ses uur praktiese werk elke dag. Gedurende Julie en Augustus woon hierdie studente spesiale kamps by, hoofsaaklik onder bevel van manne uit die Rooi Leer.

/ 'n Daaglikse .....

'n Daaglike program van liggaamsoefeninge is verder verpligtend vir alle studente en skoliere. Die lesse duur gewoonlik 45 minute. Elementêre leerlinge het gewoonlik een of twee periodes per week en die sekondêre afdeling 2 - 3 periodes per week vir seuns en een vir meisies. Tydens die laaste oorlog is die vereiste militêre- en liggaamskultuuropleiding aan sekondêre skole verhoog van 6.2 % in 1938 tot 11 % in 1943. Ook aan hoër opleidingsinrigtings is hierdie beleid gevolg.

'n Reeks Jeugorganisasies onder beskerming en leiding van die Kommunistiese Party, soos die „Oktobrists" (vir jeugdige van 7 - 10 jaar), die „Pioneers" (10 - 16 jaar) en die „Komsomols" of „Bond van Kommunistiese Jeug" (16 - 25 jaar) is in die lewe geroep om die jong geslag vertrouwd te maak met die kommunistiese ideologie. Sport en higiëne speel dan hier 'n belangrike rol as medium om hulle doelwit te bereik en ook om toekomstige leiers op te voed. Verder is 'n magdom ontspanningsfasiliteite beskikbaar; selfs op die kollektiewe plase is daar alreeds heelwat vordering gemaak met die verskaffing van fasiliteite aan die platteland.

Vir persone met besondere aanleg in sport en gimnastiek is daar spesiale opleidingsinrigtings vir spesialisasie in een of meer besondere rigtings onder beskerming van die „All-Union Committee of Physical Culture and Sport." Vir die massas word ruim voorsiening gemaak deur talle sportklubs en „kringe" en groot bedrae geld word bestee aan die oprigting van sportfasiliteite. Voor die Revolusie het Moskou slegs oor 'n paar speelvelde beskik terwyl daar vandag reeds 28 stadione pryk. Die „Moscow Dynamo Stadium" is die bekendste met akkommodasie vir 75,000 toeskouers. Dit dien ook by uitstek as afrigtingsentrum met meer as 100 afrigters en instrukteurs op die vaste personeel. Onlangs is 'n nuwe stadion opgerig, bekend as die „Central Lenin Stadium" met sitplek vir 104,000 toeskouers en tans die belangrikste sportsentrum.

Die hoogtepunte van alle sportaktiwiteite in Rusland word

/jaarliks.....

jaarliks op 'n spesiale „Dag vir Liggaamskultuur" op luisteryke wyse gevier deur massadeelname aan groot alteties-, gimnastiek- en sportbedrywigheede en vertonings . Sulke geleenthede word gewoonlik afgesluit met toesprake deur groot politieke leiers of prominente liggaamsopvoeders wat die massas aanmoedig en inspireer tot aktiewe deelname aan die veelvuldige vertakkinge van liggaamskultuur, om daardeur vir hul volk steeds meer nasionale stabiliteit en roem te verwerf.

Onder beskerming van die „All-Union Committee of Physical Culture and Sports" word ook die volgende tydskrifte uitgegee: „Liggaamskultuur en Sport" vanaf 1930; „Teorie en Praktyk van Liggaamskultuur" vanaf 1940 en „Sowjet Sport." Ten slotte dien ook vermeld te word dat vry mediese dienste die voorreg van elke burger in Rusland is.

#### Program van Liggaamlike Opvoeding.

Voor die Revolusie het gimnastiek en sport 'n minderwaardige rol in Rusland gespeel. Dr. Lesgaft, 'n Russiese bioloog, het 'n kursus in Liggaamlike Opvoeding georganiseer vir skole wat nou verwant was aan die sisteem van Ling, maar in die praktyk is dit op baie beperkte skaal toegepas. Die teenswoordige sisteem is die produk van noukeurige seleksie uit 'n wye veld van aktiwiteite van ander lande, om aan te pas by hulle eie behoeftes en oogmerke. Van Duitsland en die Skandinawiese lande het hulle hul gimnastiek oorgeneem en van Engeland en die V.S.A. hulle sport en spele. Hieruit het hulle dan deur grondige ondersoek en navorsing hulle eie program ontwikkel.

Vir alle onderwysgroepe is daar wel deeglik voorsiening gemaak. Vir kleuters bestaan die program hoofsaaklik uit natuurlike en georganiseerde spel, stapoefeninge en higiëniese gewoontes. In die elementêre grade bestaan dit veral uit gimnastiek en aktiewe spel waarin gepoog word om die Russiese ideologie uit te beeld deur motiewe soos rekonstruksiewerk, die stryd van die

/verskillende.....

verskillende klasse van die bevolking en die lewe in die Rooi Leër. Baie aandag word bestee aan die ontwikkeling van 'n goeie liggaamshouding en postuur. In die laerskool word oefeninge gedoen vir die ontwikkeling van gewoontes soos georganiseerde bedrywighede in groot groepe, bv. marse en drillwerk; oefeninge vir vaardige beweging oor enige soort terrein bv. stap, hardloop, spring- en balansoefeninge; oefeninge ter verbetering van die vermoë om gewigte op te tel en stoot-, trek-, dra- en laaiwerk; ritmiese oefeninge en ten slotte ook sekere sportbedrywighede soos skaats, swem en ski. Ontspanningsport word wel hier toegelaat maar geen sport van mededingende aard nie.

Oefeninge en tegnieke soos aangeleer in die laerskool word nog vanaf grade V tot VII gedoen, maar ook bykomstige aktiwiteite word nou bygebring. Gimnastiek geniet op hierdie stadium meer aandag as sport, veral met die oog op ontwikkeling van krag, uithouvermoë en behendigheid. Omdat baie leerlinge na voltooiing van graad VII die skool verlaat, word hulle voorberei om in 'n sekere liggaamlike fiksheidstoets te kan slaag. Hierdie toets, bekend as die BGTO („Will be Ready for work or Defence") is die elementêrste van 'n reeks van drie sulke toetse waarvoor dan ook 'n kenteken uitgelooft word. Besonderhede hieroor volg later.

By senior leerlinge vanaf vorms VIII tot X word die reeds verwerfde vaardighede verder ontwikkel deur 'n meer drastiese program van gimnastiek en sport. Militêre oefeninge vorm 'n belangrike deel van hul program terwyl dogters dan ritmiese en dansoefeninge doen. Wanneer leerlinge in 'n spesifieke sportsoort wil spesialiseer of aan kompetisies wil deelneem, moet hul by een van die buiteskoolse „Sportkringe" aansluit wat voorsiening maak in gimnastiek, atletiek, ski, skaats, sokker, volleybal, korfbal en boks.

Soos reeds vermeld, is liggaamskultuur verpligtend aan alle hoër tegniese skole, institute en universiteite en elk van hierdie inrigtings konsentreer gewoonlik op die een of ander

/aspek .....

aspek van die vak, bv. opleidingsinrigtings vir onderwysers sal besondere klem lê op die vermoë om onderrig te kan gee; tegniese skole in die konstruksie en vervaardiging van fasiliteite, en die mediese skole konsentreer meer op mediese kontrole en die korrek-tiewe aspek van die vak.

Kennis omtrent liggaamskultuur, sy vaardighede en goeie gewoontes daardeur bereik, word besonder henaadruk deur alle jeug-organisasies. In 'n handboek vir die jeug van Woody „How to Work the New Way," beklemtoon hy die belangrikheid van netheid en sin-delikheid, tandversorging, kennis van eenvoudige militêre bevels, kennis van eerstehulp, die oogmerke van liggaamskultuur, die daaglikse deelname aan liggaamsoefeninge en weerhouding van die rook- en drankgewoonte. Die eerste beginsels wat bv. vasgelê moet word by 'n „Pionier" is die noodsaaklikheid van die instand-houding van sy gesondheid, die daaglikse deelname aan liggaams-oefeninge en weerhouding van drank en rook. Soos alle burger-likes word die „Octobrists," „Pioniers" en „Komsomols," aange-spoor tot die vervulling van nuttige sosiale dienste en verant-woordelikhede bv. skoonhou van openbare plekke, insameling van oeste, aanplanting van bome en die verfraaiing van tuine. Dit is verder opvallend dat higiëne in die besonder van owerheidsweë aangemoedig word op alle vlakke van die opvoeding en die gemeen-skapslewe.

Sport is baie hoog aangeskrewe by die Russiese volk, terwyl sokker 'n ongeëwenaarde belangstelling geniet en as hul nasionale spel beskou kan word. Korfbal, volleybal en handbal word ook algemeen gespeel terwyl tennis steeds meer gewild raak. „Gorodki" is 'n gewysigde vorm van rolbal en ook besonder gewild. Daar is 'n groot belangstelling in gimnastiek en dit word beoefen in die sg. „Kringe" vir liggaamskultuur. Gimnastiekvertonings met junior- en senior kampioenskappe en ook dikwels tydens sport-feeste is van besonder hoë gehalte.

Die Russe maak verder onderskeid tussen „ligte" atletiek

/of .....

of sport („Light athletics") wat die gewone baannommers insluit, terwyl gooiitems soos gewigstoot, werpskyf, spies, boks, stoei, gewigoptel en gevorderde apparaatwerk onder „swaar" atletiek of sport sorteer. Landwedlope is baie gewild en daar is soms tot soveel as 150,000 tot 200,000 inskrywings. Baie algemeen is ook staptoere en reise deur die binneland wat soms hele families insluit. By een geleentheid tydens 'n staptoer in die Uzbek Republiek het daar volgens bewering soveel as 240,000 jeugdiges meegedoen. Ander sportsoorte van belang is fietsry, bergklim, skaak, water- en wintersport soos ski, skaats en yshokkie. Gedurende die somermaande is dit weer swem, roei, seil met jagte, waterpolo, ens. Die Russe beroem hulle verder daarop dat hulle besondere fyn skerpskutters is en daarbenewens neem baie ook deel aan militêre sportaktiwiteite soos valskermspronge en die sweefkuns. 'n Laaste aspek wat vermelding verdien, is ballet waarmee hierdie volk dan ook alreeds internasionale roem en bekendheid verwerf het.

Sedert 1931 is liggaamlike fiksheidstoetse ingestel en dit geniet besondere belangstelling. Volgens klimmende orde van intensiteit is daar drie sulke toetse met kentekens of onderskeidingstekens as beloning by aflegging daarvan. Tot op agtienjarige leeftyd beywer jeugdiges hulle vir die sg. BGTO-kenteken („Will Be Ready for Work or Defense"), terwyl volwassenes die veeleisende eerste- en tweedegraadse GTO-toetse kan aflê („Gotovk Trudu i Oborone" of „Ready for Work and Defense"). Hierdie toetse is gegrond op gedifferensieerde maatstawwe of norme vir beide geslagte en die verskeie ouderdomsgroepe. Die klem val op sport- en militêre aktiwiteite, soos: grondbeginsels van eerste-hulp, sanitasie, higiëne, militêre kennis, vaardigheid in gimnastiek en die vermoë om dit ook te onderrig, hoogspring, verspring, lang marse, 100 tree swem in swemklere en 150 tree met volle kleding, die skiet van 40 uit 50 kolskote op die skietbaan, die afstand van ses myl ski-loop in 1 uur 5 minute (vir mans), hand-

/granaatgooi...

granaatgooi, valskermspring, 150 tree hinderniswedrenne en vaardigheid in nog baie ander opsionele sportaktiwiteite. 'n Ander toekenning wat die hoogste strewe is waarna alle sportmanne hunker, is die veelgesogte onderskeiding van „Meester in Sport" („Master of Sports") wat toegeken word deur die „All Union Committee of Physical Culture and Sports" aan sportmanne van uitmuntende gehalte en diens.

'n Les in gimnastiek van 45 minute bestaan gewoonlik uit die volgende drie dele: 5 - 10 minute word bestee aan opwarming van die liggaam met die oog op die meer inspannende hoofdeel wat hierop volg. Die hoofdeel van die les duur 25 - 30 minute waarin gestandardiseerde aktiwiteite beoefen word ter bereiking van daardie spesifieke leeftydsgroep se vereiste vaardighede. Die onderwyser demonstreer en verduidelik terwyl die leerlinge dit uitvoer teen die vereiste tempo en standaard. Spele wat hierdie vaardighede verbeter, word ook gedoen. Die laaste 3-5 minute is die oefeninge meer kalmerend van aard om die leerling weer in gereedheid te bring vir sy volgende studieperiode.

#### Samevatting.

Daar is beslis vandag min volkere (indien enige) wat so 'n besondere plek aan die Liggaamlike Opvoeding toeken as die Russiese volk. Jeugorganisasies met hulle rooi dasse, rooi sterre, 'n eie saluut en slagkrete soos „Ons bou 'n nuwe wêreld" en kentekens met die bewoording „Gereed vir Arbeid en Verdieding," getuig onteenseglik van die politieke doeleindes en patriotiese karakter wat die Liggaamlike Opvoeding kenmerk van die kommunistiese ideologie. Volgens 'n beplande opset en metode word die vak op ongekende wyse van owerheidsweë" gesteun en gedra, omdat hulle hierin 'n sleutelfaktor sien in die uitbouing en vervulling van hulle ideale en oogmerke. Hulle pogings tot massadeelname aan aktiwiteite en die besondere aandag wat hulle op nasionale basis aan die mediese aspek en higiëne" bestee, dui ook beslis daarop dat hulle goeie gesondheid as die eerste noodsaak-

/like .....

like voorwaarde beskou vir die bou van 'n magtige volk. Omdat hulle Liggaamlike Opvoeding dus nie net op die leer<sup>"</sup> toegespits word nie, maar die hele volk daarin betrek wil word, toon 'n dieper insig as by die meeste westerse volk. Hulle wetenskaplike metodes en navorsing verdien voorwaar ook spesiale lof.

Die hedendaagse prestasies van Russiese sportmanne en vroue vanuit die Ystergordyn op alle terreine dui ook baie duidelik aan dat daar wel 'n veeleisende en konstruktiewe sisteem van Liggaamlike Opvoeding bestaan. Indien hulle op hierdie trant voortbou, moet die Russiese volk (nie net op die gebied van Liggaamlike Opvoeding nie), noodwendig nog ver vorder en groot hoogtes bereik om daardeur vir die Westerse Wêreld met sy demokraties-kapitalistiese stelsel 'n steeds groter en onheilspellender gevaar te word.

H O O F S T U K VII.Liggaamlike Opvoeding in Amerika.

Die groei en ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding vanaf die Koloniale tydperk in Amerika tot die huidige kan in die volgende tydsvakke verdeel word:

- (a) Die periode 1787 - 1865, dws. na die Amerikaanse Vryheidsoorlog (1775 - 1783), toe Amerika sy vryheid van Brittanje gekry het, sy regmatige plek as wêreldmoondheid begin inneem het en ook die toets van 'n burgeroorlog deurstaan het.
- (b) Die periode 1865 - 1900 wat deur 'n tydperk van bestedige groei en ontwikkeling ten opsigte van ekonomie en populasie gekenmerk word.
- (c) Die periode 1900 - 1930 toe Amerika as vooraanstaande wêreldmoondheid te voorskyn getree het en deelgeneem het aan die Eerste Wêreldoorlog.
- (d) Die periode 1930 en daarna, waartydens Amerika 'n leidende aandeel geneem het op internasionale gebied en ook toegetree het tot die Tweede Wêreldoorlog.

Al die gebeure, ontdekkings, nuwe idees en veranderinge om hierby aan te pas op sosiale en maatskaplike gebied gedurende die verloop van hierdie vier tydperke het 'n diepgaande invloed op die opvoeding, sowel as die Liggaamlike Opvoeding, gehad.

Die periode 1787 - 1865.Doel van Liggaamlike Opvoeding.

Omdat die Amerikaanse volk ontwikkel het uit 'n samestelling van verskei Europese nasies, was die gevoel van nasionale sentiment en eenheid tydens hierdie tydperk nog nie so sterk ontwikkel soos by die gevestigde Europese volkere nie, sodat Liggaamlike Opvoeding gevolglik ook nie hierdeur so sterk beïnvloed is soos in die geval van Europa nie.

In 'n vertaling van een van Jahn se werke oor gimnastiek het Dr. Charles Beck besondere klem gelê op die feit dat Liggaam-

/like .....

like Opvoeding nie alleen van besondere waarde is vir die individu nie, maar ook vir die nasionale veiligheid en welvaart van die volk.

'n Besondere kenmerk van Liggaamlike Opvoeding gedurende hierdie periode was veral die ontwikkeling van gesondheid en krag vir die bewoners van die nuwe republiek - 'n oogmerk wat baie duidelik omskryf word in die volgende aanhaling: „Without doubt, during this period of emerging nationalism from 1787 to 1865, the military emphasis was a more pronounced theme in physical education than was scientific education, educational developmentalism, or social education. The emphasis was evident more in the efforts to achieve good health as a contribution to the national welfare than in a distinct accent on military training, which occurred only during the Civil War.” (23:365)

#### Program en organisasie van Liggaamlike Opvoeding.

Beide in 1817 en 1819 het die Huis van Verteenwoordigers 'n voorstel weggevoer dat 'n groep militêre instruktors saamgestel behoort te word wat moes omsien na die gimnastiek van alle skole in Amerika. Met die uitbreek van die Burgeroorlog is militêre drilwerk egter in menige skool beoefen, en ingevolge wetgewing was dit verpligtend vir alle kolleges.

Dit is egter van belang om daarop te let dat Liggaamlike Opvoeding as sodanig, nie gedurende oorlogstye gewysig is om manne se militêre vermoëns te verbeter nie. Liggaamlike Opvoeding is eenvoudig vervang deur militêre drilwerk en dus het Liggaamlike Opvoeding vrywel geen bydrae gelewer tot militêre voorbereiding nie.

In sy geheel gesien het Liggaamlike Opvoeding gedurende hierdie eerste tydperk nie veel ondersteuning en entoesiasme geniet nie. Dit was meer 'n periode waarin hier en daar sporadies 'n aanvang met die vak gemaak is. Enkele persone het erkenning teenoor die vak uitgespreek, Duitse gimnastiek het stadig begin

/posvat .....

posvat deur die aankoms van Duitse immigrante en verskeie sportsoorte is met 'n mate van belangstelling beoefen. Die normale ontwikkeling en groei van die vak is egter weer vertraag met die uitbreek van die Amerikaanse Burgeroorlog.

### Die periode 1865 - 1900.

#### Doel van Liggaamlike Opvoeding.

Die militêre aspek van Liggaamlike Opvoeding het spoedig na die Burgeroorlog verdwyn en was feitlik heeltemal afwesig gedurende hierdie periode, terwyl die klem verskuif het na die wetenskaplike, opvoedkundige en sosiale aspekte.

#### Program en organisasie.

Leiers van Liggaamlike Opvoeding gedurende hierdie tydperk was in baie gevalle medies gekwalifiseerd en het gepoog om die wetenskaplike beginsels van die vak te ontwikkel.

Na die Amerikaanse Burgeroorlog is militêre drilwerk nog beoefen in sommige skole en kolleges. Protes van die kant van studente het egter spoedig daartoe gelei dat studente naderhand die keuse gelaat is om óf militêre drilwerk óf Liggaamlike Opvoeding te neem. Volgens beraming het minder as 5% van die skole in 1899 nog militêre drilwerk gedoen.

Die Duitse gimnastiek het egter vinnig begin veld wen, en Amerika het daarna gestreef om deur Liggaamlike Opvoeding individuele bekwaamheid te ontwikkel, om daárdeur aan die nuwe vaderland deeglik-opgeleide burgers te lewer wat in vrede of oorlog hulle volk na die beste van hulle vermoë kon dien. Die bydrae wat die Duitse Turnerbund aan die ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding, en daardeur aan Amerika gelewer het blyk uit die volgende: „The services of the Turnerbund in defense of freedom and democracy during the civil war is one of the brightest chapters in its history. It is estimated that 75 per cent of their membership enlisted in the Union army." (7:312) In teen-

/stelling .....

stelling hiermee was die hoofdoel van Sweedse gimnastiek in Amerika die ontwikkeling van gesondheid.

Die periode 1865 tot 1890 was ongetwyfeld van die allergrootste belang vir die ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding in Amerika. Dit kan tereg bestempel word as die vormingsjare van die vak op wetenskaplike, opvoedkundige en maatskaplike gebied wat die grondslag gelê het vir die fenomenale ontwikkeling daarvan in die volgende periode.

### Die periode 1900 - 1930.

#### Die doel van Liggaamlike Opvoeding.

Met die toetrede van die V.S.A. tot die Eerste Wêreldoorlog het die klem van Liggaamlike Opvoeding weer pertinent op die militarisme geval. Statistiek verkry uit die keuring van persone vir militêre diens gedurende dié oorlogsjare, het die fisiese toestand van die gemiddelde Amerikaanse burger tussen die jare 18 en 31 vir die eerste keer onder die soeklig gestel. Daar is gevind dat een-derde van hierdie manne in so 'n swak fisiese toestand was, dat hulle ongeskik vir militêre diens verklaar is. 'n Ander derde het weer ernstige patalogiese afwykings getoon. Verder is bevind dat ongeveer die helfte van al hierdie persone met gebreke die moontlikheid van herstel ingehou het.

Al hierdie gegewens en informasie omtrent die ontstellende toestande het die aandag op die belangrikheid van Liggaamlike Opvoeding en gesondheid gevestig, en as stimulus gedien vir wetgewing in verband met Liggaamlike Opvoeding aan skole. 'n Landswye veldtog om belangstelling vir die vak by die hele Amerikaanse volk te wek is ook van stapel gestuur.

Hierdie oorlogsjare het vir die wetenskap van Liggaamlike Opvoeding ook besonder baie beteken, want baie geleenthede is deur die oorlog geskep vir navorsingswerk.

Nadat die prikkel van die oorlog verby was, was vir 'n kort periode in die twintigerjare gesondheid feitlik weer die

/oorheersende .....

oorheersende doel van Liggaamlike Opvoeding in Amerika.

Program, organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding.

In baie skole is Liggaamlike Opvoeding met die uitbreek van die oorlog vervang deur militêre opleiding. Pogings is selfs aangewend om militêre drillwerk aan laerskole in te voer, hoewel dit nie algemene byval gevind het nie. Die destydse Sekretaris van Oorlog, Newton D. Baker, het onder andere gesê dat militêre drillwerk alleen nie veel kan bydra tot versterking van onmiddellike militêre krag nie, maar dat gedissiplineerde en intensiewe Liggaamlike Opvoeding uitstekende voorbereiding bied vir siviele sowel as militêre bruikbaarheid. Verder het hy die belang van atletiek aan kolleges beklemtoon en in sport die moontlikheid gesien om persone makliker by die militêre lewe te laat aanpas en verder ook die ontspanningswaarde daarvan benadruk.

Die militêre wese het verder 'n beroep op liggaamsopvoeders gedoen om te help met die uitwerk van 'n program van Liggaamlike Opvoeding vir militêre kampe en ook insake die probleme van ontspanning vir groot massas soldate. Talryke onderwysers in Liggaamlike Opvoeding, sowel as afrigters, is gebruik om te help met opleiding in die weermagte.

'n Besondere bydrae wat die Eerste Wêreldoorlog tot Liggaamlike Opvoeding in Amerika gelewer het, was ten opsigte van wetgewing in verband met die vak. „Although there had been legislation favoring statewide physical education prior to the outbreak of the Great War (e.g., North Dakota, 1899; Ohio, 1904; Idaho, 1913), it was without doubt the same military motive which has operated in the case of European countries, or that realization of the fundamental values of physical fitness which always comes with the approach of war, that led twenty-five of our states, in the years 1915 - 1921, to enact laws requiring or permitting the introduction of physical education into their schools.”

(7:355)

/In .....

In 1918 is 'n veldtog om landswye belangstelling in Liggaamlike Opvoeding van stapel gestuur wat gelei het tot die stigting van 'n Nasionale Liggaamlike Opvoedingsdiens („National Physical Education Service") wat 'n besondere bydrae gelewer het om die belangstelling in Liggaamlike Opvoeding na die impetus van die oorlog aan die gang te hou. Vanaf 1922 tot 1931 het sewe state weer nuwe wetgewing in verband met Liggaamlike Opvoeding deur-gevoer en tien ander state het bestaande wetgewing hersien.

Korrektiewe gimnastiek het gedurende die oorlogsjare besondere aandag geniet en groot vordering is op hierdie gebied gemaak. Ook die gebruik en ontwikkeling van toetsinge en metinge het na 1920 baie vinnig ontwikkel deur die ywer en toedoen van bekende persone soos McCloy, Sargent, Cozens en talle andere. In 1930 het die wetenskaplike tydskrif „Research Quarterly" die lig gesien en in 'n groot behoefte in Liggaamlike Opvoeding voorsien.

Die invloed van die Turnersistiem gedurende hierdie tydperk verdien spesiale vermelding soos duidelik uit die volgende aanhaling blyk: „Practical results of the Turner system may be indicated by the fact that in World War I, 93 per cent of the American Turners examined for service with the American Forces were found to be physically fit, whereas the national average was not more than 67 per cent." (7:313)

Die geskiedenis van Liggaamlike Opvoeding gedurende hierdie periode dui onteenseglik daarop dat die grootste groei en ontwikkeling van die vak plaasgevind het na die oorlog. Dat die oorlog die stimulus gebied het vir hierdie fenomenale ontwikkeling, lei geen twyfel nie, sodat Liggaamlike Opvoeding, gesondheid en ontspanning teen die einde van hierdie periode reeds sover gegroei en ontwikkel het dat dit 'n integrale deel van die Amerikaanse lewenswyse geword het.

Die periode vanaf 1930.Doel van die Liggaamlike Opvoeding.

Behoeftes wat geskep is deur die Tweede Wêreldoorlog het weereens besondere hoe<sup>"</sup> eise aan Liggaamlike Opvoeding gestel en gedurende hierdie oorlogsjare het die militêre doel alle programme in Liggaamlike Opvoeding oorheers. Die hoofdoel was in hoofsaak die ontwikkeling van fiksheid met besondere nadruk op kwaliteite soos krag, uithouvermoë<sup>"</sup>, stamina, koördinasie en vaardighede wat van direkte waarde was vir militêre doeleindes. Gedurende die oorlog is daar geweldig baie geskryf en gesê in koerante, tydskrifte en oor die radio omtrent fiksheid en die plek van Liggaamlike Opvoeding in die oorlogspoging. 'n Paar van hierdie aanhalings gee dan ook 'n baie duidelike beeld van die doel, plek en funksie wat Liggaamlike Opvoeding in hierdie tydperk vervul het:

„Education teaches man important lessons in life. War is also a great teacher. The lesson that war teaches is that we must not take health and physical fitness for granted. If we want health and fitness, we must plan for it, work for it, and live for it. Education must learn this lesson and teach it." (17:390)

Die volgende is 'n aanhaling deur Anne Schley Duggan, presidente van die „American Association for Health, Physical Education, and Recreation " tydens 'n openingstoespraak van die 47 ste jaarkongres van bogenoemde vereniging: (18:331) „Our war-time programs of health, physical education, and recreation, therefor, should be of such a nature that they will aid materially in winning the war and yet of such a nature that, at its close, they will contribute to the perpetuation of a united world at peace, confronted by serious, economic hardships in all countries."

„Yet basically, there is something to work on, for there is ever present the realization that Physical Education has gone to war and is doing its share in the great battle." (22:3)

/Herbert .....

Herbert H. Lehman, 'n goewerneur van een van die Amerikaanse state, het hom as volg oor die plek en funksie van Liggaamlike Opvoeding uitgelaat: (8:380) „The ultimate success of any nation at war depends upon the physical strength and endurance of its people. Whether they be engaged in the armed forces, in the production of war materials or in the protection of our civilian population, our people must be physically fit - that is, strong and able to endure.”

„With the entrance of the United States into the world conflict in 1941, there has been an increasing emphasis on the contribution of Physical Education to physical fitness and bodily vigor.” (7:328)

Program, organisasie en administrasie van Liggaamlike Opvoeding.

Heelwat meer tyd is gedurende die oorlog aan Liggaamlike Opvoeding aan skole toegestaan en ook baie meer leerlinge is daarvoor ingeskryf. Programme is hersien om aan te pas by die behoeftes van hierdie tyd en 'n belangrike handleiding „Physical Fitness Through Physical Education for the High School Victory Corps” is saamgestel deur 'n komitee van professionele liggaamsopvoeders en verteenwoordigers van die weermag, vir gebruik in skole, en 16,000 kopieë hiervan is versprei onder skole deur die „U.S. Office of Education.” Hiervolgens moes elke hoërskoolleerling vyf dae per week Liggaamlike Opvoeding ontvang.

Die klem wat tydens vorige oorloë op militêre drillwerk gelê is, is met hierdie oorlog gewysig, want die militêre owerhede het gevoel dat skole en kolleges meer tot die oorlogsbehoeftes kon bydra deur die ontwikkeling van fiksheid in stede van militêre drillwerk. Die Sekretaris van Oorlog, Henry L. Stimson het hom as volg daaroor uitgelaat: (23:473) „The amount of military drill which can be given in schools and colleges can also be given after induction into the Army, in a relatively short period of time, and under the most productive circumstances.

/a Good .....

a Good physical condition, however, cannot be developed in so a short space of time .... The War Department therefore does not recommend that military drill take the place of Physical Education in the schools and colleges during this war period."

Na die oorlog was daar 'n groot tekort aan liggaamsopvoeders sodat baie kolleges dergelike kursusse begin aanbied het en teen 1950 het reeds meer as 400 kolleges en universiteite kursusse in Liggaamlike Opvoeding aangebied. Die agterstand is hierdeur uitgewis, want in 1950 het 10,000 mans in die vak gegra-  
dueer wat 'n toename van 37 % weerspieël as dit vergelyk word met die getalle van 1949 en 60 % teenoor die getal wat in 1941 gegra-  
dueer het. Die tekort na die oorlog kan hoofsaaklik toegeskryf word aan die geweldige toename van skoliere. Teen hierdie tyd het die meeste van die grotere hoërskole 'n meestersgraad van hul liggaamsopvoeders verwag terwyl doktorsgrade feitlik essensieel was vir aanstellings aan kolleges.

So groot was die belangstelling in Liggaamlike Opvoeding, gesondheid en ontspanning in Amerika, en die noodsaaklik daarvan so deeglik besef, dat daar teen 1949 reeds 'n totaal van 41 state in Amerika was wat reeds Liggaamlike Opvoeding op die wetboek laat plaas het.

Opvoedkundige inrigtings het gedurende die oorlog 'n verdere belangrike taak vervul, want die fasiliteite van hierdie inrigtings is op groot skaal gebruik vir die opleiding van militêre personeel en instruksors. Ook het jeug- en ontspanningsentrums 'n besondere bydrae tot die oorlogspoging gelewer, hoofsaaklik vir die jeug, en talle van hierdie sentrums en fasiliteite is in skole gehuisves. Ontspanning het gedurende die oorlog 'n heel besondere plek ingeneem in die program van Liggaamlike Opvoeding sodat dit as 'n inherente deel van die Amerikaanse lewenswyse bestempel kan word. Dit word duidelik as mens op die volgende let: in 1929 is sowat 4,300,000,000 dollar aan rekreasie in Amerika bestee teenoor 'n styging van 9,400,000,000 dollar in

/1947.....

1947.

Gedurende die oorlogsjare het navorsing op die gebied van Liggaamlike Opvoeding met rasse skrede ontwikkel. Waardevolle navorsing is vir die weermagte onderneem met betrekking tot faktore soos fiksheid en tegnieke van rehabilitasie en net soos met die vorige oorlog het talle outoriteite op hierdie gebied na vore getree en waardevolle bydraes gelewer tot die wetenskap van Liggaamlike Opvoeding.

Op skole en kolleges is prestasierekords gehou wat belangstelling geprikkel en veel vrug afgewerp het. Sommige state het sertifikate van verdienste of ander toekennings uitgereik vir aflegging van sekere toetse en gesondheidseksamens.

Maar ook ander organisasies het hul deel bygedra tot die oorlogsonderneming: „In the Civil War, the Spanish American War, and the First World War, the Young Men's Christian Association of the United States rendered service to the armed forces. Now in 1944, when the Y.M.C.A. is observing a century of work with youth in all parts of the world, it is again co-operating with the military forces and serves in many capacities." (5:185)

Fiksheid het die spil en slagkreet geword waarom Liggaamlike Opvoeding gedurende die Tweede Wêreldoorlog in Amerika gedraai het. „Total military fitness involves technical fitness mental and emotional fitness, and physical fitness." (1:195)

Om hierdie funksies te vervul was oefenprogramme deurspek met sport en atletiek. Veral atletiek het 'n integrale deel van die opleiding van Amerikaanse soldate geword, maar ook op skole en kolleges is dit intensief beoefen. Die waarde en bydrae van atletiek en sport kan nouliks oorskat word as ons kyk na wat die hoof van die „Athletic and Recreational Branch" van die Departement van Oorlog, Theodore P. Bank, hieromtrent gesê het: (1:238)

„Just as the ancient tribes realized the close relationship between playing and fighting, so do we, and we find many of the elements of a sport of direct use in a soldier's work."

/Omtrent .....

Omtrent die waarde en plek van atletiek in dieselfde artikel laat die persoon hom as volg uit: (1:238) „Athletics provide one of the best moral-building activities in the Army and, in addition, train soldiers in the elements of combat." Dan gaan hy nog verder deur te verklaar: (1:195) „The total physical conditioning program in the Army may be considered from two points of view, namely, the physical training program and the athletic program."

Programme vir Liggaamlike Opvoeding het verder bestaan uit watersport, gimnastiek, boks, stoei, aflosse, groepspele, spansport, padwerk, harde fisiese arbeid, hindernisopleiding, judo, handgemeen, reddingswerk op land en water, eerstehulp, voedingsleer en gesondheidsonderrig. „Special short term conditioning classes, in which objective tests of physical fitness are used to measure condition and progress, have been developed for selectees." (7:328)

Gedurende 1943 was daar ongeveer 15 miljoen vroue opgeneem in die weermagte van Amerika en ook vir hulle fisiese wel-syn is op alle vlakke deeglik en grondig voorsiening gemaak.

Dat daar met al die aandag wat aan Liggaamlike Opvoeding gedurende die oorlogsjare bestee is, wel positiewe resultate bereik is, lei geen twyfel nie. Onder die rubriek: „It May Interest You to Know" wat in die „Journal of Health and Physical Education" van 1944 verskyn het word die volgende bekend gemaak: (6:28) „The physical efficiency of soldiers in the Army Specialized Training Program showed an average improvement of 21 per cent during the first term of participation in the program." Dan vervolg dit verder: „Performances in 7 events among 2,557 trainees at the 12 institutions in which the program was initiated showed gains in various events ranging from 6 to 30 per cent, over an approximate 3 month period. The tests included push-ups, sit-ups, sprinting and similar conditioning exercises. In 4 common Exercises, measuring roughly the soldier's muscular tone, strength,

/and .....

and endurance, an over-all improvement of 28 per cent was shown."

### Samevatting.

In teenstelling met sommige Europese volkere waar Liggaamlike Opvoeding eintlik gebore is uit nasionale sentiment en vir die beveiliging en bewaring van wat eiesoortig en heilig was, het hierdie faktor weens die kosmopolitiese samestelling van die Amerikaanse volk aan die begin in Amerika heeltemal ontbree. Verskeie politieke ontwikkelinge en oorloë soos die Vryheidsoorlog en daarna die toets van 'n Burgeroorlog het gaandeweg onderlinge verskille tussen die volksgroepe laat verdwyn en geleidelik 'n merkwaardige nasionale trots en samehorigheid by hierdie volk laat ontwikkel waarin Liggaamlike Opvoeding, gesondheid en ontspanning, veral deur toedoen van die twee wêreldoorloë, sy regmatige plek ingeneem het, sodat dit vandag tereg bestempel kan word as 'n inherente deel van 'n unieke Amerikaanse lewenswyse.

Die besondere waarde wat daar gedurende albei wêreldoorloë aan sport, spele en ontspanning geheg is, was 'n opvallende kenmerk van Liggaamlike Opvoeding in hierdie land - 'n tipiese voorbeeld van die voorliefde wat alle Engelsprekende volkere nog altyd hiervoor getoon het. Dat uitstekende resultate wat fiksheid en ander geestelike waardes betref, deur sport en spele aan die vegsman gebring kan word, is iets wat die Amerikaners wel deeglik aan die wêreld getoon het.

In elke oorlog waarin die Amerikaanse volk sekert sy ontstaan betrokke was, was die bydrae van Liggaamlike Opvoeding elke keer al hoe merkwaardiger. Gedurende die laaste wêreldoorlog was die hele Amerikaanse volk op sodanige wyse bewus van fiksheid en gesondheid dat daar byvoorbeeld vanaf 1942 tot 1945 nagenoeg 100 artikels verskyn het in een enkele maandblad van Liggaamlike Opvoeding ("The Journal of Health and Physical Education") wat uitsluitlik handel oor die belang en plek van Liggaamlike Opvoeding tot die oorlogsonderneming. Hiervan was ongeveer 30 arti-

/kels .....

kels hoofsaaklik oor die belang van fiksheid, ongeveer 30 oor algemene onderwerpe omtrent die bydrae van Liggaamlike Opvoeding, ongeveer 25 net oor leerplanne en programme en nagenoeg 15 het uitsluitlik gehandel oor gesondheid en ontspanning. Dit dan slegs in een tydskrif, benewens voortdurende propaganda vir deelname aan Liggaamlike Opvoeding deur die radio en landswye pers.

As gevolg van die geweldige hoe<sup>"</sup> persentasie persone wat gedurende beide wêreldoorloë<sup>"</sup> ongeskik bevind is vir militêre diens, is navorsing in verband met rehabilitasie, fiksheid, gesondheid en ontspanning op 'n ongekende skaal aangepak, en het Amerika moontlik 'n groter bydrae hiertoe gelewer as enige ander nasie ter wêreld.

H O O F S T U K VIII .Brittanje.

Omdat Brittanje so na aan die Europese vasteland lê, het sisteme van Liggaamlike Opvoeding wat op die vasteland ontwikkel het, soos in Duitsland, Switserland en Skandinawië ook heel spoedig die aandag van die Britte getrek. Gedurende die twintiger jare van die 19de eeu het Britse offisiere, op reis deur Switserland, in aanraking gekom met die gimnastiekopleiding wat Clias aan Switserse troepe gegee het. Hulle was hierdeur so beïndruk, dat hulle hom na Londen genooi het vir aanvoringswerk op hierdie gebied. Ongeveer in die helfte van hierdie eeu is ook aan Archibald Mac-laren 'n dergelike versoek gerig en sodoende is 'n begin gemaak met formele gimnastiekonderrig in die Britse leer. Later meer hieroor.

Doel van Liggaamlike Opvoeding.

In teenstelling met die vasteland van Europa waar Liggaamlike Opvoeding hoofsaaklik ingespan is vir nasionale veiligheid en sentiment, was die hoofdoel in Brittanje daarmee die ontwikkeling van geestelike en sosiale kwaliteite sowel as algemene fiksheid. Die metodes het egter heelwat verskil. Dat die Napoleontiese oorloë ook wel deeglik sy invloed op Brittanje laat geld het, is duidelik waarneembaar in die militêre karakter van beide Clias en Maclaren se programme van Liggaamlike Opvoeding, alhoewel albei ook die belang van die vak vir burgerlike persone en die waarde daarvan vir die ontwikkeling van gesondheid en geestelike kwaliteite beklemtoon het.

Hoewel die ontwikkeling van formele gimnastiek in Brittanje stadig gevorder het, was die bydrae van Liggaamlike Opvoeding tot die militêre behoeftes van die twee wêreldoorloë tog duidelik daarop gemik om slegs die meeste uit Liggaamlike Opvoeding te put vir die stryd om voortbestaan.

/Die .....

Die belangrikheid wat spele vanaf die vroegste eeue in Brittanje gekenmerk het en waaraan die Britse volk nog altyd soveel opbouende sosiale en geestelike waardes geheg het, verdien spesiale vermelding, soos dan ook uit die volgende aanhalings blyk.

„Travel by train or motor anywhere in England and you see games being played - particularly if it be a Saturday - from one end of the country to the other." (7:203) Maar ook die volgende aanhaling is besonder interessant: „Team games have long been a traditional feature of the life of the aristocratic British "public" schools. Though Wellington was supposed to have said that the battle of Waterloo was won on the playing fields of Eton, it is not to be inferred that the school was devoted to perfecting military skills as such." (15:291)

Die onderliggende idee van Liggaamlike Opvoeding in Brittanje is deur 'n verklaring van G.V. Sibley, Direkteur van Liggaamlike Opvoeding aan die Loughborough College, mooi uiteengesit in 'n artikel wat in „World Sports" van Julie 1939 verskyn het: (7:421) „Physical Education in England has been built up, in the main, on Swedish gymnastics, except that they have been greatly modified to suit English conditions, and games and athletic exercises are included to meet the temperament of the Englishman."

Met die snelle ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding gedurende die 20ste eeu in alle vooraanstaande lande van die wêreld, het dit in Brittanje ook nie agterweë<sup>"</sup> gebly nie, maar ontwikkel en gegroei om te kan voorsien in individuele, sosiale, gemeenskaplike en wel deeglik ook militêre behoeftes van ons eeu.

#### Organisasie en program van Liggaamlike Opvoeding.

Reeds tussen die 14de en 16de eeue vind ons die eerste aanduidings dat Liggaamlike Opvoeding met militarisme in verband gebring is. Toe reeds het dit herhaaldelik gebeur dat Engelse konings sekere sportsoorte verbied het, sodat meer tyd

/uitsluitlik ....

uitsluitlik aan pyl-en-boogskiet gewy kon word met die oog op die verdediging van die land teen moontlike invallers.

Aan die einde van die 18de en begin van die 19de eeu het politieke verwickelinge baie lande op die Europese vasteland besondere aandag laat skenk aan Liggaamlike Opvoeding vir hulle soldate. In 1822 het Brittanje die hulp van Clias uit Switserland ingeroep om te help met gimnastiekopleiding en - onderrig vir die leër. Hy het die aanvoerwerk gedoen tot in 1825 toe hy weens 'n besering terug is na Switserland. Sy sisteem het hoofsaaklik bestaan uit 'n samestelling van die belangrikste aspekte uit die sisteme van Jahn en Guts Muths tesame met sy eie wysigings.

Die eerste welbekende leier wat hierna op die voorgrond getree het was Archibald Maclaren, 'n Skot, wat verskeie sisteme van Liggaamlike Opvoeding op die vasteland bestudeer het. In 1858 open hy 'n privaat gimnasium in Oxford en twee jaar hierna word hy deur die leër versoek om hul program van Liggaamlike Opvoeding te hersien. Hy het 'n groep onderoffisiere afgerig wat na hulle kursus uitgestuur is na 'n nuwe leërgimnasium te Aldershot waar hulle begin het met die opleiding van afrigters. Sy eerste handboek „A. Military System of Gymnastic Exercises for the Use of Instructors" is as handleiding gebruik.

Maclaren het voortdurend daarop gewys dat spele alleen nie genoeg is nie maar aangevul behoort te word deur gimnastiek. Hy het die vak wetenskaplik aangepak, gereeld toetse en metinge met sy studente gedoen om hul vordering te bepaal, en verskeie goeie werke omtrent Liggaamlike Opvoeding uit sy pen het die lig gesien. Daarmee het hy 'n waardevolle bydrae tot Liggaamlike Opvoeding gelewer, nie alleen ten opsigte van Brittanje se militêre wese nie, maar ook wat betref Liggaamlike Opvoeding aan skole.

Ten spyte van Maclaren se daadwerklike bydrae tot die vak in Brittanje het die leër en skool tog naderhand oorgegaan na die sisteem van Ling deur toedoen van Sweedse leiers soos

/luitenant .....

luitenant Indebetou (1838 ) luitenant .C. Ehrenhoff (omstreeks 1840) en veral Carl A. Georgii (1850). Aldrie was gegraduateerdes uit Swede en het privaatskole in Londen geopen. Hulle was dan ook die leiers wat daardie gimnastieksisteem in Brittanje ontwikkel het wat later offisieel deur die owerhede aanvaar is - deur die vloot in 1903, deur skole in 1904 en deur die leer in 1906.

Die Anglo-Boereoorlog (1899-1902) het die belang van fisiesheid en gesondheid deeglik onder die aandag van militêre leiers gebring, en kommissies is aangestel om ondersoek in te stel na metodes ter verbetering van die fisiese welstand van die jeug sowel as militêre slaankrag. Die rapport van die „Royal Commission of Physical Training" (1903) en die „Inter-Departmental Committee of Physical Deterioration" (1904) het die belangrikheid van die aanbring en onderhoud van meer speelterreine en beter gimnastiekuitrusting, die opleiding van gekwalifiseerde onderwysers en die plek van Liggaamlike Opvoeding in leerplanne beklemtoon. Die „Board of Education" het in 1904 hulle eerste offisiële, „Syllabus of Physical Exercises" gepubliseer wat hoofsaaklik op die Sweedse sisteem gebaseer was. Hierdie leerplanne is weer hersien in 1905, 1909, 1919 en 1933 en opvallend is die feit dat die beginsel van vryheid en genot in gimnastiek en toenemende aandag aan spele en atletiek, iedere keer duideliker waarneembaar is.

Aldershot, deur die jare nog altyd die hoofsentrum van Liggaamlike Opvoeding in die leer van Brittanje, het gedurende die Eerste sowel as Tweede Wêreldoorloë duisende instruksors in Liggaamlike Opvoeding deur middel van spesiale kursusse opgelei om in die behoeftes van die leer te voorsien. Leiding het ook vanhier uitgegaan na die militêre instellings van ander statebondslande.

Met die teleurstellende resultate vir die Britte op die Olimpiese Spele van 1936 sowel as die toenemende wêreldspanning, het die idee al sterker ingeslaan dat die staat groter steun

/behoort .....

behoort te gee aan Liggaamlike Opvoeding. Daadwerklike pogings is dan ook landswyd van stapel gestuur om toestande te verbeter deur die stigting van 'n hele aantal beherende organisasies. Vir die doel van hierdie studie was die belangrikste die „Sports Board" van die lugmag („R.A.F.") om die standaard van sport oor die algemeen in die lugmag te verbeter. Die hele opvatting van sport in die lugmag was dat manskappe nooit gedwing moes word om aan sport en spele deel te neem nie, en verder dat sport vir enige tipe liggaam of temperament voorsien moes word. Voorkeur is gegee aan spansport en spanspele.

### Samevatting.

Hoewel Brittanje geografies geïsoleerd is van die Europese vasteland, is dit vir alle praktiese doeleindes tog so na daaraan geleë dat ontwikkelinge op die vasteland regstreeks deur die eeue 'n merkbare invloed op hierdie volk se geskiedenis gehad het. Daarom het sisteme van Liggaamlike Opvoeding uit die vasteland dan ook so maklik daar inslag gevind. Die straat van Dover, tesame met die feit dat Brittanje oor 'n magtige vloot beskik het, het sekuriteit aan Brittanje verskaf, want sedert 1,066 het geen vyandelike moondheid ooit daarin kon slaag om voet aan wal binne die Britse Ryk te sit nie. Dit het daartoe gelei dat binnelandse en ekonomiese ontwikkelinge ongestoord hulle gang kon gaan.

Daar was dus nooit, soos by volkere op die vasteland, die noodsaaklikheid en behoefte om vir hulle eie beveiliging na Liggaamlike Opvoeding te gryp nie. Die militêre aspek van Liggaamlike Opvoeding het dus ontbreek. Dit, tesame met die behoeftes van rekreasie en ontspanning wat voortgespruit het uit die Industriële Omwenteling, het sport en spele pragtig laat inpas by die tipiese Engelse lewenswyse. Hulle het hiermee volstaan, want hulle het niks meer van die vak nodig gehad nie.

Verdere ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding het maar stadig gekom tot aan die begin van hierdie eeu. Die versnelde

/tempo.....

tempo van ontwikkeling daarna kan grootliks gewyt word aan die twee wêreldoorloë<sup>"</sup>, sowel as die snelle ontwikkeling van die moderne wêreld wat dit outomaties meegebring het. Nuwere metodes van oorlogvoering het Brittanje ook later verplig om wel die militêre aspek van Liggaamlike Opvoeding te onderstreep en te ontwikkel tot die hoë<sup>"</sup> peil waarop dit vandag reeds staan.

Dat Liggaamlike Opvoeding in die Britse weermagte geen ondergeskikte rol meer speel nie, is 'n onomwonde feit. Hiervan getuig die feit dat Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse Weermag na die Eerste Wêreldoorlog in 'n baie groot mate sy ontwikkeling te danke het aan die aanvoringswerk wat deur Britse offisiere hier te lande gedoen is. Die basis van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse Weermag is dan ook vandag nog grotendeels gebaseer op die Britse patroon. Die meeste sport en spele in ons leër<sup>"</sup> is byvoorbeeld gebaseer op „Games and Sports in the Army" vanuit Brittanje, terwyl die programme vir gevegs-liggaamlike opleiding hoofsaaklik geskoei is op die lees van „The War Office" van Brittanje, wat 'n uiters doeltreffende en intensiewe opleidingsbrosjure hieromtrent gedurende die laaste jare van die vorige wêreldoorlog uitgegee het onder die opskrif: „Basic and Battle Physical Training."

Die belang en plek van sport en spele in hierdie land was sodanig dat geen volk in die geskiedenis nog ooit sy gelyke oortref het nie. Dat Brittanje hierdeur veel vir homself, sowel as vir die res van die wêreld beteken het, lei geen twyfel nie. As groot koloniale ryk het Brittanje sy sport en spele uitgedra na al die uithoeke van die wêreld en daardeur 'n ongekende bydrae tot Liggaamlike Opvoeding gelêwer, sodat feitlik alle Engelsprekende volkere van die wêreld vandag nog uitgeken kan word aan hulle besondere voorliefde hiervoor.

## D E E L B.

H O O F S T U K IX.Die versameling van die gegewens.

Nadat die Kommandant-Generaal van die Suid-Afrikaanse Weermag goedgeunstiglik toestemming verleen het tot die uitvoering van hierdie ondersoek in 1959, is daar hoofsaaklik van die volgende metodes gebruik gemaak vir voltooiing van hierdie studie.

1. Persoonlike onderhoude is eers gereël met hooggeplaaste outoriteite in hierdie verband en op welwillende wyse het hulle vir my die weg voorberei om onderhoude te voer met diegene in direkte bevel van Liggaamlike Opvoeding in die leer. Breedvoerige onderhoude is gevoer met die verantwoordelike offisiere en instruktors aan die Tak Liggaamlike Opleiding van die Suid-Afrikaanse leer, sowel as die Leërgimnasium in Pretoria. Hieruit het dit spoedig geblyk dat dit wel deeglik die moeite sou loon om ondersoek in te stel na 'n heel positiewe sisteem van Liggaamlike Opvoeding wat ek hier gevind het.

2. Navorsingswerk is gedoen omtrent die historiese verband tussen Liggaamlike Opvoeding en militarisme vanaf die antieke tydperk tot die moderne wêreld. Hierdie gegewens is hoofsaaklik verkry deur die bestudering van werke uit die pen van bekende skrywers en navorsers op hierdie gebied.

Navorsing oor die plek van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer in besonder, is hierna aangepak en hiervoor is 'n groot aantal ongepubliseerde bronne tot my beskikking gestel wat in die bibliografie van hierdie studie verskyn. Hierdie bronne vorm die basis waarop Liggaamlike Opvoeding in die leer berus en omvat in hoofsaak al die leerplanne vir die verskillende kursusse, roosters, naslaanwerke, programme en referate omtrent die vak.

3. Persoonlike waarneming omtrent alles wat in verband met Liggaamlike Opvoeding in die leer gedoen word, soos die bywoon

/van .....

van klasse, werk wat studente verrig, bokskampioenskappe, beskikbare fasiliteite, kortom, alles wat ek kon waarneem tydens die vyf uitgebreide besoeke wat ek van tyd tot tyd aan die Verdedigings-hoofkwartier gebring het.

H O O F S T U K X.Geskiedkundige oorsig van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer.

Die periode tot 1924: (40:16)

Ingevolge wetgewing wat in 1912 ingedien is, het die Suid-Afrikaanse Staande- en Burgermagedenhe tot stand gekom. Wat presies omtrent Liggaamlike Opvoeding gedurende dié twee jaar voor die Eerste Wêreldoorlog gedoen is, is nie heeltemal duidelik nie, maar gedurende die oorlogsjare was perdry en die lewe in die veld, gekombineer met marse en ander militêre aktiwiteite, die grootste bydraende faktore tot die fisieke welvaart van die soldaat.

Na die oorlog het die Staandemag hoofsaaklik bestaan uit berede eenhede met 'n daaglikse roetine bestaande uit:

- (a) Die ruiterskuns.
- (b) Drillwerk - berede of op die grond.
- (c) Wapenoefeninge.

By die opleidingsdepots van die Suid-Afrikaanse Berede Regiment („S.A. Mounted Rifles") en die Suid-Afrikaanse Veldartillerie is niks tussen die jare 1919 - 1923 gedoen wat Liggaamlike Opvoeding betref nie.

Die eerste georganiseerde liggaamlike opleiding tref ons aan by die Suid-Afrikaanse Militêre Skool te Robertshoogte in September en Oktober 1922, waar 'n kursus vir Liggaamlike Opleiding en Ontspanning, No. 7 G, gereel is onder leiding van J.L. Higgin-Botham, 'n vroeëre imperiale adjudant-offisier. Twaalf regiments-onderoffisiere het die kursus bygewoon. Die leerstof was hoofsaaklik oefeninge van Sweedse oorsprong, die rykuns en oefeninge met die bajonet („spring-bayonet fighting"). 'n Reeks liggaamsoefeninge, bekend as die Staandemag Liggaamsoefening-tabel („Permanent Force P.T. Table") was in gebruik. Hierdie tabel was ingestel op die ontwikkeling van verskillende liggaamsdele, beginnende vanaf die enkels tot by die nek. Dit

/het.....

het begin met marsoefeninge en geëindig met asemhalingsoefeninge.

'n Algemene kwalifiserende Instruktieurskursus is vroeg in 1923 aan die Militêre Skool onder leiding van Sersant-Majoor J.L. Higgin-Botham aangebied. Dit het geskied op die beginsel van die „een-periode-per-dag" sisteem, en die res van die dag is dan bestee aan die studie van militêre aangeleenthede. Die oefeninge, bekend as die „Six Union Tables," was van Sweedse aard terwyl knuppeloefeninge sowel as die rekstok en brug die program aangevul het. Veeleisende touklimoefeninge is ook gedoen terwyl deelname aan sport aan die keuse van die studente self oorgelaat was.

Majoor T.H. Wand-Tetley van die Britse Leer is in 1923 na die Militêre Skool gesecondeer. As bekende liggaamsopvoeder, sportman en organiseerder het hy Liggaamlike Opvoeding in die Staande Mag heel gou op 'n meer moderne basis geplaas. Onder sy leiding is teen die einde van 1923 die „First Long Course in Physical and Recreational Training" aangebied. Een-en-twintig studente het hierdie kursus van drie maande bygewoon.

Liggaamsoefeningtabelle is meer wetenskaplik saamgestel en aangevul deur apparaatwerk. Ju-jitsu, oefeninge met veiligheidsbajonette („Spring Bayonets") en handgemeen („unarmed combat") is gedoen. Ander aktiwiteite was atletiek, swem, boks, stoei en die rykuns. Ook lesings oor liggaamlike opleiding, anatomie, fisiologie en verskeie ander mediese aspekte is gehou.

'n Tweede soortgelyke kursus is gedurende Februarie en Mei weer onder bevel van majoor Wand-Tetley gereël en deur vyf-en-dertig studente bygewoon, waarna hy terug na Engeland is. Hy het egter 'n hele aantal opgeleide instruktours agtergelaat om die werk voort te sit.

#### Die periode 1924 - 1932. (40:17)

Baie min liggaamlike opleiding is gedurende hierdie tydperk gedoen. Kadette van die Staande Mag en Algemene Instruktours het liggaamlike opleiding vir 'n paar periodes per week

/ontvang .....

ontvang.

Na oorsese studie in Liggaamlike Opvoeding te Aldershot, het sersant P.L. Grobbelaar van die Suid-Afrikaanse Polisie (S.A.P) in 1927 op wetenskaplike grondslag instrueteurskursusse aan die Opleidingsdepot van die S.A.P. gereel. Die leer het agter ge- raak wat die ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding betref sodat daar in 1932 twee instrueteurs van die S.A.-Artillerie, korpo- raals Schmidt en Carelson, benoem word om 'n kursus van nege maande by die S.A.P. te deurloop. Die leerplan was maklik ver- staanbaar en het bestaan uit vrystaande tabelle, vrystaande ver- toonreekse, gimnastiek, boks, stoei, skermkuns met bajonette, lewensredding, eerstehulp, anatomie en fisiologie, sowel as skeids- reg en tydhou by boksgevegte. Sportadministrasie en die uitmeet van sportvelde het ook besondere aandag geniet. Beide hierdie instrueteurs het dan ook later die spil geword waarom Liggaam- like Opvoeding in die Spesiale Diensbataljon (S.D.B.) gedraai het.

#### Die Spesiale Diensbataljon. (40:18)

Hierdie beweging, kortweg die S.D.B. genoem, is in 1933 van stapel gestuur om werkvoorsiening te verskaf aan die duisende jong mans wat weens die ernstige droogte- en depressiejare finan- sieel swaar getref is. Die doel van die S.D.B. was om hierdie manne liggaamlik fiks te maak, hulle dissipline te leer en verder 'n deeglike kennis van die militêre wese te laat opdoen.

Vanaf 1934 tot met die uitbreek van die Tweede Wêreld- oorlog het die S.D.B. jaarliks massavertonings van liggaamsoefe- ninge van plek tot plek deur die land gehou wat hierdie beweging dan ook besonder populêr gemaak het.

Die Pioniersbataljon is in 1935 te Bloemfontein in die lewe geroep met 'n spesiale instrueteur vir Liggaamlike Opvoeding, sodat hierdie vak in albei hierdie bataljons op gelyke voet ge- plaas is. Met die Britse Rykskou in 1936 is die kroon op hierdie grootse onderneming van die leer geplaas toe driehonderd man (gekombineerd uit albei bataljons) 'n indrukwekkende vertoning

/gelewer .....

gelewer het van knuppel- en vrystaande oefeninge. Die leër het hiermee nou die leiding geneem wat die ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding in hierdie land betref.

Die periode vanaf 1936. (40:18)

Die militêre owerhede was nou gedetermineerd om Liggaamlike Opvoeding op gelyke vlak met ontwikkelings oorsee te hou. Sersant J.A. Wallis, S.A.I.K., is in 1935 aangewys om 'n reeks kursusse te Aldershot by te woon, en met sy terugkeer vroeg in 1936 het hy die nuutste ontwikkelings in die praktyk by die S.A. Militêre Kollege kom toepas.

Tot dusver was Liggaamlike Opvoeding in die leër nog meer op 'n roetinebasis beoefen en daar was 'n werklike behoefte aan opgeleide instrukteurs. Om hierdie leemte aan te vul is in Mei 1937, onder leiding van sersant J.A. Wallis, 'n kursus van ses weke aangebied, sowel as 'n Spelleierskursus, wat bygewoon is deur een offisier en veertien onderoffisiere.

Daar was teen hierdie tyd 'n besondere belangstelling in Liggaamlike Opvoeding dwarsdeur die land en ook ander staatsdepartemente het begin poog om dit prakties te benut en die nodige opgeleide leerkragte te bekom. Die leër het besluit dat 'n Staande Mag-offisier, luitenant D.S. Pretorius, opleiding oorsee moes ontvang, en dat 'n offisier en adjudant-offisier dan intussen vanuit die Britse Leër hierheen geseondeer word vir die voorlopige organisasie en instelling van 'n spesiale afdeling vir Liggaamlike Opvoeding in die Staande Mag.

Na voltooiing van sy studie aan die „Army School of Physical Training" te Aldershot in 1937 is luitenant D.S. Pretorius aangestel as offisier-instrukteur van die pasgestigte „Tak Liggaamlike Opleiding" aan die Militêre Kollege in 1938 waar hy in bevel was tot 1954.

Met die hulp van majoor F.S. Barlow en sersant-majoor Barber van die „Army Physical Training Corps" in Brittanje wat vroeg in 1938 in Suid-Afrika aangekom het is dadelik begin met

die werksaamhede. Die ou gimnasium is opgeknop om aan te pas by moderne standaarde en 'n tweede moderne gimnasium is in 1939 opgerig. So dan het die Tak Liggaamlike Opleiding, sentrum vir die opleiding van toekomstige instruksors in die Staande Mag, 'n werklikheid geword.

Die sisteem van die Britse Leer<sup>"</sup> (wat hier en daar ook gebruik gemaak net van sisteme uit die Europese vasteland) is aan die S.A. Militêre Kollege gevolg. Toe majoor Barlow in 1940 terug is na Engeland het hy egter 'n ten volle opgeleide personeel agtergelaat om die werksaamhede voort te sit. Sersant-majoor Barber het hier gebly en die Staande Mag eers na die Tweede Wêreldoorlog as 'n kaptein verlaat.

Liggaamlike Opvoeding het nou reeds 'n noodsaaklike behoefte geword vir die leer<sup>"</sup> en toe dit teen die einde van 1937 duidelik geword het dat liggaamlike opleiding op 'n groter skaal in die Staande Mag aangepak moes word, is 'n Direkteur van Liggaamlike Opvoeding, Dr. D.H. Craven, agerende as 'n kaptein, aangestel. Dr. Craven het reeds die eerste Assistents-Instrukteurskursus onder majoor Barlow in 1938 deurloop en is daarna vir 'n studiereis oorsee om met sy terugkeer in September 1939 sy nuwe pos te aanvaar. Hierdie pos was ongelukkig nie van blywende aard nie en het gedurende die Tweede Wêreldoorlog verdwyn.

#### Liggaamlike Opvoeding en die kadetorganisasie. (40:20)

Die getalle van hierdie organisasie het in 1938 ongeveer 50,000 getel. Hulle opleiding het tot dusver hoofsaaklik bestaan uit drillwerk en skyfskiet, maar die behoefte is gevoel om op hierdie stadium ook Liggaamlike Opvoeding by hulle program te voeg. Gebrek aan instruksors en fasiliteite was egter probleme wat eers te bowe gekom moes word. In samewerking met die Departement van Onderwys is toe besluit dat onderwysers wat range beklee in dié organisasie die geleentheid gegun sou word om kursusse by die Tak Liggaamlike Opleiding van die Suid-Afrikaanse Militêre Kollege by te woon.

/In .....

In Januarie 1939 is die eerste vakansiekursus van drie weke, Kursus 415 P., aangebied en bygewoon deur dertig kadetoffisiere uit die hele land. In Julie is 'n tweede kursus, 453 P, gereël, en deur vyf-en-dertig offisiere bygewoon. Gelyktydig met laasgenoemde is nog twee kursusse by die Militêre Kollege aangebied, naamlik een vir normaalstudente wat deur sewentig studente bygewoon is en 'n tweede, Kursus 454 P, vir die St.Johns Ambulans-organisasie, waarvan daar sewentien studente was. 'n Laaste kursus van vier maande in Liggaamlike Opvoeding is weer gedurende September aangebied waardeur dertig onderwysers opleiding ontvang het.

Die leerplan van hierdie kursusse het bestaan uit vrystaande tabelle, spele, behendigheid en apparaatwerk, ontspanningsopleiding sowel as die teorie van Liggaamlike Opvoeding. Die uitbreek van die oorlog het ongelukkig die groei en ontwikkeling van hierdie beweging gesmoor.

Die Liggaamlike Opleidingsbattaljon. („Physical Training Battalion”  
(40:20)

Vroeg in 1937 reeds het die probleem van liggaamlik-agterlike rekrute by die militêre opleiding van die Spesiale Diensbattaljon hom voorgedoen. Algemene liggaamsoefeninge was was te straf vir hulle sodat daar slegs remediërende gimnastiek oorgebly het om hierdie persone te rehabiliteer. Daar is toe besluit op die instelling van die sogenaamde „K”-pelotons (vernoem na mnr. Kuscke, Sekretaris van Sosiale Werk, wat 'n leidende aandeel hierin geneem het) vir hierdie liggaamlike vertraagde en subnormale rekrute.

Met die uitbreek van die Tweede Wêreldoorlog het hierdie „K”-pelotons 'n aparte selfonderhoudende instelling geword, bekend as die Liggaamlike Opleidingsbattaljon. So populêr het hierdie instelling geword en sulke goeie werk is hier gedoen dat soms van seshonderd tot duisend jeugdige hierdie opleiding ondergaan het, waarna hulle in militêre eenhede geplaas is en so

/doende .....

doende in 'n groot mate bygedra het om die tekort aan mannekrag van die Unie gedurende die oorlog te verlig.

Tot 1942 was hierdie bataljon onder bevel van Luitenant-kolonel J.C. Barnard, waarna Luitenant-kolonel D.H. Craven hom opgevolg het. In 1946 is hierdie bataljon geskei van die Departement van Verdediging en het voortaan te Kimberley onder die Departement van Onderwys geressorteer, bekend as die Liggaamlike Opleidingsbrigade. Die doel was nou om aan die rehabilitasie en opvoeding van fisies-agterlike en vertraagde jeugdiges van oor geheel Suid-Afrika aandag te skenk.

'n Verdere reorganisasie het weer in 1947 plaasgevind toe die „Boys' High School for the Physically Debilitated" te Kimberley in die lewe geroep is met Dr. D.H. Craven as hoof. 'n Soortgelyke skool vir meisies het in 1949 te Alexandersfontein tot stand gekom.

#### Sisteme vir fisiese rehabilitasie. (40:21)

Met die verloop van die oorlog het die behoefte al hoe groter geword om voorsiening te maak vir die rehabilitasie van diegene wat op die slagvelde letsels en gebreke opgedoen het.

Die Tak Liggaamlike Opleiding van die Suid-Afrikaanse Militêre Kollege het 'n sisteem van liggaamlike rehabilitasie ontwerp wat dadelik die steun van mediese owerhede geniet het en sodoende daartoe gelei het dat die eerste eksperimentele kursus, 1415 P, gereel is. Gedurende die eerste twaalf maande het die getal pasiënte gewissel tussen dertig en vyftig, maar daarna gestyg tot meer as eenhonderd per kursus.

Liggaamlike Opvoedings- en mediese owerhede het ten nouste saamgewerk om hierdie diens uit te brei en voor complete demobilisasie in 1946 plaasgevind het, is besluit dat 'n kursus vir vrygelate oorlogsgevangenes ingestel sou word. So het dan ook duisende slagoffers van die oorlog die vrugte gepluk van die heilsame invloed van remediërende werk en rehabilitasie.

/Gedurende .....

Gedurende die oorlog is ook 'n dergelike sisteem in moeilike omstandighede in die lewe geroep vir die Sesde Suid-Afrikaanse Pantserdivisie in Italië". Hierdie stap is geneem omdat die ongevallesyfer in hierdie divisie besonder hoog was en daar 'n groot behoefte was aan fisiese en remediërende opleiding vir hierdie man kappe. Daar is ook gevind dat die meerderheid van die manskappe wat uit die hospitale ontslaan is, heeltemal ongeskik was vir onmiddellike diens aan die front, en dus moes hul eers hier behandeling en opleiding ontvang.

Met die ontbinding van hierdie sentrum in Junie 1945 het reeds drieduisend man hier opleiding geniet. Majoor D.S. Pretorius, offisier in bevel van hierdie afdeling, is hierna na Brittanje waar hy o.a. besoek gebring het aan remediërende reabilitasiesentrums van die Britse leer, lugmag en Departement van Gesondheid.

#### Liggaamlike Opvoeding in die Vrouehulpverdedigingskorps. (40:23)

Met die opname en mobilisering van vroue in die land- en lugmageenhede het dit ook noodsaaklik geword om hier voorsiening te maak vir Liggaamlike Opvoeding en ontspanning. Fasiliteite hiervoor is dus ook voorsien aan die Tak Liggaamlike Opleiding.

Luitenant (Mej.) M. Barrett, wat haar opleiding in Engeland geniet het, is belas met die aanvoerwerk en is later bygestaan deur luitenant (Mej.) C.K. Symons en twee addisionele instruktrises. Kursusse vir Assistent Instruktrises in Liggaamlike Opvoeding, sowel as Liggaamlike Opleiding- en Spelleierskursusse is aangebied. Suksesvolle kandidate is dan uitgeplaas na verskillende eenhede om die daaglikse liggaamsoefeningklasse waar te neem en vir die organisasie en administrasie van rekreatiewe opleiding.

Tot met die ontbinding van hierdie skema in 1945 het driehonderd-en-twintig lede van die Vrouehulpverdedigingskorps kwalifikasies in Liggaamlike Opvoeding aan hierdie inrigting ontvang.

H O O S T U K XI.1. Die doel van Liggaamlike Opvoeding in die leer."

Voordat daar tot 'n bespreking van hierdie onderwerp oorgegaan word is dit interessant om eers te let op 'n paar algemene definisies, sowel as die stamboom van Liggaamlike Opvoeding in die leer. (40)

1. "Physical Fitness."

"Is a state of good physical condition and training in respect of agility, endurance and strength."

2. "Physical Efficiency."

"Is the physical ability to execute or expend energy effectively in respect of agility, endurance and strength."

3. "Physical Proficiency."

"Is the state of advanced physical skill or attainment."

4. "Functional Fitness."

"Is fitness in respect of the physiological functioning of the organic systems."

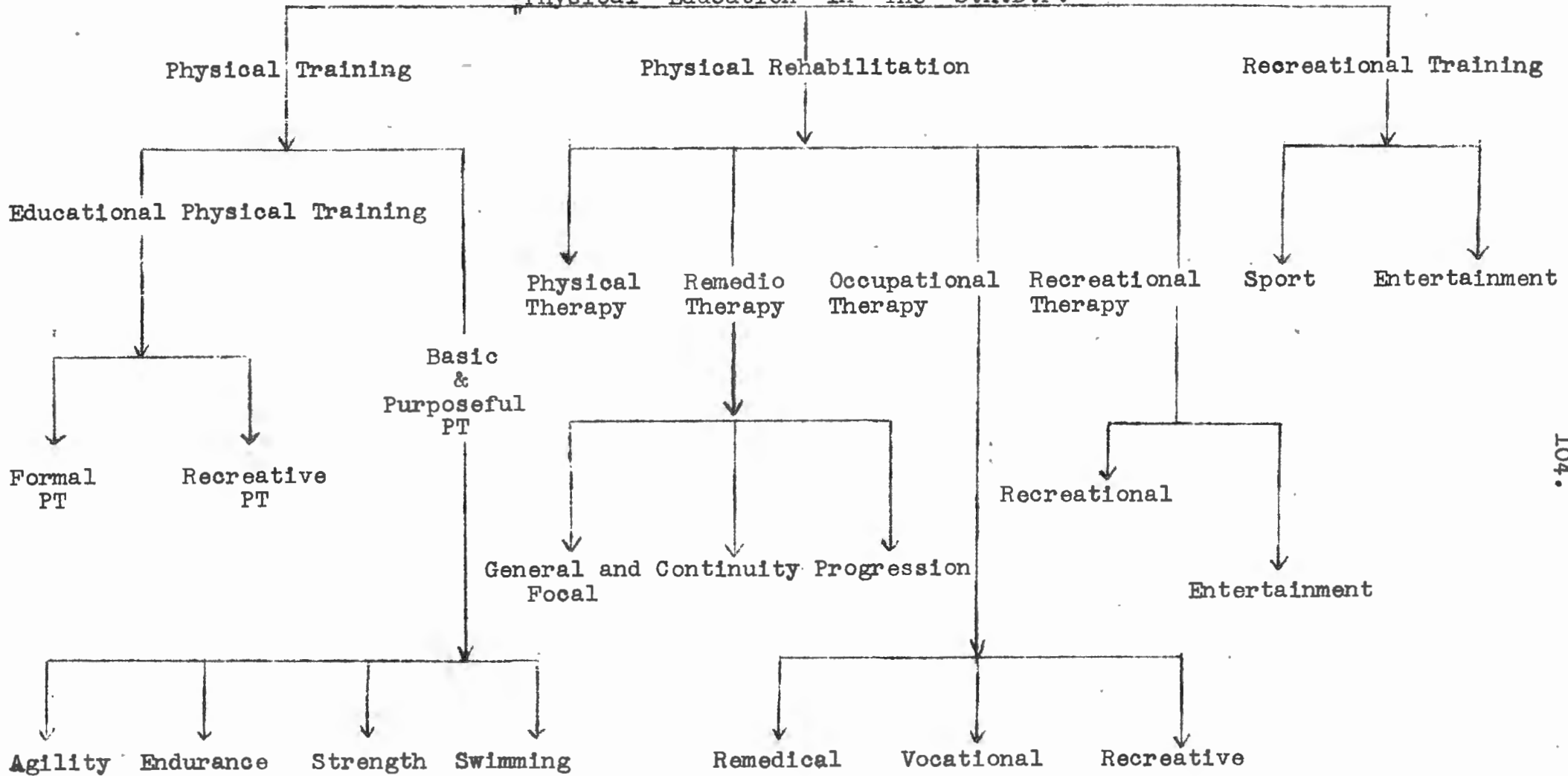
5. "Physical Education."

"Is the training and development of the human body by means of instruction in or participation in those specific activities which serve as a means of training or development in respect of physiological principle."

6. "Physical Culture."

"Is the product of training and development in respect of mind and body which has been handed down from generation to generation."

Physical Education In The S.A.D.F."



1) Ongepubliceerde aantekeninge : „Physical Education in the S.A.D.F.“

Die doel van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leër kom in breë trekke daarop neer dat die individu homself moet bekwaam as volwaardige soldaat. As ons verder daarop ingaan, word dit baie duidelik toegelig deur die volgende aanhaling: (57)

"The nature and variety in the life of a man in the Service preclude any but fit men engaging in it, without encumbering the hospitals and other institutions. It is therefore quite clear that the basis of all good service is physical efficiency.

The mental and physical strain that men under arms must endure during war is terrific. It is therefore vitally necessary that all these men should be so fit as to enable them to make the best return for their training in all weapons of war under all conceivable conditions of mental and physical strain.

The development of leadership and the formation of character are of vital importance, because without a measure of both, men are unable to pull their full weight in the training and fighting operations in peace or war, and also to become successfully re-absorbed into civil life at the termination of service."

'n Goeie sisteem van Liggaamlike Opvoeding vir die leër moet veral die volgende aspekte insluit en in besonder beklemtoon:

- (a) Karaktervorming.
- (b) Die ontwikkeling van leierskap.
- (c) Die harmoniese ontwikkeling van liggaamlike fiksheid.
- (d) Wakkerheid van verstand.
- (e) Die opbou van stamina en uithouvermoe."
- (f) Die ontwikkeling van kwaliteite soos vasberadenheid en selfvertroue.
- (g) Die ontwikkeling van moed.
- (h) Die ontwikkeling van sportmanskap en spangees.

'n Toestand van harmoniese liggaamlike fiksheid word verkry deur die harmoniese ontwikkeling van die gees sowel as

/die

die liggaam tot 'n hegte eenheid, dws. met die liggaam as die raamwerk, die spierstelsel en die inwendige organe. Die daaglikse roetinetwerk van die mens lei meesal tot 'n eensydige ontwikkeling van sekere liggaamsdele sowel as die gees, met derhalwe 'n ongebalanseerde ontwikkeling as eindresultaat. 'n Goeie sisteem van Liggaamlike Opvoeding sal dus ook meehelp en kompenseer vir sodanige eensydige ontwikkeling.

By die liggaamlike en geestelike opleiding van die soldaat word daar veral gelet op die volgende: (57) „the men should be well disciplined, good marchers, intelligent, smart, active and quick in thought and movement, they must be able to surmount any obstacles that cross their path, and they must be able to withstand the stresses and strain peculiar to active service.”

Soos die persone in hulle opleiding dan vorder en ontwikkel, moet hulle tot die besef gebring word dat hulself, deur al hul pogings en deursettingsvermoë, verantwoordelik is vir hulle vooruitgang en dat die instruktors hulle slegs daartoe gelei het. Deur Liggaamlike Opvoeding word die fisiese swak persoon die geleentheid gegun om sy liggaam te versterk en te ontwikkel, terwyl die fisies gesonde en sterk persoon se kapasiteit vir werk daardeur verhoog word.

Soos reeds vermeld is een van die doelpindes van Liggaamlike Opvoeding in die leer die ontwikkeling van leierskap. In 'n artikel wat uitsluitlik hieroor handel, blyk dit duidelik dat die ontwikkeling van leierskap, by alle vorme van opleiding in die leer, 'n heel besondere plek inneem. Die doel hiermee is om leiers te ontwikkel wat aan die volgende kwaliteite sal voldoen:

- (a) 'n Sterk en aangename persoonlikheid.
- (b) Goeie sportmangees.
- (c) Selfvertroue, deur o.a. meester te wees van sy vak.
- (d) Span- en samehorigheidsgees kan opbou en individualiteit vermy.
- (e) Bekwaamheid.

- (f) Goeie leierskap en beheer oor groepe openbaar.
- (g) Vriendelikheid sonder familiariteit, met intense belangstelling in sy manne se probleme.
- (h) Wakkerheid, opmerksaamheid en inisiatief.
- (i) Vir homself en vir andere moet sy klasse steeds 'n genot wees.
- (j) 'n Mooi karakter, binne en buite sy werk, waarmee hy 'n navolgenswaardige voorbeeld aan sy onderhoriges kan stel.

Dit is beslis lofwaardig om op te merk dat met elke aktiwiteit wat in die leer beoefen word, eers 'n duidelik-omlynde doelstelling gemaak word. Wanneer elk van hierdie aktiwiteite later in hierdie studie bespreek word sal dit duidelik gestel word.

H O O F S T U K XII.2. Die organisasie van Liggaamlike Opvoeding in die leër.

Die Tak Liggaamlike Opleiding in Pretoria aan die Militêre Kollege hou hom hoofsaaklik besig met die opleiding van instruktors vir die leër, lugmag en vloot. Tot 1959 was dit die enigste inrigting in sy soort in die Suid-Afrikaanse Weermag. Daarna het die lugmag afgestig en lei sedertdien hulle eie instruktors op tot sover as die assistentsgraad, maar die opleiding van gevorderde instruktors vir die lugmag geskied egter nog aan die Tak Liggaamlike Opleiding van die leër. By alle eenhede in die Unie waar burgermageenhede opgelei word, is daar egter 'n sogenaamde Liggaamlike Opleidingsoffisier om toesig te hou oor die liggaamlike en rekreatiewe opleiding by daardie eenheid.

Die volgende kursusse word by die Tak Liggaamlike Opleiding aangebied:

- (a) 'n Spelleierskursus wat onder andere deur alle dienswapenrekrute deurloop moet word. (44)
- (b) 'n Assistents Instruktorskursus. (43)
- (c) 'n Gevorderde Instruktorskursus. (54)
- (d) 'n Gevegs-liggaamlike opleidingskursus (hoofsaaklik in oorlogstyd.) (60)
- (e) Boks- stoei en swemafrigterskursusse. (45)

Somtyds word spesiale kursusse vir 'n spesifieke sportsoort hier aangebied terwille van die bevordering van daardie spesifieke sportsoort. Dit geskied egter op vrywillige basis.

Kursusse word sover moontlik aangepas by die verskillende seisoene, maar daar is geen definitiewe bepaling nie. Die gevorderde instruktorskursus is egter gewoonlik altyd teen die einde van die jaar. Alle opleiding aan die Tak Liggaamlike Opleiding geskied op volkome tweetalige grondslag.

Dit is verder van belang om op die volgende te let: Dit beteken nie dat 'n instrukteur wat enigeen van hierdie kursusse

/deurloop .....

deurloop het, slegs 'n gekwalifiseerde liggaamsopvoeder is nie, maar ook bevoegd en gekwalifiseerd is om in al die dienswapens (infanterie, artillerie, pantser, genie en seine) instruksie te kan gee, hoewel hierdie dienswapenopleiding nie by die Tak Liggaamlike Opleiding aangebied word nie, maar by die Militêre Kollege.

Instrukteurs wat opleiding by die Tak Liggaamlike Opleiding voltooi het, word hiervandaan uitgestuur om liggaamlike en rekreatiewe opleiding waar te neem by die ander sentrums in die Unie waar burgermageenhede opgelei word.

Gedurende 1959 is daar by die Tak Liggaamlike Opleiding in Pretoria opleiding verskaf aan ongeveer 280 studente in die verskillende kursusse wat aangebied is, terwyl ongeveer 2,000 offisiere en manskappe militêre opleiding in 'n wye verskeidenheid kursusse by die Militêre Kollege deurloop het.

By die Tak Liggaamlike Opleiding word gewoonlik vertonings van huishoudelike aard na verstryking van elke kursus gereël, hoofsaaklik om die betrokke outoriteite op hoogte te hou met die standaarde wat bereik is. Dit geld egter nie vir kursusse in boks, stoei en swem nie.

Gedurende die laaste wêreldoorlog is behalwe die gewone kursusse (waarvan dié vir spelleiers 'n besondere plek ingeneem het), ook remediërende werk in samewerking met die mediese outoriteite by die Tak Liggaamlike Opleiding gedoen, terwyl gevegs- liggaamlike opleiding hoofsaaklik by die Infanterie-Tak aangebied is.

Hoewel verskeie persone en groepe persone van ander weermageenhede dikwels oorsee gestuur word vir kursusse, is dit vanjaar (1961) die eerste keer sedert 1945 dat iemand, spesifiek vir 'n kursus in Liggaamlike Opvoeding, weer vir opleiding na die buiteland gestuur is. Dit is Sers. A. van Driel, vir 'n gevorderde instruktorskursus van ongeveer drie maande aan die „Army School of Physical Training" te Aldershot.

/ 'n .....

'n Weermagsgimnastiekkklub is op 25/1/61 ook in die lewe geroep, waarby lede van elke weermagsdeel (leër, lugmag en vloot) wat woonagtig is die Pretoria-area kan aansluit. Hierdie byeenkomste vind dan plaas by die Tak Liggaamlike Opleiding op gereelde weeksaande. 'n Dergelike klub vir vroue bestaan ook.

Wat fasiliteite betref, ly Liggaamlike Opvoeding in die leër beslis geen gebrek nie, want hierin word ruim voorsiening gemaak. Hier volg 'n lys van fasiliteite en apparaat:

- (a) Twee ruim gimnastieksale met ingeboude muurrekke, toue en balke en verder volledig met stort- en kleedkamers vir personeel en studente sowel as administratiewe kantore vir die personeel.
- (b) Rekstok (2) en brug (3).
- (c) Springkaste- 3 vt. 6 dm. (4), 4 vt. en 6 vt. (1).
- (d) 'n Groot hoeveelheid langbanke.
- (e) Medisyneballe, medauballe en balle vir alle sportsoorte.
- (f) 'n Groot versk idenheid goeie matte.
- (g) Volledige uitrusting en fasiliteite vir atletiek.
- (h) Bane en uitrusting vir alle spele en goedgekeurde sportsoorte.
- (i) Swembad (Weermagswembad).
- (j) Bokskryt en stoeimatte.
- (k) Grasperke vir opelugbedrywighede.

Dit word verder van alle persone in die Staandemag verwag om Woensdaemiddae, in samewerking met alle ander eenhede, aan die een of ander van die volgende lys goedgekeurde sportsoorte aktief deel te neem: (Waar nodig geskied dit onder toesig van bevoegde persone ) Atletiek, rugby, sokker, tennis, krieket, fietsry, boks, stoei, swem en waterpolo, bofbal, sagtebal, hokkie, netbal, korfbal, pluimbal, rolbal, skyfskiet, gimnastiek, die skermkuns, jukskei, ringtennis, gewigoptel, seil en roei, gholff, die vliegkuns en muurbal.

Die opleiding van rekrute in die leër gaan ook gepaard met deeglike liggaamlike opleiding en word later bespreek onder die afdeling inhoud en program.

Die Leërgimnasium.

Tans word daar aan die leërgimnasium voorsiening gemaak vir die opleiding van ongeveer 750 studente jaarliks. Liggaamlike Opvoeding vorm ook 'n integrale deel van hierdie persone se opleiding en daar word tans voorsiening gemaak vir die volgende fasiliteite:

Twee rugbyvelde, 'n krieketveld, atletiekbaan, vier tennisbane, 'n swembad, twee muurbalbane, pluimbalbane, 'n hokkiebaan, hindernisbane vir opleiding in gevegs-liggaamlike opleiding, vyf bajonetbane, 'n gholfbaan, biblioteek en leeskamers.

Dit dien spesiaal vermeld te word dat die term liggaamlike „opleiding“ algemeen in gebruik is by die leër, en nie Liggaamlike Opvoeding nie.

H O O F S T U K XIII.Die program van Liggaamlike Opvoeding.Algemene opmerkings.

Onderrig in Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse Leer<sup>"</sup> is gebaseer op sekere grondbeginsels:

1. Oefeninge: Elke oefening het 'n heilsame invloed op die een of ander liggaamsdeel sodat die resultaat van Liggaamlike Opvoeding bepaal word deur die geheel-invloed van al die oefeninge wat gedoen word.
2. Daaglikse lesse: Oefeninge moet s6 gerangskik word vir elke les, dat dit alle liggaamsdele betrek en koördinasie stimuleer.
3. Progressiwiteit: Oefenstof moet gerangskik word om aan te pas by die moontlikhede van individue en dan geleidelik in intensiteit en graad toeneem om sistematiese vooruitgang te verseker.
4. Deurlopendheid: Onderrig in Liggaamlike Opvoeding moet ononderbroke beoefen word totdat die tyd vir daardie spesifieke oefenstof verstreke is.

Daar word getrag om nooit enige les in Liggaamlike Opvoeding doelloos deur te jaag nie, maar moet geleidelik volgens die lesplan opgewerk word tot die vereiste tempo en standaard wat dan deurgaans tot die einde gehandhaaf word.

I. Beginnels by die opstelling van liggaamsoefeningtabelle.(49)

Om elke les in Liggaamlike Opvoeding tot sy volle reg te laat kom, dit interessant te maak en belangstelling te prikkel, word die volgende faktore belangrik geag:

1. Die ouderdom van die studente.

Verskillende tabelle om hierby aan te pas word uitgewerk, want vanselfsprekend sal veeleisende tabelle vir jong persone beslis nie in die behoeftes van ouer persone voorsien nie.

2. Die beskikbare fasiliteite.

Die tipe oefeninge word hierdeur bepaal.

3. Binnenshuis of opelug.

Wanneer 'n saal beskikbaar is, kan 'n groot verskeidenheid van werk gedoen word, maar vir opelug-aktiwiteite word die volgende faktore oorweeg:

(a) Klimaatstoestande.

(b) Of grasperke- of velde beskikbaar is, aldan nie.

(c) Gelykheid van die terrein.

(d) Hindernisse en obstruksies op die terrein soos bome, pale, gate of klippe.

Waar gras byvoorbeeld nie beskikbaar is nie, word slegs oefeninge in die staande posisie gedoen en byvoorbeeld geen ruglê-oefeninge nie.

4. Duur van periodes.

Indeling van oefeninge word presies aangepas by die tydsduur sodat dit nie nodig is om oefeninge weg te laat of te herhaal nie.

5. Aantal periodes beskikbaar.

Studente benodig gewoonlik 15 tot 20 periodes om die volle voordeel van een tabel te verkry, sodat hierdie faktor bepaal hoeveel tyd aan een tabel gewy gaan word.

6. Progressiwiteit en deurlopendheid.

Elke tabel verbeter in moeilikheidsgraad en intensiteit op die vorige. So ook is elke oefening in 'n tabel moeiliker as dieselfde oefening in die vorige tabel. Elke les in Liggaamlike Opvoeding moet dan hierdeur gekenmerk word.

7. Aantal studente.

Van 15 tot 18 studente word as die ideale klas beskou. Met 'n groot groep sal dit byvoorbeeld moeilik wees om apparaatwerk tot sy reg te laat kom of groepe van klein-

/terreinspele...

terreinspele te kontroleer.

8. Oefeninge word in groepe uitgewerk en die tabelle daaruit opgebou.

Elke tabel bestaan uit die volgende hoofgroepe van aktiwiteite:

- (a) Marsjeer en hardloop. Dit dien as opwarming en besondere aandag word aan ontwikkeling van die beenspiere gegee weens die militêre waarde daaraan verbonde.  
(Tyd toegelaat: 4 minute uit 'n periode van 45 minute.)
- (b) Inleidende oefeninge. Die doel hiervan is vir opwarming en „losmaak" van die liggaam en is prikkelend van aard om die klas liggaamlik en geestelik voor te berei vir die veeleisende dele van die les wat volg. 'n verdere doel is om <sup>''</sup>koördinasie<sup>''</sup> tussen die brein en die spiere te stimuleer. Dit is van ritmiese aard en nie te veeleisend nie. (Tyd toegelaat: 6 minute.)
- (c) Asemhalingsoefeninge. Die doel hiermee is die ontwikkeling van die longe en asemhalingspiere, asook om die regte metode van asemhaal te beklemtoon.  
(Tyd toegelaat: 1 minuut.)
- (d) Kleinterreinspele: Die doel hiermee is vierledig:
- i. Om die bloedsomloop te stimuleer.
  - ii. Dit hou die klas belangstellend en wakker.
  - iii. Dit bied 'n vorm van plesier en genot.
  - iv. Dit bevorder spangees en sportmanskap.
- (Tyd toegelaat: 4 minute.)
- (e) Houdingsoefeninge. Om estetiese en gesondheidsredes word die korrekte houding by sit, staan en loop beklemtoon deur oefeninge wat hierdie spiere en gewrigte versterk, <sup>''</sup>koördinasie<sup>''</sup> van beweging bevorder, en kleiner

/afwykinge .....

afwykinge van die romp verbeter. Hierdie groep word onderverdeel in vier seksies:

- i. Oefeninge vir die dyspiere. („hamstrings.”)
- ii. Skoueroefeninge.
- iii. Rugoefeninge.
- iv. Syoefeninge.

(Tyd toegelaat: 8 minute.)

(f) Ontwikkelingsoefeninge. Weens hulle spierversterkende en opbouende waarde word hierdie oefeninge as uiters belangrik beskou. Van instrukteurs word dan ook verwag om hiermee die strafste vereistes waaraan die soldaat moet voldoen, voor oë te hou en dit ten volle te benut. Hierdie groep oefeninge word onderverdeel in die volgende:

- i. Maagoefeninge. Ontwikkeling van hierdie spiergroep word as essensieel beskou om die inwendige organe in posisie te hou en is waardevol met die oog op langafstand-marse.
- ii. Touklim. Dit versterk die greep, arms en skouers sowel as die vermoë om die liggaam voort te beweeg met behulp van toue, of iets van dergelyke aard in omstandighede wat in tyd van oorlog mag voorkom.
- iii. Balanseeroefeninge. Hierdeur word die balansvermoë ontwikkel en beter beheer en kontrole oor spiergroepe verkry wat van besondere waarde is by geweer- en masjiengeweeskiet.
- iv. Hysoefeninge. (Gewigoptel) Hierdie oefeninge word gedoen ten einde die ontwikkeling en beweeglikheid van die romp te bewerkstellig.

/Korrekte .....

Korrekte houding en styl word hier veral beklemtoon en geen drastiese vordering word van studente verwag nie omdat te veel hiervan die hart- en longwerking kan benadeel. (Tyd toegelaat: 10 minute.)

- (g) Algemene bedrywighede. Weens die groot verskeidenheid aktiwiteite is hierdie gewoonlik die aangenaamste en prikkelendste deel van die les en bied aan elke persoon die geleentheid om te kyk waartoe hy instaat is. Hierdie oefeninge bestaan uit elementêre gesteunde spronge (dikwels in pare) en behendigheids-oefeninge sonder apparaat (byvoorbeeld wawiel, handstand in pare, ens.) en word dan gevolg deur kleinere mededingende spele, soos zig-zag-aflos, perde en ruiters, paddaspringaflos, kruiwastoot-aflos, en so meer.

Hierdie deel van die les dra 'n vinnige en kragtige karakter om aktiwiteit, energie en stamina op te bou. Dit bevorder verder eienskappe soos selfvertroue, bewustheid van eie krag en behendigheid, en gedetermineerdheid om dit te kan uitvoer - eienskappe wat van onskatbare waarde is vir die opleiding van die vegsman.

(Tyd toegelaat: 10 minute.)

- (h) Kalmerende oefeninge. Om die liggaam af te koel en terug te bring na normale werksomstandighede, sonder om buitengewoon moeg en afgemat te voel, is hierdie oefeninge van sagte en ritmiese aard, byvoorbeeld marsjeer en sing.

Voor finale verdaging van die klas word die belangrikheid van korrekte houding weereens beklemtoon sodat dit 'n blywende indruk laat, wat later tot 'n tweede natuur sal lei. (Tyd toegelaat: 2 minute.)

## II. Tabelle vir liggaamlike opleiding in die Suid-Afrikaanse Weermag.

Alvorens die verskillende kursusse bespreek word is dit noodsaaklik om eers die tabelle wat vir hierdie doel gebruik word te omskryf.

Hierdie tabelle bestaan uit gewone vrystaande en ontwikkelingsoefeninge en sluit meesal geen apparaatwerk in nie. In sommige van hulle word egter gebruik gemaak van byvoorbeeld muurrekke, toue, en ander apparaat. Apparaatwerk en behendigheidsoefeninge word in aparte periodes gedoen.

By die uitvoering van tabelle word besondere aandag geskenk aan faktore soos ferm dissipline, maar terselfdertyd ook 'n simpatieke houding teenoor swakkeling en nuwelinge; noukeurigheid en beweging; deurlopendheid en ten slotte ook doeltreffende klasopstellings vir goeie beheer en om swakkeling te kan dophou.

Om die wye veld van opleiding vir manne in die leer te dek, is daar die volgende reekse van tabelle: tabelle vir voorafgaande opleiding; tabelle vir rekrute; die sogenaamde „wildebees-tabelle” of ontwikkelingstabelle vir gevorderde studente en gevogs-liggaamlike opleiding; speletabelle; medisynebaltabelle en tabelle vir bokse.

As voorbeeld van wat hierdie tabelle presies behels, sal die eerste drie hierbo genoem kortliks bespreek word aangesien hulle juis ook progressief gerangskik is om aan te pas by die verskillende fases van opleiding wat 'n persoon in die leerdeurloop en ook mees algemeen in gebruik is.

### 1. Tabelle vir Voorafgaande opleiding. (55)

Dit bestaan uit 'n progressiewe reeks van drie tabelle wat saamgestel is met die doel om as inleidingsreeks vir hierdie opleiding te dien.

(a) Periodieke liggaamlike opleiding oor 'n bepaalde tydperk soos byvoorbeeld tydens kursusse en bivakke.

/ (b) .....

(b) Opleiding van liggaamlike vertraagde rekrute of ander swakkelinge.

2. (a) Tabelle vir rekrute. (48) Dit bestaan uit 'n progressiewe reeks van vier tabelle wat ontwerp is om liggaamlike ontwikkeling en doeltreffendheid in 'n kort periode te bewerkstellig. Dit kan binnenshuis of in die opelug gedoen word en op enige terrein. Geen apparaat word benodig nie, want die studente werk in pare en so 'n tabel kan deurgewerk word in ongeveer 40 minute. Dit is egter heelwat moeiliker van aard as die vorige en dien as voorafgaande opleiding van rekrute.

(b) Saamgestelde tabelle vir gevorderde rekrute. (51)

Hierdie reeks van vier tabelle vereis strawwe fisiese inspanning en studente moet tydens hulle basiese opleiding goed voorberei word alvorens opleiding in hierdie saamgestelde reeks 'n aanvang neem. Ontwikkelings- en behendigheidsoefeninge met toestelle word hier gedoen sodat dit heelwat meer omvattend en inspannend van aard is as die vorige reeks. Weens die aard hiervan is wisselende klasopstellings ook 'n vereiste. Hierdie reeks word onder andere gebruik as die tweede fase vir gevorderde liggaamlike opleiding van rekrute.

3. Ontwikkelingstabelle of die sogenaamde „Wildebeestabelle.“(37)

Hierdie reeks van vier tabelle is ook progressief saamgestel met die doel om finale afronding in algehele liggaamlike ontwikkeling van studente te bewerkstellig. Dit vereis geweldige fisiese inspanning en kan slegs gebruik word vir studente wat alreeds gevorderde liggaamlike opleiding voltooi het, en dus liggaamlik en geestelik voorbereid is om 'n finale fase van afronding te ondergaan.

Instrukteurs moet ook eerstehulp magtig wees omdat 'n mate van ruwe optrede met die kuitvoering daarvan van stu-

/dente .....

dente geverg word en beserings dus nie buite rekening gelaat kan word nie.

Hierdie reeks kan gebruik word vir:

- (a) Instruktorskursusse in liggaamlike opleiding.
- (b) Rekrute wat reeds gevorderde liggaamlike opleiding ondergaan het.
- (c) Opgeleide troepe.
- (d) As inleiding tot gevegs- liggaamlike opleiding.

### III. Kursusse aangebied in die Suid-Afrikaanse Weermag.

#### 1. Spelleierskursus vir eerstejaarstudente. (44)

Besondere waarde word in die leer aan hierdie tipe opleiding geheg weens die fisiese en sielkundige waardes wat uit spele geput kan word, en veral ook weens die praktiese toepasbaarheid daarvan in oorlogstyd aan die front om manskappe fisies aktief te hou en aan hulle gesonde ontspanning te bied. Dit bied die moontlikheid dat 'n groot aantal manne, sonder veel apparaat, in die veld aktief besig gehou kan word.

Gedurende die laaste wêreldoorlog was dit een van die grootste funksies wat die Tak Liggaamlike Opleiding aan die Militêre Kollege vervul het om instruktors vir hierdie doel op te lei. Dit is om hierdie rede byvoorbeeld dat daar van alle dienswapenrekrute verwag word om hierdie kursus te deurloop.

Die doel van die kursus is om eerstejaarstudente (leer) van die Militêre Akademie as spelleiers op te lei. Dit strek oor 'n tydperk van ses weke met 'n totaal van 330 periodes. Eksamens word aan die einde daarvan afgeleë en die vereiste standaarde hiervoor, sowel as vir alle ander kursusse, is as volg: (44:5)

- (a) Praktiese onderwerpe: minimum 60%
- (b) Teoretiese onderwerpe: minimum 60%

/Sertifikate .....

Sertifikate word alleen uitgereik aan suksesvolle studente wat uit die Suid-Afrikaanse Staande Mag tree. Die grade van kwalifikasie is as volg:

- O - Onderskeiding - 85% en hoër.
- K1 - Eersteklas - 75% en hoër
- K2 - Tweedeklas - Onder 75%

Die leerplan vir hierdie kursus is as volg saamgestel:

/(a) Praktiese werk .....

(a) Praktiese werk. (44:3)

<u>Onderwerp.</u>		<u>Periodes - toegestaan.</u>
i.	Liggaamsoefeningtabelle:	
	Rekrutetabelle 1 - 4 .....	16
	Speletabelle 1 - 3 .....	4
ii.	Liggaamsoefeninge wat aanpas by die verskillende sportsoorte en spele .....	4
iii.	Toestelgimnastiek .....	14
iv.	Behendigheidsgimnastiek .....	14
v.	Boks .....	14
vi.	Bondelsport (Sien voetnoot na leerplan) .....	10
vii.	Toutrek .....	6
viii.	Kleinterreinspele .....	10
ix.	Grottere spele:	
	Sagtebal .....	10
	Pluimbal .....	10
	Grondhandbal .....	4
	Duitse handbal .....	4
	Vlugbal .....	4
	Korfbal .....	4
	Aanslaan-rugby .....	2
x.	Handgemeen (Sien voetnoot na leerplan) .....	4
xi.	Wintersportsoorte:	
	Rugby .....	10
	Hokkie .....	10
	Sokker .....	10
xii.	Somersportsoorte:	
	Tennis .....	10
	Krieket .....	10
	Atletiek .....	20
xiii.	Stoei .....	6
xiv.	Swem .....	12
xv.	Eksamens:	
	Grottere spele, somer en wintersportsoorte..	18

---

TOTAAL ..... 228.

---

/Bondelsport .....

Bondelsport. Dit is 'n sportbyeenkoms (gewoonlik atlètiek) waarin 'n sekere aantal spanne aan 'n ooreenkomstige getal items gelyktydig deelneem, en dan voortdurend as groepe wissel van die een item na die volgende item. Sekere standarde word gewoonlik gestel en punte daarvolgens toegeken.

Handgemeen: („Close Combat") Hierdie opleiding stel die individu in staat om met genoegsame vaardigheid, slegs sy liggaam te gebruik om homself te verdedig, of iemand (met of sonder wapens) aan te val, deur gebruik te maak van byvoorbeeld duike, grepe, been- en armslotte, lyfgooie, skoppe, uitklophoue, kortom, enige moontlike metode waardeur hy sy vyand so gou moontlik kan oorrompel en onskadelik stel, of indien nodig, selfs sy lewe te neem.

/(b) Teoretiese werk .....

(b) Teoretiese Werk. (44:2)

Onderwerp.	Periodes toegestaan.
i. Inleiding tot Liggaamlike Opvoeding .....	2
ii. As skeidsregter optree en beoordeling .....	2
iii. Leiding op sportgebied en teorie van klasgee ...	2
iv. Die rol wat liggaamsoefeninge in sport speel ...	1
v. Beginsels by die opstel van liggaamsoefening- tabelle vir sportdoeleindes .....	2
vi. Beginsels by die opstelling van algemene oefen- programme .....	1
vii. Sportorganisasie in die U.V.M. ....	2
viii. Toepassing van elementêre toestelgimnastiek en behendigheid op sportgebied .....	1
ix. Elementêre teorie, metodes van instruksie en reels van:	
Boks .....	4
Bondelsport .....	3
Tourek .....	1
Kleinere spele .....	1
Groterere spele:	
Sagtebal .....	1
Pluimbal .....	2
Grondhandbal .....	1
Duitse handbal .....	2
Vlugbal .....	1
Korfbal .....	1
Aanslaanrugby .....	1
Wintersportsoorte:	
Rugby .....	2
Hokkie .....	2
Sokker .....	2
Somersportsoorte:	
Tennis .....	4
Krieket .....	4
Atletiek .....	12
x. Organisasie van:	
Bokstoernooi .....	2
Atletiekbyeenkoms .....	2
Swemgala .....	2
Bondelsportbyeenkoms .....	2
Sportkompetisies .....	1
xi. Rolprentvertonings .....	18
xii. Eksamens:	
Algemene en basiese onderwerpe .....	4
xiii. Kapelaansperiodes .....	6
xiv. Kursus administrasie .....	8
Totaal vir teorie .....	
Totaal vir praktiese werk .....	
TOTAAL vir Kursus .....	

102

228

330

Die aantal periodes van onderrig in alle aktiwiteite vir hierdie kursus, sowel as vir al die ander kursusse, word presies gelykop verdeel tussen die twee offisiële landstale.

2. Kursus vir die opleiding van Assistent-Instrukteurs. (43)

Die doel van hierdie kursus is om lede van die Suid-Afrikaanse Staandemag as Assistent-Instrukteurs in opvoedkundige, rekreatiewe, basiese en gevegs-liggaamlike opleiding op te lei. Die kursus strek oor 'n tydperk van 12 weke wat altesaam 550 periodes insluit.

Eksamens word ook by voltooiing afgeneem en die vereiste standarde en grade van kwalifikasie is net soos vir die opleiding van spelleiers.

Fases van die kursus. (43:2)

Fase I. (Vier weke). Hierdie fase dek onderrig in basiese opleiding in die teorie, metodiek en tegniek van al die onderwerpe. Liggaamlike bekwaamheidstoetse vir rekrute word hiertydens gedoen.

Fase II. (Drie weke). Verdere onderrig in die teorie, metodiek en tegniek van die voorgeskrewe onderwerpe. Onderrig in klasgee en leierskap word ook nou gedoen. Standaard Toestelgimnastiek en Standaard Behendigheidstoetse, sowel as Standaard Liggaamlike Bekwaamheidstoetse word afgeneem.

Fase III. (Drie weke). Verdere onderrig in die teorie, metodiek en tegniek. Onderrig in elementêre gevegs-liggaamlike opleiding asook toetse in Gevegs-liggaamlike bekwaamheid word afgelê.

Fase IV. (Twee weke). Skriftelike en praktiese eksamens en toetse word voltooi.

Al bogenoemde toetse word aan die einde van hierdie bespreking omtrent die verskillende kursusse volledig behandel.

/(a) .....

Leerplan.(a) Praktiese werk. (43:4)

Onderwerp	Periodes Toegestaan.
i. Liggaamsoefeningtabelle:	
Rekrutetabelle 1 - 4 .....	20
Ontwikkelingstabelle 1 - 4 .....	30
Speletabelle 1 - 3 .....	6
Medisynebaltabelle 1 - 2 .....	4
ii. Elementêre Gevegs-Liggaamlike Opleiding:	
Gevegs - L.O. Tabela 1- 2 .....	20
Raklim .....	4
Hindernisopleiding .....	16
Padmarse .....	20
Landlope .....	20
iii. Toestelgimnastiek.....	48
iv. Behendigheids gimnastiek .....	48
v. Bokskuns .....	16
vi. Stoeikuns (Bacon metode) .....	10
vii. Atletiek .....	24
viii. Bondelsport.....	4
ix. Swem .....	40
x. Toutrek .....	4
xi. Groot- en kleinterreinspele .....	30
xii. Handgemeen. ....	16
xiii. Toetse:	
Toestelgimnastiek .....	10
Liggaamlike bekwaamheid .....	8
Behendigheid .....	10
xiv. Leierskap en klasgee .....	24
xv. Eksamens:	
Liggaamsoefeningtabelle .....	10
Boks, stoei, atletiek, swem en spele .....	13
Tegniektabel .....	3
<b>TOTAAL ... 458</b>	

/(b) Teoretiese .....

(b) Teoretiese onderwerpe: (43:3)

<u>Onderwerp.</u>	<u>Periodes toegestaan.</u>
i. Inleiding tot Liggaamlike Opvoeding .....	2
ii. Geskiedenis van Liggaamlike Opvoeding .....	4
iii. Elementêre anatomie en fisiologie .....	12
iv. Doel en omvang van liggaamlike opleiding in die U.V.M. ....	2
v. Elementêre basiese en gevegs- liggaamlike op- leiding .....	2
vi. Hulpverlening by toestelgimnastiek .....	4
vii. Metodiek van klasgee en leierskap .....	2
viii. Opstel van liggaamsoefeningtabelle .....	2
ix. Opstel van algemene oefenprogramme .....	2
x. Toestelgimnastiek en behendigheid .....	2
xi. Teorie, metodiek en reëls van:	
Boks .....	4
Stoei .....	2
Atletiek .....	8
Swem .....	2
Groot- en kleinterreinspele .....	10
Bondelsport .....	2
Tou trek .....	1
Handgemeen .....	1
xii. Toetse:	
Liggaamlike bekwaamheid } Toestelgimnastiek } Behendigheid } .....	2
xiii. Lesings deur studente .....	1
xiv. Notaboeke wat self deur studente opgestel word i.v.m. die leerplan .....	1
xv. Rolprentvertonings .....	10
xvi. Eksamens:	
Anatomie en fisiologie .....	3
Algemene en basiese onderwerpe .....	3
Lesings deur studente .....	8
<hr/>	
Totaal vir teoretiese werk. 92	
Totaal vir praktiese werk.. 458	
<hr/>	
TOTAAL .....	
550	
<hr/> <hr/>	
/3. Kursus .....	

3. Kursus vir die opleiding van Gevorderde Instruksors. (54)

Die doel met hierdie kursus is om lede van die Suid-Afrikaanse Staandemag op te lei as gevorderde instruksors in opvoedkundige, ontspannings- en basiese gevegs-liggaamlike opleiding. Studente moet eers die assistentkursus afgelê het alvorens hulle vir hierdie kursus in aanmerking kan kom. Die kursus duur 12 weke en die vereiste standarde by die aflê van eksamens en die grade van kwalifikasie is dieselfde as by die vorige kursusse.

Fases van die kursus. (54:2)

Fase I. (Vier weke). Dit sluit in basiese opleiding in die teorie, metodiek en tegniek van al die voorgeskrewe onderwerpe. Studente doen nou ook die liggaamlike bekwaamheidstoetse van rekrute, die standaard gimnastiek- en standaard behendigheidstoetse sowel as die standaard swemtoetse.

Fase II. (Drie weke). Verdere onderrig in die teorie, metodiek en tegniek. Onderrig in klasgee en leierskap neem 'n aanvang en studente lê nou die volgende toetse af: Tweedeklas gimnastiek- en behendigheidstoetse; tweedeklas liggaamlike bekwaamheidstoetse en die tweedeklas swemtoetse.

Fase III. (Drie weke) Verdere onderrig in die teorie, metodiek en tegniek van die verskillende vakke. Onderrig in gevegs- liggaamlike opleiding neem nou 'n aanvang. Ook die eersteklas bekwaamheidstoets en gevegs-liggaamlike bekwaamheidstoetse word gedoen.

Fase IV. (Twee weke). Studente word nou voorberei vir die eksamens wat aan die einde hiervan afgeneem word.

/(a) Praktiese werk .....

Leerplan.(a) Praktiese werk. (54:4)

Onderwerp.	Periodes toegestaan.
1. Liggaamsoefeningtabelle:	
Rekrutetabelle 1 - 4 .....	20
Ontwikkelingstabelle 1 - 4 .....	3
Speletabelle 1 - 4 .....	3
Medisynebaltabelle 1 - 4 .....	4
Bokstabelle .....	3
ii. Gevegs-liggaamlike opleiding:	
Gevegstabelle 1 - 2 .....	20
„Shelfmounting“ .....	4
Hindernisopleiding .....	16
Padmarse .....	9
Veldlope .....	10
iii. Toestelgimnastiek .....	44
iv. Behendigheidsgimnastiek .....	44
v. Boks .....	22
vi. Skeidsreg en beoordeling van wedstryde .....	12
vii. Stoei .....	10
viii. Atletiek .....	22
ix. Toutrek .....	4
x. Swem, duik en lewensredding .....	42
xi. Bondelsport .....	6
xii. Groot- en kleinterreinspele .....	20
xiii. Handgemeen .....	10
xiv. Toetse:	
Toestel-, behendigheids- en bekwaamheids- toetse (3 x 10) .....	30
xv. Leierskap en klasgee .....	24
xvi. Eksamens:	
Tegniek- en liggaamsoefeningtabelle .....	9
Boks en stoei .....	6
Atletiek .....	4
Swem, duik en lewensredding .....	4
Spele .....	3
TOTAAL vir praktiese werk ..... 428	

/Teoretiese werk ....

(b) Teoretiese werk: (54:3)

<u>Onderwerp.</u>	<u>Periodes toegestaan.</u>
i. Inleiding tot Liggaamlike Opvoeding .....	2
ii. Geskiedenis van Liggaamlike Opvoeding .....	6
iii. Elementêre anatomie en fisiologie .....	10
iv. Eerstehulp .....	16
v. Doel en omvang van liggaamlike opleiding in die S.A.W. ....	1
vi. Basiese gevegs- liggaamlike opleiding .....	2
vii. Hulpverlening by toestelgimnastiek .....	3
viii. Metodiek van klasgee en leierskap .....	1
ix. Samestelling van liggaamsoefeningtabelle .....	1
x. Samestelling van algemene oefenprogramme .....	1
xi. Toestelgimnastiek en behendigheid .....	1
xii. Die organisasie, teorie, metodiek en reëls van:	
Boks .....	4
Stoel .....	2
Atletiek .....	6
Swem, duik en lewensredding .....	4
Groot- en kleinterreinspele .....	4
Bondelsport .....	2
Tourek .....	3
Handgemeen .....	2
xiii. Toetse:	
Liggaamlike bekwaamheidstoetse .....	1
Toestelgimnastiek- en behendigheidstoetse ..	1
xiv. Lesings deur studente .....	1
xv. Skeidsreg van wedstryde .....	6
xvi. Notaboeke i.v.m. die leerplan wat self deur stu- dente saamgestel word .....	1
xvii. Rolprentvertonings .....	26
xviii. Eksamens:	
Eerstehulp .....	3
Anatomie en fisiologie .....	3
Basiese en algemene onderwerpe .....	3
Lesings deur studente .....	6
<hr/>	
Totaal vir teoretiese onderwerpe .....	122
Totaal vir praktiese werk .....	428
<hr/>	
TOTAAL .....	550
<hr/> <hr/>	

IV. Toetse vir gebruik in liggaamlike opleiding.1. Graderingstoetse:

- i. Die graderingstoetse het ten doel om kandidate volgens liggaamlike vermoë in twee kategorieë vir liggaamlike opleiding in te deel.
- ii. Nadat hierdie twee groepe bepaal is, kan kandidate wat geslaag het, vinniger deur 'n opleidingsprogram geloods word sonder om deur die swakker groep vertraag te word. Daarteenoor kan aan diegene wat gedruip het, spesiale aandag gegee word om sekere tekortkominge of liggaamlike swakhede op te bou alvorens hulle deur die voorgeskrewe opleidingsprogram geloods word.

iii. Die toetse word in vier kategorieë verdeel:-

- i. Behendigheid.
- ii. Krag.
- iii. Uithouvermoë.
- iv. Swemvermoë.

Geen puntetoekenning word gebruik nie. 'n Kandidaat slaag as hy die voorgeskrewe tye, afstande ens. vir elke toets behaal. Andersins druip die kandidaat.

(a) Behendigheid:

- i. Hardloop 100 tree in 12 sek.
- ii. Staande verspring - 8 vt.
- iii. Hysbalk borshoogte. Ewigmars op balk vorentoe en agtertoe - afspring.

(b) Krag:

- i. Maaglê met arms vorentoe gestrek en vingers op grond, tone teenmekaar - romp 8" van die grond af oplig.
- ii. Strekhang met bogreep aan hysbalk. Lig knieë op totdat die voete die balk raak - 4 keer.
- iii. Knie - en elmboog ewewigstand op die grond.

(c) Uithouvermoë:

- i. Strekhang met bogreep aan rekstang. Optrek

/met .....

met ken bo-oor die stang - 10 keer.

**ii.** Ruglê met arms langs die sye - gevolg deur die bene  $90^\circ$  op te lig en teruglê - 20 keer.

**iii.** Dra 'n persoon van ongeveer dieselfde gewig vir 'n afstand van 100 tree in  $1\frac{1}{2}$  minuut deur middel van die skaapdra-metode.

(d) Swem:

Swem 50 tree-enige styl.

2. Algemene bekwaamheidstoetse: (25:1)

Hierdie toetse is saamgestel om die algemene liggaamlike vermoë van rekrute dwarsdeur hulle periode van opleiding periodiek te toets. Die toetse is derhalwe eenvoudig en dek net sekere basiese vermoëns, nl.

- i. Om vinnig te kan hardloop.
- ii. Om hoog te kan spring.
- iii. Om ver te kan spring.
- iv. Om swaar voorwerpe te beweeg of weg te stoot.
- v. Om deursettingsvermoë, vasberadenheid en liggaamlike en geestelike aanpasbaarheid te openbaar.

Die toetse volg in tabelvorm op die keersy. (25:3)

	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)	(g)
Puntetoekenning	100 Tree (Sekondes)	Hoogspring	Verspring	Gewigstoot	Een myl (Min:Sek)	Twee myl (Min:Sek)	Drie myl (Min:Sek)
10	11.0	5' 0"	21' 0"	32'	5-00	10-30	16-30
9	11.1	4' 9"	20' 0"	29'	5-15	10-45	17-00
8	11.2	4' 6"	19' 0"	26'	5-30	11-00	18-00
7	11.3	4' 4"	18' 0"	24'	5-45	11-45	19-00
6	11.4	4' 2"	17' 0"	22'	6-00	12-00	20-00
5	11.5	4' 0"	16' 0"	20'	6-15	12-30	22-00
4	11.6	3' 10"	15' 0"	18'	6-30	12-45	24-00
3	11.7	3' 8"	14' 0"	16'	6-45	13-00	26-00
2	11.8	3' 6"	13' 0"	14'	7-00	13-30	28-00
1	11.9	3' 4"	12' 0"	12'	7-30	14-00	30-00

- (i) Rekrute by aansluiting doen toetse (a) tot (e).  
(ii) In die middel van die opleidingsperiode toetse (a) tot (d) en (f).  
(iii) Rekrute by uitpassering doen toetse (a) tot (d) en (g).  
(iv) Hierdie toetse word ook gebruik vir die opleiding van instruktors.

0	- 85% +	=Onderskeiding.
K1	- 75% +	=Eersteklas.
K2	- onder 75%	=Tweedeklas.
F	- onder 50%	=Druip.

Die Graad van Kwalifikasie word verkry deur die totale puntetelling van die vyf toetse wat voltooi is met twee te vermenigvuldig.

3. Basiese bekwaamheidstoetse: (28)

Hierdie reeks sluit twee tipes toetse in:

- (a) Voorafgaande toetse wat deur alle rekrute aangedurf moet word.
- (b) Standaardtoetse wat as verswaring op die voorafgaande toetse dien en deur alle rekrute aan die einde van hulle opleidingsperiode gedoen moet word. Verder word dit ook gebruik vir instruktorsopleiding.

Wat die voorafgaande toetse betref, is die volgende van toepassing: Twee pogings word vir toetse 1 en 3 toegelaat en een poging vir die res; met uitsondering van toets 7, waarvoor stewels gedra moet word, moet al die ander toetse met seilskoene gedoen word.

Om as liggaamlik geskik te kwalifiseer, moet rekrute 40 punte behaal met 'n minimum van 3 punte in elk van die sewe voorafgaande toetse.

Albei hierdie toetse word in drie basiese groepe verdeel, naamlik vir behendigheid, krag en uithou vermoë. Alle terme is in ooreenstemming met die gebruik daarvan in die leer.

(a) Voorafgaande toetse: (28:1)i. Behendigheid:Toets 1. Hoogspring met aanloop.

3 vt. - 1 punt.

Ekstra 2 dm. -1 punt tot 'n maksimum van 10 punte.

Toets 2. 100 tree naelloop.

17 sekondes - 1 punt.

16 sekondes - 2 punte.

15 sekondes - 3 punte.

14 sekondes - 5 punte.

13 sekondes - 7 punte.

12 sekondes - 10 punte.

Toets 3. Verspring met aanloop.

11 vt. -1 punt.

Ekstra 6 dm. - 1 punt tot maksimum van 10.

/ii. Krag ....

ii. Krag:

Toets 4. Hang bogreep aan hysbalk. Lig knieë" hoog op sodat voete die balk raak. (Pouse na elke poging).  
 Eenkeer - 1 punt.  
 Tweekeer - 3 punte.  
 Driekeer - 4 punte.  
 Vierkeer - 5 punte.  
 Vyfkeer - 7 punte.  
 Seskeer - 10 punte.

Toets 5. Hang met gemengde greep aan hysbalk. Knieë hoog ophig sodat voete die balk raak. (Pouse na elke poging in die hangposisie).  
 Eenkeer - 1 punt.  
 Tweekeer - 2 punte en so aan tot 10.

iii. Uithouvermoë:

Toets 6. 1 myl hardloop.  
 7 minute 30 sekondes - 1 punt en dan vir elke 10 sekondes vinniger 1 punt ekstra tot maksimum van 10.

Toets 7. 5 myl padstap.  
 69 minute - 1 punt en vir elke minuut waarin dit vinniger gedoen word 1 punt ekstra tot maksimum van 10.

(b) Standaardtoetse. (28:2)

Alle standaardtoetse word uitgevoer met gevegste-nu sonder wapens en ammunisie.

i. Behendigheid:

Toets 1. Los oor 'n muur of heining 2 vt. 6 dm. hoog spring (paal of balk kan ook gebruik word.)

Toets 2. Spring oor 'n sloot 8 voet breed. (Sloot kan ook met stokke of toue op grond voorgestel word).

ii. Krag:

Toets 3. Klim 'n 12 vt. vertikale tou tweekeer sonder 'n pouse. Neem die houding van „aandag" in op die grond na die eerste poging.

Toets 4. Dra 'n man van min of meer dieselfde gewig, vanuit die staande posisie, oor 'n afstand van 100 tree deur middel van die skaapdra-metode.

iii. Uithouvermoë:

Toets 5. Marsjeer 5 myl in die bestek van 1 uur.

Toets 6. Hardloop 1 myl in die bestek van 8 min.

Toets 7. Swem 30 tree gekleed in 'n oorpak en bly

/in .....

in diep water vir 2 minute. Dit is nie nodig om die hele tyd te swem nie - watertrap word toegelaat.

Hierdie bekwaamheidstoetse word ook gebruik vir die instruktorskursusse en van kandidate word verwag om in al hierdie toetse te kan slaag.

4. Toetse vir instruktors in behendigheid en toestelgimnastiek.  
(58)

Algemene opmerkings: Hierdie toetse is saamgestel vir instruktorskursusse in liggaamlike opleiding maar kan ook gebruik word vir kursusse wat net vir behendigheid en toestelgimnastiek voorsiening maak.

Die toetse vir behendigheid sluit in oefeninge met toue, hysbalke, springkaste en tuimelmatte terwyl die toetse vir toestelgimnastiek betrekking het op oefeninge op die rekstang en brug.

Hierdie toetse word verder volgens moeilikheidsgraad stelselmatig in 'n reeks verswaar en sodoende in die volgende kategorieë verdeel.

Standaardtoetse.

Tweedeklas-toetse.

Eersteklas-toetse.

Onderskeiding.

Die doel met hierdie toetse is drieledig: (58:1)

(a) Van assistent-instruktors word verwag om die standaard toestelgimnastiek- en die tweedeklas behendigheidstoetse te slaag. Gevorderde instruktors moet weer die tweedeklas toetse-gimnastiek- en eerste-klas behendigheidstoetse voltooi.

(b) Periodieke uitvoering van die toetse - wat met 'n sisteem van puntetoekenning gekoppel word - dien as 'n goeie maatstaf om die praktiese vordering van

/elke .....

elke indiwidu, sowel as van die klas as geheel te bepaal en dan daarvolgens die nodige aanpassings te maak.

- (c) Noukeurige uitvoering van die toetse dien ook om die indiwidu bewus te maak van die noodsaaklikheid van tegniek - 'n faktor wat ook die basis van ander fasette van liggaamlike opleiding vorm.

Behendigheidstoetse.

Standaard: (58:2)

- (a) Touklim: Frontstand, strekhang - klim tou hand oor hand met behulp van die bene. Af - hand onder hand.
- (b) Ewewig (Hysbalk): Balk borshoogte - frontstand - opspring tot streksteunposisie en opklim met behulp van voet - ewewigstap vorentoe en terug tot staan, gevolg deur links of regs afspring.
- (c) Hys (Hysbalk): Balk hoog, fontstand - gemengde hanggreep gevolg deur beurtelingse hanggrepe sywaarts met hys en laat sak - vierkeer.
- (d) Gesteunde Spronge:
- i. Springkas dwars (3 vt. 6 dm.) Hurksprong met aanloop.
  - ii. Springkas in lengte (3vt. 6 dm.). Horison-tale wydsbeensprong met aanloop.
  - iii. Balk heuphoogte - gesteunde sysprong op linker- of regterhand met aanloop.
- (e) Tuimel:
- i. Springtou (2 vt. 6 dm.) - hoog, weg van rand van mat - duikrol met aanloop.
  - ii. Kopwik met aanloop oor topseksie van springkas.

Tweedeklas: (58:2)

- (a) Touklim: Enkel tou, frontstand - strekhang gevolg /deur .....

deur touklim sonder hulp van die bene - af op dieselfde wyse.

(b) Ewig:

Balk kophoogte - ondergreep - borsomtrek tot streksteun - opklim tot wydsbeensit - ewewigstap tot middel van balk - driekeer omdraai - ewewigstap agteruit tot end van balk - af tot streksteun-buikdraai af.

(c) Hys (Hysbalk):

- i. Balk strekhoogte - systand ondergreep - borsomtrek tot streksteun.
- ii. " Hoe balk, hang bogreep - armloop sywaarts met beenswaai die lengte van balk. Terug met beurtelingse onder en bogreep met optrek op elke wisselslag (minstens vierkeer).

(d) Gesteunde spronge:

- i. Kas dwars - (4 vt.) Gebuigde armoorslag met aanloop.
- ii. Kas in die lengte (4 vt.) Horisontale wydsbeensprong met aanloop.

(e) Tuimel:

- i. Handoorslag met aanloop op die mat.
- ii. Linker of regterhand, wawiel op grond.

Eersteklas: (58:3)

(a) Touklim: Dubbeltou systand, strekhang - klim tou sonder hulp van bene - af op dieselfde wyse.

(b) Hys (Hysbalk en Rak):

- i. " Hoe balk, hang ondergreep - borsomtrek tot streksteun - sirkel af tot kort strekhang - armloop sywaarts met passe skouerwydte tot end van balk - strekhang - borsomtrek tot streksteun - buikdraai af.
- ii. Rakklim met voorarmhang - opklim - buikdraai af.

(c) Ewig (Hysbalk):

- i. Balk strekhoogte, hang ondergreep - borsomtrek tot streksteun - klim oor tot wydsbeensit. Ewewigstap vorentoe met arms sywaarts en kniee lig die lengte van die balk, waarby telkens pouse gemaak word by elke knieheffing. Ewewigstap agteruit - 4 tree - met omkeer na elke tree. Buikdraai af.

- ii. Balk kniehoogte, systand - vry steunsprong tot hurksit - ewewigstand - spring af.

(d) Gesteunde spronge:

- i. Kas in lengte (4 vt.) - hurksprong met aanloop.
- ii. Kas in lengte (4 vt.) - skêrsprong met aanloop.
- iii. Kas dwars (3 vt. 6 dm.) - gewone losoorsprong met aanloop.
- iv. Kas dwars (4 vt.) - holrugoorslag met aanloop.

(e) Tuimel:

- i. Hande en voete op grond, voete hoef nie teenmekaar te wees nie - staande kopwip.
- ii. Rugwip.
- iii. Bolmakiesie vooroor met aanloop of handstand en rugwip.
- iv. Linkerhand wawiel en handoorslag, gevolg deur regterhand wawiel en handoorslag.
- v. Handstand - loop vir 5 tree<sup>"</sup>, - wip af tot regop stand.

Onderskeiding: (58:4)

- (a) Touklim: Strekhang, bene op - klim 4 grepe met een hand met behulp van die bene - strekhang, wissel hande en klim nog 4 grepe - klim af, hand onder hand, sonder hulp van bene.

(b) Hys (Hysbalk en Rak):

- i. Hoebalk - strekhang; ondergreep en optrek met arms en bene reguit totdat wrewe balk raak - borsontrek tot streksteun - buikdraai af tot kort strekhang en armloop sywaarts tot middel van balk - sak tot strekhang en herhaal oefening soos aan begin - streksteun - wissel tot bogreep - sak tot strekhang - optrek tot kort strekhang en armloop sywaarts tot end van balk - wissel na ondergreep deur terug te draai na middel van balk - herhaal oefening soos aan begin - buikdraai af.
- ii. Raklim met albei hande tot streksteun - buikdraai af.

(c) Ewewig (Hysbalk):

- i. Balk 7 vt. hoog, hang ondergreep - borsontrek tot streksteun - wydsbeensit - opstaan tot ewewigstand. Been oplik vorentoe,

/sywaarts .....

waarts en agtertoe draai met arms oplik vorentoe, boontoe en sywaarts tot sweefstand. Terug na ewewigstand. Maak omkeer en herhaal met ander been - streksteun en buikdraai af.

- ii. Balk kniehoogte, systand - steunsprong tot ewewigstand (hande en voete mag nie gelyktydig op balk wees nie) - spring af.

(d) Gesteunde spronge:

- i. Kas in die lengte (4 vt.) - holrugoorslag met aanloop.
- ii. Kas in die lengte (4 vt.) - horisontale skêrsprong met aanloop.
- iii. Kas dwars (4 vt.) - holrug hurksprong (gevoerde hurksprong) met aanloop.
- iv. Kas dwars (4 vt.) - losoorspring met aanloop.

(e) Tuimel:

- i. Agteroorrol tot handstand en 'n flik-flak agteroor.
- ii. Kas dwars (4 vt.) - staande bolmakiesie agteroor.
- iii. Kas dwars (4 vt.) - staande bolmakiesie vooroor.

Toestelgimnastiektoetse: (58:5)

Standaard:

(f) Rekstang: (Hoog).

- i. Strekhang gevolg deur 4 swaaipasse aan die stang.
- ii. Strekhang-voorswaai - knieopswaai tot dysit - bring bene terug tot streksteunposisie - agter afswaai. Herhaal oefening vanaf begin en linker of regterbeen oorhaak - losbeen oorhaak en kniehakafswaai.
- iii. Strekhang - voorswaai - wip - skietsprong vorentoe.
- iv. Losoorswaai met aanloop.
- v. Strekhang - stadig maagomtrek met reguit knieë tot streksteun - terug tot strekhang - buig knieë en trek deur tot rughang onderstebo - terug tot strekhang - spring af.
- vi. Strekhang - optrek tot sybuigsteun (linkerarm eerste oorswik) - terug tot strekhang - weer optrek tot sybuigsteun (regterarm nou eerste oorswik) - linker of regter „systeun-sprong“ met holrug.

(g) Brug:

- i. Posisie op punt van brug - 6 swaaipasse agteruit - uitswaai na vore en sywaarts links of regs afstoot.
- ii. Gebuigde-armoorslag op punt van brug.
- iii. Swaai tot skouerstand - swaai terug tot buitedwarssit op een balk voor die hande - omswaai tot streksteunposisie - hurksprong af.
- iv. Posisie op punt van brug - een spreipas - swaai tot skouerstand - skouerrol vooroor tot buitedwarssit - keersprong af (met halwe draai tot buitedwarstand, langs brug).
- v. Posisie of brug - drie spreisitpasse vorentoe - voorswaai - halfdraai af tot buite systand.

Tweedeklas: (58:6)(h) Rekstang:

- i. Losoorswaai - wip - buikdraai agteroor - uitstoot tot voorswaai en met terugswaai wydsbeenoorhaak gevolg deur los kniehak-afswaai.
- ii. Strekhang - stadige borsomtrek tot streksteun - sak af tot strekhang - optrek tot buighandstand met holrugoorslag af.

- (i) Brug: Posisie op punt van brug - swaai tot gebuigde armstand - vooroorrol tot wydsbeensit op brug voor die hande - plaas hande vorentoe en swaai tot handstand - swaai terug tot buitedwarssit op een leuning van brug - keersprong af (met halwe draai tot buitedwarstand langs die brug).

Eersteklas: (58:6)(j) Rekstang:

- i. Strekhang - swaaihaal tot streksteun - agter opswaai gevolg deur buikdraai agteroor - terugval, been oorhaak met kniehak-opswaai - swaai bo-op rekstok om tot wydsbeensysit in teenoorgestelde rigting - val agterdeur tot vouhang - wip tot streksteun - buikdraai agteroor - weer terugval tot vouhang - bene oorhaak tot sysit - wip agteroor af.
- ii. Strekhang - optrek tot sybuijgsteun (swikmetode) terug tot strekhang - optrek tot streksteun en dan stadig oorrol tot strekhang - lig wrewe (brug van die voet) na stang - rugomtrek - sysit - mesval af.

/(k) .....

- (k) Brug: Wip tot handstand - sak af tot gebuigde armstand - skouerrol vooroor - hande vorentoe tot bo-armhang - wip tot buigarmstand - swaai terug en in die volgende voorswaaiposisie word liggaam omgeswaai in teenoorgestelde rigting - vousteun en swaai tot handstand - halfdraai en hurksprong af.

Onderskeiding: (58:7)

(1) Rekstang:

- i. Stadige oefening: Stadige borsomtrek tot streksteun - stadig gestrek vooroorrol tot strekhang - lig bene tot stang gevolg deur kniee deurtrek tot rughang - hys tot rugsweefsteun (balans vooroor) - terug tot rughang onderstebo en bring voete deur na vore - borsomtrek tot streksteun - buigarmstand gevolg deur rugoorslag af.
- ii. Vinnige oefening: Losoorswaai met aanloop - swaaihaal tot streksteun - gevolg deur buikomdraai agteroor - valwip tot wydsbeenstand op rekstok - voetsoolomswaai - val terug tot kniehang - kniehaakomswaai - bene deurbring en deurswaai na voor - wip tot hurksit met bolmakiesie af agteroor.

- (m) Brug (Hoog): Binnedwarsstand met hande in binnegreep - hangwip tot handstand - sak tot buigarmstand - stoot op tot handstand - omdraai in teenoorgestelde rigting - handelooptot op punt van brug - wydsbeensprong af.

5. Swemtoetse. (53)

Algemene opmerkings: Die swemtoetse het ten doel om die instrukteur stelselmatig met verswaring te toets in die basiese swembehendigheid wat eie is aan militêre vereistes soos bv:- (53:1)

Borsslag swem  
Rugskopslag swem.  
Kruipslag swem.  
Duikspronge.  
Onderwaterswem.  
Watertrap.  
Onderwaterduik.

Die toetse word by wyse van progressiewe verswaring in die volgende kategorieë " verdeel:

Rekruut.

Standaard.

Tweedeklas.

Eersteklas.

Onderskeiding.

1. Rekruut. (53:1) Toetse vir rekrute behels die volgende:-
  - a. Swem 50 tree enige styl.
  - b. Vry duik van wal af.
  - c. Vry sprong van 3 vt. duikplank.
2. Standaard. (53:2) Na gelang van die mate van voorde-  
ring wat die klas toon, kan die volgende toetse gedoen  
word:-
  - a. 100 Tree borsslag.
  - b. 50 Tree rugskopslag.
  - c. Vry duik van wal af.
  - d. Swem 10 tree onderwater.
  - e. Trap water vir 1 minuut.
3. Tweedeklas. (53:2) Nadat standaardtoetse verwerf is,  
kan die volgende gedoen word:-
  - a. 100 Tree kruipslag gevolg deur,
  - b. 50 tree rugskopslag met baksteen op bors.
  - c. 50 Tree borsslag gevolg deur,
  - d. 50 tree syslag.
  - e. Staande sprong van die 9 vt. duikplank af.
  - f. Duik met aanloop vanaf 3 vt. duikplank.
  - g. Swem 20 tree onderwater.
  - h. Trap water vir 2 minute.
  - i. Duik 'n baksteen of klip uit in 6 vt. of dieper  
water.
4. Eersteklas. (53:2) Bronsmedalje in lewensredding.
5. Onderskeiding. (53:2) Silwermedalje in lewensredding.

Ten slotte verdien dit vermelding dat al die bogenoemde toetse vir eksamens wat hier beskryf is vir die verskillende kursusse, aangeteken word in 'n toetsregister of rekordboek wat dan deur die administrasie vir bewaring gehou word.

Boks - (30), stoei - (45) en swemafrigterskursusse (53).

Omdat boks en stoei, benewens fisiese ontwikkeling, ook 'n gevoel van selfvertroue en die vegtersinstink ontwikkel, word dit as van groot militêre waarde beskou in die leer. "It provides an opportunity to practice cool decisive thinking under situations of shock, violence and physical punishment which simulate actual battle conditions." (30) Benewens die feit dat boks, stoei en swem in die instruktorskursusse aangebied word, word ook spesiale kursusse van ses weke jaarliks aangebied in hierdie drie aktiwiteite met die doel om lede van die Suid-Afrikaanse Weermag in staat te stel om te kwalifiseer as afrigters, skeidsregters en beoordelaars in hierdie sportsoorte. Dit moet egter duidelik gestel word dat elkeen van hierdie kursusse afsonderlik aangebied word en nie 'n samegestelde kursus is nie.

Die skeidsregters- en beoordelaarseksamens word nie deur instruktors van die Suid-Afrikaanse Weermag afgeneem nie, maar deur die betrokke Suid-Afrikaanse Sportunie, soos byvoorbeeld in die geval van stoei, deur die Suid-Afrikaanse Amateur Stoeivereniging. Dit is 'n praktiese sowel as skriftelike eksamen en 'n minimum van 60 % moet in die praktiese sowel as skriftelike eksamens behaal word alvorens kandidate sertifikate van die betrokke Suid-Afrikaanse Sportunie ontvang.

In swem en lewensredding is die minimum kwalifikasie 'n bronsmedalje van die Suid-Afrikaanse Lewensreddingsvereniging ("R.L.S.S."). Daar word verder gereeld deur die leer, lugmag en vloot gesamentlik aan uniale kampioenskappe deelgeneem.

#### VI. Die opleiding van rekrute.

Opleiding van rekrute geskied nie aan die Tak Liggaamlike Opleiding nie. Liggaamlike opleiding vorm egter 'n basiese deel van hul opleidingsprogram, naamlik een periode per dag op drie werksdae per week.

Soms geskied dit voor ontbyt en die vak bestaan eintlik uit twee fases, naamlik 'n voorafgaande opleiding vir die eerste

paar weke en dan volg 'n kursus van gevorderde liggaamlike opleiding, soos duidelik reeds uit die verskillende rekrutetabelle afgelei kon word. Met die eerste fase word die gewone rekrutetabelle gebruik en met die tweede fase die saangestelde tabelle vir gevorderde rekrute. Die hele opleiding strek oor 'n tydperk van twee maande.

Hierbenewens word van alle rekrute verwag om Woensdaemiddae aan sport deel te neem. Diegene wat nie aan een of ander sport meedoen nie, gaan vir langafstandmarse.

### VII. Die Leergimnasium.

Die doel van die opleiding by die Leergimnasium, waar ons van die adel van ons jeug aantref, is onder andere:

1. Om kwekelinge op te lei om hulle plek in die landsverdediging te kan volstaan.
2. Aan hulle 'n gedissiplineerde opvoeding te gee en sodoende hulle selfdissipline en verantwoordelikeheidsbesef te ontwikkel.
3. Om kwekelinge geestelik en opvoedkundig te verbeter.
4. Om aan hulle gesonde liggaamsopvoeding te bied.

Formele liggaamlike opleiding word vir hoogstens 7 tot 10 periodes (van 40 minute elk) per week gedoen in die normale werksdae, waarvan minstens een periode per dag moet wees. Informele of ontspanningsopleiding word vir een uur per dag na werksure gedoen, boen behalwe bogenoemde en geskied onder toesig van instruksors.

Liggaamlike opleiding gedurende die eerste drie maande bestaan uit voorafgaande spele- en rekrutetabelle. Daarna word slegs gevegs- liggaamlike opleiding vir die res van die jaar gedoen.

Woensdaemiddae word van alle kwekelinge verwag om in samewerking met alle ander eenhede, aan die een of ander van die goedgekeurde sportsoorte aktief deel te neem (met uitsondering van dié wat nie fisiese ontwikkeling bied nie). In hulle opleiding word onder andere ook ongeveer 26 periodes bestee aan gesondheidsleer en eerstehulp.

H O O F S T U K XIV.Gevegs- liggaamlike opleiding. (60)

Die eerste plig van elke opgeleide soldaat is om vir die vervulling van sy taak volkome fiks te wees. Die doel van hierdie tipe opleiding is dan ook om die soldaat hiertoe te lei en hom die tegnieke van fundamentele vaardighede aan te leer. Deur middel van gevegs- liggaamlike opleiding, wat 'n natuurlike ontwikkeling en vooruitgang is van basiese liggaamlike opleiding, word die vegsman die toepassing van hierdie vaardighede aangeleer.

Die slagveld bly die hoogste toets van doeltreffende opleiding en daarom is dit die verantwoordelikheid van elke soldaat om volkome gereed en toegerus te wees na liggaam en gees, want 'n gesonde gees word selde in 'n swak liggaam gehuisves. Om te kan veg moet die soldaat noodwendig gehard gemaak word teen faktore soos blootstelling, uitputting, honger en dors, want hy moet te eniger tyd kan optree in woestyne, oerwoude, berge, moerasse of gedurende die uiterstes van hitte en koue. Hoe harder dus die opleiding van die soldaat, hoe harder sal hy kan veg.

Die tegnieke van hierdie tipe opleiding is dus daarop gemik om die maksimum potensie<sup>"</sup>le vaardigheid in enige liggaamlike aktiwiteit wat van die soldaat geverg mag word in die uitvoering van sy militêre pligte, volkome te ontwikkel, want die militêre waarde van 'n eenheid lê opgesluit in die kwaliteite en bevoegd<sup>"</sup>hede van elke individu.

Die doeltreffende toepassing van gevegs- liggaamlike opleiding hang egter ten nouste saam met persoonlike higiëne<sup>"</sup>, want verwaarlosing of nalating hiervan kan nie slegs individue, maar selfs 'n hele leër<sup>"</sup>, deur epidemies soos malaria of veneriese siektes lam lê .

Gevegs- liggaamlike opleiding in die Suid-Afrikaanse leër<sup>"</sup> is gebaseer op die Britse patroon met hier en daar wysigings om

/aan .....

aan te pas by Suid-Afrikaanse toestande en behoeftes. Behalwe basiese liggaamlike opleiding behels hierdie opleiding onder andere ook die volgende:

1. Opleiding ter bevordering van stamina en uithouvermoë.  
(60:Deel IV.)

Omdat stamina en uithouvermoë een van die fundamentele vereistes in tyd van oorlog is en liggaamlike gehardheid daardeur verkry word, word hierdie tipe opleiding in alle weersomstandighede en kondisies gedoen. Die doel is verder om die mees ekonomiese aanwending van energie deur sekere tegnieke in militêre aktiwiteite aan die soldaat te bring en daardeur uitputting tot die minimum te beperk. Onder andere sluit dit aktiwiteite in soos basiese stapwerk, toetsmarse, geforseerde marse, bergklim, basiese opleiding i.v.m. tegnieke van hardloop, hardloop oor verskillende tipes van landskap en terrein, padwerk en landlope. Die kleredrag en uitrusting word geleidelik aangepas totdat dit uiteindelik met volle mondering gedoen moet word.

2. Spring-, klim- en hindernisopleiding. (60:Deel V.)

Hierdeur word die soldaat opgelei om vaardig, vinnig en met gemak oor enige tipe hindernis soos slote, heinings, mure en versperrings te beweeg; uit valskerms en van bewegende voertuie af te spring of enige tipe hindernis te oorkom wat op die slagveld mag voorkom.

Die drag moet so progressief as die opleiding self wees en namate die individu bedrewe raak in elke fase, moet die gewig van sy uitrusting daarvolgens vermeerder word.

Die aard van die hindernisbane sal bepaal word deur diens- en oorlogsvereistes, en verskil volgens die getal, tipe, ouderdomsgroep, vertakking van diens en geneeskundige kategorie van die persone wat onderrig ontvang.

Daar is drie soorte hindernisbane:

/(a).....

- (a) Binnemuurs geïmproviseerd, d.w.s. saamgestel uit die tieksaal se uitrusting.
- (b) Buitedeurs geïmproviseerd, d.w.s. 'n baan wat saamgestel is met die gimnastieksaal se uitrusting en sekere hindernisse buitekant.
- (c) Buitedeurs gevestigde, d.w.s. 'n gevestigde baan wat sal verskil volgens die vereistes van die vertakking van die diens waaraan die manne behoort.

3. Trek, stoot, oplig en dra van voorwerpe. (60:Deel VI.)

Uit militêre oogpunt beskou is mannekrag vir die hantering van wapentaig, voertuie en uitrusting dikwels van die allergroutste belang. Die doel van hierdie opleiding is dan ook tweeledig: eerstens vir die versterking en ontwikkeling van die spiere wat by trek en stoot gebruik word en tweedens vir die mees ekonomiese aanwending van energie deur die regte tegnieke in hierdie verband aan te leer.

4. Gooi van voorwerpe, ontwikkeling van balans en opleiding in maneuvres oor bergstreke. („Mountain Warfare.”)  
(60:Deel VII.)

Die doel van gooi en worpe in liggaamlike opleiding is om manskappe in staat te stel om handgranate sekuur en ver te gooi met die minimum inspanning en met beide hande. Wat die ontwikkeling van balans betref is dit veral van waarde vir manskappe in die infanterie, tydens byvoorbeeld straatgevegte en bergmaneuvres waardeur die vermoë ontwikkel word om op sekere hoogtes bokant die grondoppervlakte te beweeg.

Oorlogvoering in bergstreke stel besondere hoe<sup>o</sup> fisiese eise aan die soldaat wat faktore soos honger, koue en uitputting insluit. Deur hierdie tipe opleiding word die soldaat gehard gemaak en geleer om op die mees ekonomiese wyse

/deur .....

deur sulke gebiede te beweeg met volle mondering en oorlogstuig. Voorafgaande liggaamlike opleiding is dus absoluut noodsaaklik om manskappe in 'n sekere staat van afrigting te bring alvorens hulle aan hierdie veeleisende tipe opleiding onderwerp word.

5. Swem, lewensredding en geïmproviseerde middele en metodes vir oorgang oor riviere en waterversperrings. (60:Deel VIII.)

Die militêre waarde hiervan kan vanselfsprekend nouliks oorskat word. Op land, deur riviere, kanale, moerasse en oorstroomde gebiede, of op see, is dit van lewensbelang vir elke soldaat om gereed te wees vir optrede in al hierdie gevalle.

6. Boks, stoei en handgemeen. (60:Deel IX.)

Hierdie aktiwiteite word beoefen vanweë die geestelike kwaliteite wat daardeur ontwikkel word en ook hul besondere waarde wanneer die soldaat hom dikwels self moet verdedig, soms sonder enige wapen.

7. Liggaamlike opleiding vir wapenopleiding. (60:Deel X.)

Die doel met hierdie opleiding is slegs om die soldaat te leer om volkome meester te wees van die wapen wat hy hanteer en dit doeltreffend en op vaardige wyse te kan benut.

8. Spanspele en ontspanningsopleiding. (60:Deel XI.)

Ontspanning, samehorigheid en spangees sowel as fiksheid aan die front is absoluut noodsaaklik vir die goeie moraal van 'n leer. Deurdat groot groepe manskappe leerdeur ook gelyktydig besig gehou kan word, word hierdie aspek van liggaamlike opleiding dan ook as van besondere waarde in gevegs- liggaamlike opleiding beskou.

Samestelling van 'n les in gevegs- liggaamlike opleiding.

Faktore wat die samestelling van 'n les in gevegs- liggaamlike opleiding bepaal is onder andere: fasiliteite beskikbaar (bv. toue, wapentuig, pale, 'n hindernisbaan, pikke en grawe, balle, ens.); plek en terrein wat beskikbaar is en die manskappe waarmee gewerk moet word (bv. drywers, veldeenhede of 'n infanterie-eenheid het elk hulle eie behoeftes waaraan voldoen moet word).

'n Algemene indeling van so 'n les, wat net gewysig moet word om by bogenoemde aan te pas, is egter min of meer as volg vir 'n periode van 40 minute.

- (a) Spelevormende oefeninge. („Game Form Exercises") Ongeveer 7 minute.

Die doel hiermee is hoofsaaklik die opwarming en voorbereiding van die liggaam vir die strawwe aard van die oefeninge en aktiwiteite wat hierop volg. Asemhaling en bloedsirkulasie word ook hierdeur gestimuleer en dit bied verder 'n prikkelende en aangename begin vir 'n les wat die manskappe liggaamlik en geestelik sal voorberei vir die volgende deel.

- (b) Groepaktiwiteite. Ongeveer 30 minute.

Dit vorm die hoofdeel van die les met die doel om krag, uithouvermoë, vaardigheid en behendigheid, spoed, vasberadenheid, wakkerheid, spanwerk en veggees, kortom, al die kwaliteite soos deur gevegs- liggaamlike opleiding beoog, en soos reeds hierbo uiteengesit, te verwesenlik.

Vir hierdie groepaktiwiteite word die klas in byvoorbeeld vier groepe verdeel sodat die verskillende groepe elke 10 minute van die een na die ander aktiwiteit kan wissel.

(c) Afsluiting: (Ongeveer 3 minute).

Hiermee word die klem laat val op die ontwikkeling van 'n goeie houding (deur byvoorbeeld te marsjeer) en terselfdertyd vorm dit 'n gepaste afsluiting en bring die groep weer op ordelike wyse onder die meer formele kontrole van die instrukteur.

Gevegsbekwaamheidstoetse. (52)

As voorbeeld sal geneem word 'n reeks gevegsbekwaamheidstoetse soos gewysig vir valskermtroepe.

Algemene opmerkings.

Die doel van gevegsbekwaamheidstoetse is om die soldaat in 'n dienseenheid 'n beraming van sy relatiewe liggaamlike bekwaamheid te verskaf, om 'n gees van prestasie deur eie toedoen by elke indiwidu aan te wakker. Hulle dien ook as 'n maatstaf vir die relatiewe liggaamlike bekwaamheid van 'n eenheid as 'n geheel.

Die gevorderde toetse word voorafgegaan deur standaardtoetse en moet periodiek deur alle range van die eenheid onder die ouderdom van 35 jaar uitgevoer word. Swemtoetse word uitgevoer as sulke fasiliteite beskikbaar is.

Uitgesonderd die swemtoetse, is die drag normale gevegstenu en is dieselfde vir al die gevegstoetse. Die minimum uitrusting vir die gevorderde toetse is 'n staalhelm, seiluitrusting, geweer en bajonet en 50 skerppunt patrone (of 'n ekwivalente gewig). Verder moet die waterbottel vol wees en die inhoud van die klein pak moet normaal wees. Volgens vereiste kan ander eenhede minder dra.

Standaardtoetse. (52:1)

Drag. Gevegstenu sonder wapens en ammunisie.

Behendigheid:

Toets 1. Losoorspring met direkte aanloop oor 'n muur of

/heining .....

heining van 3 vt. hoog (paal of balk kan ook gebruik word).

Toets 2.

Spring oor 'n sloot 9 vt. breed (sloot kan ook met stokke, ens. op grond voorgestel word) en land op albei voete.

Krag:

Toets 3.

Klim 'n 24 vt. vertikale tou tweemaal sonder 'n pouse. Neem 'n houding van aandag in op die grond na die eerste klim. Klim met behulp van arms en bene.

Toets 4.

Dra 'n man van meer of min dieselfde gewig, vanuit die staande posisie, vir 'n afstand van 200 treeë deur middel van die skaapdra-metode in 2 minute.

Uithouvermoë:

Toets 5.

Marsjeer 5 myl in die bestek van 1 uur.

Toets 6.

Hardloop 1 myl in die bestek van 8 minute.

Swem:

Toets 7.

Swem 30 treeë gekleed in 'n oorpak en bly in diep water vir 2 minute. Dit is nie nodig om die hele tyd te swem nie - watertrap word toegelaat.

Gevorderde toetse. (52:2)

Behendigheid:

Toets 1.

Klim sonder hulp oor 'n 6 vt. muur. 'n Kort aanloop word toegelaat.

Toets 2.

Spring oor 'n sloot 9 vt. wyd en land op albei voete.

/Toets 3.....

Krag:Toets 3.

Klim teen 'n 20 vt hoë stellasië op en spring af.

Toets 4.

Dra 'n man 200 tree met die skaapdra-metode op gelyke grond in 1 min. 45 sek. Die man wat gedra word moet meer of min van dieselfde gewig as die draer wees, en moet in gevegstenu gekleed wees. Die draer moet albei gewere, of soortgelyke wapens, dra.

Toets 5.

Klim 'n vertikale 12 vt. tou, kruis oor 'n 20 vt. horisontale tou en klim af met behulp van 'n tou (nagebootsde rivieroorgang).

Uithouvermoë:Toets 6.

Draf 2 myl op 'n pad in 20 minute.

Toets 7.

Marsjeer 9 myl op 'n pad in 2 uur.

Swem:Toets 8.

Swem 20 tree gekleed in 'n oorpak met geweer en 50 skerppuntpatrone. Stewels moet aan die geweer vasgebind of om die nek gehang word.

Toets 9.

Swem 60 tree in varswater of 100 tree in seewater, gekleed in 'n oorpak sonder uitrusting of stewels en trap water vir 2 minute in diep water.

/Hierdie .....

Hierdie toetse is feitlik dieselfde as wat deur die Britse leer gebruik word, behalwe vir die feit dat die Britte se behendigheidstoets 'n derde toets bevat (as dit vergelyk word met die Suid-Afrikaanse reeks gevorderde toetse):- (60:Deel III).

„Sprint 80 yds. to a thirty yds. firing point. Load with five rounds of .303. Fire five rounds on No.3 target (200 yds. size). To pass this test three hits on the target must be scored. Total time 60 secs.”

Wat die laaste toets vir uithouvermoë betref, bepaal die Britse toetse 'n afstand van 10 myl mars (i.p.v. 9 myl soos in die Suid-Afrikaanse leer) en verswaar die toets verder deur 'n soortgelyke skietoefening soos hierbo beskryf, by te voeg. Die hele toets moet dan ook binne 2 uur voltooi word.

H O O F S T U K XV.Bevindinge.

Die ondersoek na die verband tussen Liggaamlike Opvoeding en militarisme in die loop van die eeue, sowel as die huidige plek wat Liggaamlike Opvoeding in die militêre wese van die prominente moondhede van vandag beklee, is in Deel A van hierdie ondersoek breedvoerig gedoen. Sonder die kennis en insig wat hierdeur opgedoen is, sou dit onmoontlik wees om 'n objektiewe beeld te gee van die ware plek en funksie van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer."

Gedagtig aan die kolossale en onbetwisbare bydrae wat Liggaamlike Opvoeding werklik tot ons militêre weerbaarheid kan lewer, stel die eerste deel van hierdie studie ons dus in staat om vergelykings te tref tussen die standaard van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer vandag en die van ander moderne moondhede, sodat die vak sy regmatige plek sal kan volstaan in ons militêre wese, wat aan die voortbestaan van ons nasieskap sulke besondere hoe waarborge moet lewer in hierdie tye van bedreiging.

1. Die doel van die opleiding.

Die ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer, sedert die totstandkoming van Unie, was net so merkwaardig as die ontwikkeling van die hele militêre wese self. Die feit dat Liggaamlike Opvoeding steeds saam met die Weermag gegroei en ontwikkel het volgens die mees moderne standaard tot die hoe peil waarop dit vandag staan, is dan ook genoegsame bewys dat hierdie vak 'n besondere taak vervul het, en 'n heel besondere bydrae gelewer het tot die fenomenale groei wat ons Weermag gekenmerk het.

Dit lei geen twyfel nie dat Liggaamlike Opvoeding vandag as 'n noodsaaklike en integrale deel van militêre opleiding in hierdie land beskou word. Geen wonder dan ook dat sekere mili-  
/têre .....

têre opleidingsinrigtings in ons land oorstroom word deur die beste van ons jeug nie, as gevolg van die besondere kleur wat Liggaamlike Opvoeding daaraan gee, want die persone wat vanhier uitgaan dra die onmiskenbare stempel van 'n gesonde gees wat in 'n gesonde liggaam gehuisves word.

Die opvoedkundige standpunt van Liggaamlike Opvoeding het vandag alreeds 'n groot invloed op die militêre wese. Deur middel van Liggaamlike Opvoeding word die geleentheid benut vir die ontwikkeling van geestelike, opvoedkundige en estetiese waardes by die soldaat. Dit word pertinent as een van die oogmerke van Liggaamlike Opvoeding geformuleer en gevolglik ook in elke les en aktiwiteit voortdurend beklemtoon en benut. Dit sluit onder andere kwaliteite in soos die volgende: leierskap (waaraan heel besondere prominensie verleen word), saamhorigheid, selfvertroue, sportmanskap, durf, deursettingsvermoë, wakkerheid, wilskrag en 'n mooi karakter. Daarom val dit te betreur dat na hierdie vak in die leer misleidend verwys word as liggaamlike „opleiding“ - 'n term wat veel minder omskryf as die funksie wat dit werklik vervul. Wat in die leer gedoen word omtrent hierdie vakwetenskap, is beslis baie meer as net „opleiding,“ want dit verskaf aan die soldaat daardie geestelike eienskappe waarsonder die beste militêre opleiding geskaad sou wees.

As die doel en omvang van Liggaamlike Opvoeding in die leer nagegaan word, blyk duidelik dat die vak ten volle, en op praktiese wyse, aangewend en benut word ter verbetering van 'n meer doeltreffende Weermag. Geen aktiwiteit word beoefen sonder dat daarmee 'n duidelik-omlynde doelstelling nagestreef word nie, en alles word in werking gestel om daardie doelstelling op die mees ekonomiese, praktiese en doeltreffende wyse te verwesenlik.

## 2. Die metode.

Liggaamlike Opvoeding in die leer berus op 'n wetenskaplike grondslag. Besondere aandag word bestee aan fundamentele aspekte van die vak soos anatomie, fisiologie, higiëne, tegniek,

/metodiek .....

metodiek en opvoedkundige aangeleenthede. Hierdeur is byvoorbeeld die bydrae van Liggaamlike Opvoeding gedurende die Tweede Wêreldoorlog besonder verryk deur die remediërende werk wat in samewerking met die mediese owerhede gedoen is, en waardeur baie slagoffers die heilsame invloed van hierdie diens kon smaak. In der waarheid was dit die leer wat die leiding in Suid-Afrika begin neem het met die rehabilitasie, deur Liggaamlike Opvoeding, van fisies-vertraagde en agterlike persone, deur die instelling van die sogenaamde „K“-pelotons in 1937. Besondere simpatie en takt word aan die dag gelê teenoor persone wat geringe afwyking of vertraging openbaar.

Militêre dissipline is 'n vasgewortelde karaktertrek van elke goeie soldaat. Hierdie dissipline, wat dus ook merkbaar is by die lesse, kortwiek moontlik soms die doeltreffendheid van emosionele ontlading en ontspanning wat daar in 'n les moet wees omdat die militêre aspek te sterk beklemtoon word. Instrueteurs, veral beginners, mag moontlik nie altyd die eintlike doel en volle waarde van 'n les bereik nie, omdat sy militêre dissipline, ten koste van ander opvoedkundige en estetiese waardes, daardie doel oorheers. Die samestelling van kursusse, oefenprogramme, tabelle en lesse is egter goed gebalanseerd, prikkelend van aard en behoort in 'n mate hiervoor te vergoed.

Wanneer al die bestaande toetse vir bekwaamheid, krag, uithouvermoë en behendigheid onder die soeklig geplaas word, val dit tog op dat die beginsel van puntetoekenning by die uitvoering daarvan, op arbitrêre en nie op wetenskaplike grond berus nie.

In die eerste plek is daar nog nooit enige navorsing omtrent toetsing en meting in hierdie verband deur die leer onderneem nie. Daar word ook nie gebruik gemaak van erkende gestandardiseerde toetse en prestasieskale nie, en die bestaande toetse en prestasieskale korreleer ook hoegenaamd nie met dié van erkende navorsers nie. Bogenoemde tekortkominge blyk egter duidelik wanneer die program van Liggaamlike Opvoeding in die

/leer .....

leer" onder die volgende hoof in hierdie ondersoek breedvoerig bespreek word.

Die geweldige vooruitgang wat prestasies in Liggaamlike Opvoeding gedurende die laaste dekade gekenmerk het, kan in hoofsaak toegeskryf word aan navorsingswerk, toetsing en meting - met ander woorde, aan die wetenskaplike fundering van die vak. In die leer", wat soveel geleenthede hiertoe bied, is toetsing en meting dus 'n noodsaaklike behoefte; maar dit kan alleen uitgevoer word deur persone met grondige en wetenskaplike kennis van die vak. Om hierdie rede is nouer samewerking met die hoër onderwysinrigtings van ons land, en meer diepgaande en gevorderde opleiding van instrukteurs in die leer", noodsaaklik en sal Liggaamlike Opvoeding in die leer" op 'n nog gesonder voet geplaas word. Dit is te betwyfel of instrukteurs met so 'n kort opleiding, in 'n vak met so 'n geweldige breek veld, hierdie behoefte werklik sal kan aanvul sonder om die wetenskaplike grondslag waarop die vak in die leer" behoort te berus, te versteur of te verswak.

Daarteenoor bied die leer", en ook die hele Suid-Afrikaanse Weermag, uitstekende geleenthede aan ons universiteite vir navorsing, waardeur sulke inrigtings dan ook kan meehelp om 'n positiewe bydrae te lewer tot die ontwikkeling van hierdie vak in ons Weermag.

Die gebruik van gestandardiseerde toetse en prestasieskale word dus sterk aanbeveel. In 'n ondersoek wat deur Prof. D.P.J. Smith uitgevoer is (21:82) na atletiekprestasies tussen Amerikaanse en Suid-Afrikaanse studente, blyk dit duidelik dat daar 'n betekenisvolle verskil tussen die prestasies van die studente was. 'n Dergelike vergelyking tussen die prestasies van Duitse en Suid-Afrikaanse skoolseuns dui op dieselfde bevinding. Gestandardiseerde toetse en prestasieskale, aangepas en opgestel volgens Suid-Afrikaanse omstandighede, sal dus in hierdie geval die antwoord wees vir die mees betroubare resultate.

/Die .....

Die gebruik van sodanige prestasieskale sal baie help om oefenprogramme en toetse beter aan te pas by die behoeftes van studente, want daardeur sal swak plekke in programme en leerplanne aan die kaak gestel word, en die geleentheid gebied word om dit te verbeter, te verryk en meer gebalanseerd te maak.

Prestasies van studente word slegs vir administratiewe doeleindes in 'n prestasieregister of -rekord aangebring. Dit kan egter tot groot opvoedkundige voordeel van studente strek as elke student byvoorbeeld oor sy eie prestasiekaart beskik en die prestasies wat hy van tyd tot tyd in toetse behaal, hierop aangebring word. Of gestandardiseerde prestasieskale kan ter insae van studente gestel word. Hierdeur kan die student sien hoe sy prestasie met erkende standarde vergelyk en verbeter met intensiewe oefening. Dit kan dus dien as geestelike prikkel en motivering vir die student om te streef na sy maksimale vermoë".

Veral in die leer", waar juis 'n geselekteerde groep persone met besondere aanleg en belangstelling die kursusse in Liggaamlike Opvoeding volg, kan sulke gestandardiseerde prestasieskale of -kaarte baie groot waarde hê.

### 3. Die program.

Die inhoud of program van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse leer" is omvattend en breed genoeg om in die meeste behoeftes te voorsien.

Omdat instrukteurs in die leer" ook opgelei word om instruksie in al die dienswapens te kan gee, is die tyd wat aan hulle opleiding in Liggaamlike Opvoeding bestee word moontlik te min. Indien meer tyd hieraan bestee word, sal dit die moontlikheid van meer spesialisasie bied. Hoewel geweldig baie in hierdie kort opleidingskursusse gedoen word, is grondige en gespesialiseerde werk en studie in 'n vak met so 'n breë" agtergrond, bykans ondenkbaar.

Vir so 'n groot nasionale onderneming en instelling soos die Suid-Afrikaanse Weermag, en gesien in die lig van die nood-

/saaklike .....

saaklike funksie wat Liggaamlike Opvoeding daarin vervul, en verder ook gemeet aan internasionale standaarde, kan dit 'n waardevolle doel dien as die vak op 'n breër basis aangepak word. Hiermee word onder andere bedoel meer opleidingsentrums wat meer gespesialiseerde instrukteurs in Liggaamlike Opvoeding kan lewer, wat hulle dan uitsluitlik met hierdie taak besighou. Hierdeur kan die leer, en deur hulle ook die volk, meer bewus gemaak word van Liggaamlike Opvoeding. Tans is dit slegs die Tak Liggaamlike Opleiding in Pretoria wat instrukteurs aan die hele Suid-Afrikaanse Weermag moet lewer. ('n Uitsondering is die lugmag wat slegs die opleiding van assistent-instrukteurs behartig.)

Die groot massa gekwalifiseerde en opgeleide soldate in die Suid-Afrikaanse Weermag, waarvan baie vanselfsprekend van betreklike lae ouderdom, is nie genoegsaam bewus van Liggaamlike Opvoeding nie, en is slegs van sport en ontspanningsaktiwiteite (wat hulle uit eie vrye wil kan kies) afhanklik vir hulle fisiese welstand en „gereedheid.“ Sommige van hierdie aktiwiteite en bedrywighele bied dan ook weinig fisiese aktiwiteit. Dan is daar natuurlik baie persone wat vir alle praktiese doeleindes aan geeneen hiervan deelneem nie. Hierdeur gaan 'n groot persentasie van die positiewe opleiding en voorligting wat by die Tak Liggaamlike Opleiding in Pretoria gedoen word, na uitpassering van die instrukteurs, verlore, of dit ontwikkel nooit tot volle rypheid en wasdom nie.

As dit vergelyk word met die basis waarop Liggaamlike Opvoeding byvoorbeeld voor die laaste wêreldoorlog in 'n land soos Duitsland aangepak is (en wat daardeur vermag is), of die skaal waarop dit vandag in Rusland beoefen word, dan stem dit tot onrus. Dit alles, gesien in die lig van wat Liggaamlike Opvoeding vir die gereedheid van ons militêre wese werklik kan beteken, ten opsigte van ons eie land met sy besondere probleme, en ook met betrekking tot die steeds toenemende internasionale spanning. Die ervarings uit die geskiedenis van militarisme

/het .....

het tog immers geleer dat daar nie net in tyd van nood na hierdie vak gegryp behoort te word nie.

Die verskillende kursusse wat aangebied word, en tesame daarmee die samestelling van leerplanne en leerstof is metodies, wetenskaplik, omvattend en weldeurdag. Opvallend is dat vrystaande oefeninge (in die groot verskeidenheid tabelle) dikwels 'n oorheersende rol in sommige lesse speel - 'n verskynsel wat weens die beperkende geestelike faktor daarin, beslis vreemd is in ander kringe van die vak in ons land. By die leer<sup>"</sup> dien dit egter die spesifieke doel om persone in die kortste tydsbestek fiks te kry en te ontwikkel omdat die tydsduur van die kursusse hier die beperkende faktor is. Die vraag is egter of vrystaande oefeninge wel die beste middel is. Deurlopendheid en progressiwiteit is 'n positiewe kenmerk van al die leerstof, lesse en leerplanne. Die terme en benaminge van oefeninge is egter soms onduidelik en nie volgens erkende standaard nie.

Dit is verder lofwaardig om op te merk dat die teorie van Liggaamlike Opvoeding, ten spyte van die kort kursusse, tog nie verwaarloos word nie. Veral is dit die geval met die instruktorskursusse waar daar byvoorbeeld van elke student verwag word om 'n lywige en praktiese aantekeningboek saam te stel oor die geskiedenis, teorie en praktyk van Liggaamlike Opvoeding. Hierdie notaboeke is van besondere hoe<sup>"</sup> standaard en getuig van studie en selfwerkzaamheid. Indien die opleiding van instruktors egter meer gespesialiseerd kon wees, sou hierdie aspek van die vak noodwendig ook meer diepgaande van aard kon wees.

As die duur van kursusse in aanmerking geneem word, blyk dit duidelik uit die toetse waaraan studente voortdurend gemeet word, dat 'n besondere hoe<sup>"</sup> standaard gestel word. Die geldigheid van die verskillende toetse en prestasieskale verdien egter nader ondersoek en elke groep sal afsonderlik bespreek word.

/I.....

I. Die graderingstoetse en basiese bekwaamheidstoetse.Kragtoetse:

Dit is duidelik dat vir die meting van krag in hierdie toetse slegs enkele spiergroepe betrek word, en dat die uitslae dus nie 'n betroubare aanduiding gee van die totale krag van 'n persoon nie. In 1846 het J.H. Kellogg (21:8) byvoorbeeld 'n voortreflike instrument vir hierdie doel ontwerp, bekend as die „Universal Dynamometer," waarmee hy die krag van 25 spiergroepe kon toets. So is daar verder die „Tensiometer" van Clark (21:11) wat ontwerp is om 38 verskillende spiergroepe te toets. Die kragtoets van Sargent (20:71) het behalwe krag, ook die werking van die hart, longe en senuweestelsel getoets en was as volg saamgestel:

- (i) Meting van longsterkte of longkapasiteit deur 'n spirometer.
- (ii) Die som van die linker- en regtergreep met 'n handdynamometer.
- (iii) Krag van die rug.
- (iv) Krag van die bene met behulp van 'n dynamometer wat ooreenstem met 'n treksaal.
- (v) Krag van die arms deur optrekke aan die rekstang en opstote aan die brug.

Kragtoetse vir die leer behoort spesifiek daardie spiergroepe van die soldaat te toets wat vir hom van die grootste waarde sal wees. Nuttige wenke vir sulke toetse kan gevind word in ondersoekinge deur bekende figure in hierdie verband, soos Kellogg, Rogers, Mc Cloy, Cozens, Karpovich, Clark, Wendler, Sargent en andere. Volgens Wendler (20:77) is die spiergroepe wat die getrouste bepaling van die totale krag van mans gee byvoorbeeld:

die strekspiere van die dybeen (thigh extensors);  
 die strekspiere van die onderbeen (leg extensors);  
 die borsspiere (pectoralis major);  
 die langspiere van die arm (arm flexers);

/die .....

die agterste rompspiere (anterior trunk);  
die strekspiere van die voet (foot extensors);

Hierdie ses spiergroepe korreleer .956 met totale krag terwyl die eerste vier groepe 'n korrelasie van .933 toon.

Kragtoetse 4 en 5 van die voorafgaande bekwaamheids-toetse, waar die persoon in albei gevalle aan 'n hysbalk hang en dan sy knieë/oplig tot sy voete die balk raak, verskil slegs daarin dat in toets 4 hy van die bogreep en in toets 5 van die gemengde greep gebruik maak. Basies toets hierdie oefening dus feitlik dieselfde spiergroepe. Dit is beslis 'n tekortkoming in hierdie toets.

Dit word dus aanbeveel dat die reeks kragtoetse in die leer<sup>"</sup> op wetenskaplike wyse aangevul behoort te word.

Om enkele voorbeelde te noem; daar is byvoorbeeld die Sargentsprong, 'n tradisionele toets om dryfkrag te meet, wat bestaan uit 'n eenvoudige vertikale sprong. Die toets is vernoem na Sargent (2:138) wat hom onder andere as volg daaroor uitlaat: „The test as a whole may be considered as a momentary try-out of one's strength, speed, energy and dexterity combined, which, in my opinion, furnishes a fair physical test of a man.”

Van Dalen (24:112) beskou hierdie toets ook as waardevol om dryfkrag te meet indien dit geoefen en korrek getoets kan word.

'n Ander voortreflike toets vir gebruik in hierdie verband, en wat volgens Lindenmeyer (21:13) 'n ewe goeie toets as die Sargentsprong is, is die standverspring.

#### Toetse vir uithouvermoë:

Toetse vir die meting van uithouvermoë<sup>"</sup> in die leer<sup>"</sup> bestaan hoofsaaklik uit touklim, afstandlope en swem wat dan ook tereg beskou kan word as redelike goeie toetse vir die vereistes waaraan 'n soldaat moet voldoen. Wat Liggaamlike

/Opvoeding .....

Opvoeding as wetenskaplike vak betref, eindig dit egter hier nie, want hierdie uiters belangrike aspek van Liggaamlike Opvoeding, met die besondere betekenis wat dit vir die militêr inhou, behoort ook gemeet te word aan die vereistes wat die wetenskap daaraan stel. Dan eers kan die volle waarde daarvan vir die ontwikkeling van algehele fiksheid van die soldaat ten volle benut word. Dit sal dus insiggewend wees om die bevindinge van enkele navorsers na te gaan.

Volgens Prof. D.P.J. Smith (21:14) is die belangrikste faktore wat uithouvermoë<sup>"</sup> bepaal die volgende: liggaamskrag, doeltreffendheid van bloedsirkulasie, terwyl die uitwerking van klierafskeiding, motivering en koördinasie ook bydraende faktore is.

Wat uithouvermoë<sup>"</sup> betref, moet die vraag eers gestel word wat presies getoets moet word: die uithouvermoë<sup>"</sup> van spesifieke spiergroepe of algemene uithouvermoë<sup>"</sup>. Voorbeelde van toetse vir spesifieke spiergroepe is die volgende (21:17)

a. Vir die armspiere en skouergordels.

- i. Optrekke aan die rekstang of die ringe („chinning”).
- ii. Opstote aan die brug of van die vloer af („dipping”).

b. Vir die maag- en dybeenstrekspiere.

- i. Op die rug lê - lig bolyf tot langsitposisie („sit-ups”).
- ii. Sywinkelhaakhang („hanging half-lever”).
- iii. Op die rug lê - bene gestrek ophig tot 90° („leg-lift”).

c. Vir die beenspiere:

- i. Bene buig en strek („squat jumps”).
- ii. Opstaptoetse („step tests”).

Wat toetse vir algemene uithouvermoë<sup>"</sup> betref, gee Mc Cloy en Young (21:18) die volgende voorbeelde van 'n toets vir die uithouvermoë<sup>"</sup> van die hele liggaam:

- a. „The army Test of Endurance” wat insluit: optrekke („pull-ups”), bene buig en strek („squat jumps”), opstote (van die vloer af), op die rug lê en bolyf lig tot langsit-  
/posisie .....

posisie („sit-ups") - twee minute lank - en 300 tree hardloop. Standaard vir die uitvoering van die nommers word ook aangegee.

- b. „The Navy Test of Endurance" wat bestaan uit: „squat - thrusts" van een minuut, „squat jumps", „sit-ups", sonder tydbeperking, opstote van die vloer af en optrekke.

Karpovich (21:19) het van 'n ander indeling gebruik gemaak om uithouvermoë te toets, naamlik „direkte" en „indirekte" toetse. Direkte toetse is dié wat die uithouvermoë vir 'n bepaalde aktiwiteit deur daardie aktiwiteit toets, soos die atletiektoets vir uithouvermoë van Mc Cloy: die tyd waarin 60 tree gehardloop kan word, word in die tyd van 200 tree verdeel en dit dui dan die uithouvermoë-ratio aan. 'n Dergelike direkte toets is die swemtoets van Cureton. Die proefpersoon (pp.) swem 20 tree so vinnig moontlik. Na 'n rusperiode van 15 minute swem hy weer 100 tree teen maksimum snelheid en die tyd word nou oor elke 20 tree geneem. Die snelheidsafname vir die tweede tot die vyfde 20 tree bepaal dan die uithouvermoë.

Karpovich se indirekte toetse bestaan uit die toetsing van sekere spiergroepe of die funksies van verskillende organe en stelsels, deur byvoorbeeld die maksimale suurstofverbruik te toets, die chemiese bloedsamestelling te ontleed, en die reaksie van die hartslag op bepaalde standaardoefening vas te stel. Hieruit word dan sekere fisiologiese afleidings omtrent die uithouvermoë gedoen soos: hoe meer rooibloedliggaampies in die bloed is, hoe meer hemoglobien sal aanwesig wees vir die vervoer van suurstof na die spiere en dit beteken groter uithouvermoë; net so beteken 'n groter longkapasiteit ook groter uithouvermoë.

Bell (21:21) het die betroubaarheid van die verskillende uithouvermoëtoetse "ondersoek en tot die gevolgtrekking gekom dat 300 tree die mees betekenisvolle verandering in fisiese kondisie deur die seisoen aangetoon het. Hy beweer verder ook dat volgens die toetse van Cozens, afstande van 300 tree en verder as uithouvermoë-oefeninge beskou kan word. Cureton meen weer dat een myl hardloop die doeltreffendste toets vir uithouvermoë "is volgens die afname-indeks vir verskillende afstande.

Vir vergelykende doeleindes, en met die oog op verryking van die program vir algemene motoriese fiksheid van manskappe, volg hieronder ook 'n lys van aktiwiteite wat gedurende die laaste wêreldoorlog deur die verskillende afdelings van die Amerikaanse Weermag gebruik is. (2:173)

i. "United States Army Specialized Training Division."

"Squat jumps, push-ups, pull-ups, sit-ups, 100-yard run carrying man of own weight pick-a-pack, 20-second squat thrusts, and 300-yard shuttle run."

ii. "United States Army."

"A ten-item battery was used by the Army as a basis for determining the effectiveness of its physical training program. Items included: pull-ups, 20 second squat thrusts, broad jumps, shot-put, push-ups, 75-yard pick-a-pack, dodging run, 6 second run, sit-ups, and 300-yard run."

"At the present time the Army recommends a four-item battery for use in conjunction with its physical training program consisting of: pull-ups, push-ups, two-minute sit-ups, and 200-yard shuttle run. a "Fit to Fight Test" used by some Army Units included these items: rope climb, 50-Yard run, hand vault, chins, wall scale, running broad jump, running high jump, standing broad jump, five-hour hike, and swim (150 feet minimum)."

Hierdie bevindinge, sowel as die van baie ander navorsers en programme, kan aan die outoriteite wat aan die

/spits.....

spits van Liggaamlike Opvoeding in die leer staan, moontlik 'n leidraad bied hoe om ook hierdie aspek van die vak waaraan hulle so baie waarde heg, nog verder uit te bou tot groter hoogtes van doeltreffendheid. Wat die bestaande toetse in die leer betref, moet egter vermeld word dat, afgesien van hulle algehele toetswaardigheid, hulle ook terselfdertyd gereeld gebruik word as oefening ter verbetering van die krag en uithouvermoë van die soldaat vir uitvoering van sy spesifieke taak. Dan is items soos touklim, skaapdra, 2 myl draf, 5 myl padmarse of swem met uitrusting aan, tog van besondere waarde en betekenis, want dit is juis dié dinge waarmee hy in werklikheid op die slagveld te doen kry. In oorlogstyd is dit dan ook aktiwiteite soos hierdie wat die hoogste toetse aan die uithouvermoë van die militêr sal stel. Die leer kan dus die nuttige bevindinge van andere op hierdie gebied deur selfstandige navorsing, studie en ondersoek, prakties en doeltreffend aanpas by die heel besondere praktyke en soms vreemde behoeftes waaraan die militêre wese moet voldoen.

## II. Algemene bekwaamheidstoetse vir rekrute en instruktors.

Hierdie toetse is saamgestel om die algemene liggaamlike vermoë van rekrute dwarsdeur hul periode van opleiding te toets. Die prestasieskale in hierdie toetse korreleer egter geensins met dié van gestandardiseerde skale in hierdie aktiwiteite wat deur erkende navorsers saamgestel is nie. Die resultate van hierdie toetse kan dus misleidend wees en gee in werklikheid dus geen ware beeld van die prestasiewaarde van die proefpersoon nie.

Om die geldigheid en betroubaarheid van hierdie toetsbatterij te verbeter, word sterk aanbeveel dat die leer in hierdie verband aandag skenk aan 'n reeks uiters waardevolle Suid-Afrikaanse prestasieskale wat onlangs die lig gesien het uit die hand van Prof. D.P.J. Smith (21) onder die opskrif: „Pres-

/tasier.....

tasieskale in Aktiwiteite van die Liggaamlike Opvoedkunde vir Jongelinge van 12 tot 19 jaar."

Vir die samestelling van hierdie skale is 21,212 toetse in negentien gekose nommers deur 4,310 mansstudente en skoolseuns uitgevoer. Veral die prestasieskale van 18- en 19 jariges behoort baie nuttig te wees en kan dien as 'n waardevolle barometer, waaraan hulle hul eie bestaande skale (bl. 132) kan meet, of hul kan dit gebruik as basis om op voort te bou.

Die toetse is verder verteenwoordigend van ons volk en van verdere waarde vir die leër omdat verreweg die meeste agtienjariges wat getoets is juis met verpligte militêre opleiding aan die leër besig was. Prestasieskale uit hierdie ondersoek vir die volgende aktiwiteite kan vir die leër besonder bruikbaar en nuttig wees: 100 tree, 220 tree, 440 tree, 880 tree, 1 myl, stand verspring, aanloop verspring, stand hoogspring, hoogspring met aanloop, optrekke, opstote aan die brug en gewigstoot.

Waarom die bestaande prestasieskale in die leër hersien behoort te word, blyk duidelik uit die enkele voorbeelde in die onderstaande tabelle, waarin algemene bekwaamheidskale vir rekrute en instruktors in die leër, vergelyk word met die prestasieskale vir byvoorbeeld 19 jariges van Prof. Smith. (21) Prestasies wat gelykwaardig is word met 'n x aangedui.

100 Tree Naelloop. (21:88)			Verspring met aanloop. (21:100)		
restasie ekondes.	Punte uit 10 (Leër)	Punte uit 100(Smith)	Prestasie (voete)	Punte uit 10 (Leër)	Punte uit 100 (Smith)
11	10	68	21	10	92
11.1	9	66	20	9	82
11.2	8	64	19	8	72
11.3	7	62	18	7	63 (18' 1")
11.4	6	60	17	6	53
11.5	5	58	16	5	43
11.6	4	56	15	4	33
11.7	3	54	14	3	24 (14' 1")
11.8	2	52	13	2	14
11.9	1	50	12	1	4

/Vervolg .....

Hoogspring. (21:104)			Een myl. (21:96)		
Prestasie t. : dm.	Punte uit 10 (Leër)	Punte uit 100 (Smith)	Prestasie min.:sek.	Punte uit 10 (Leër)	Punte uit 100 (Smith)
5	10	65	5 - 00	10	85
4 - 9	9	54	5 - 15	9	77 (5 min.- 14 sek.)
4 - 6	8	44	5 - 30	8	68
4 - 4	7	37	5 - 45	7	60
4 - 2	6	30	6 - 00	6	51 (6 min.- 1 sek.)
4	5	23	6 - 15	5	43
3 - 10	4	16	6 - 30	4	35
3 - 8	3	9	6 - 45	3	26 (6 min.- 46 sek.)
3 - 6	2	2	7 - 00	2	18
3 - 4	1	-	7 - 30	1	1 (7 min. 31 sek.)

In die veertig prestasies wat hierbo vergelyk is, is daar dus net een geval waarin die prestasiewaarde dieselfde is, naamlik in die 100 tree, vir die prestasie van 11.4 sekondes waarby die puntetoekenning in albei gevalle 60% is. Origens is die afwyking in verreweg die meeste gevalle (behalwe die laaste twee prestasies in die myl) besonder groot. As hierdie skale van die leër met die prestasieskale vir 18 jariges van Prof. Smith vergelyk word, is daar ook slegs een geval waarin die prestasiewaarde korreleer en dit is verspring. Vir die afstand van 16 voet is die puntetoekenning in albei gevalle 50%.

### III. Gevegs- liggaamlike opleiding.

Die slagveld bly steeds die hoogste toets van doeltreffende opleiding en daar kan nie nagelaat word om die heel besondere wyse waarop Liggaamlike Opvoeding in die gevegs- liggaamlike opleiding toegepas is, hoog aan te prys nie. Die hoogste eise wat aan die militêr gestel mag word, word hierdeur op unieke en praktiese wyse beoefen en die effektiwiteit van militêre gereedheid in hoe mate ontwikkel.

Hiermee word voorsien in alle fasette van militêre optrede wat die soldaat in die uitvoering van sy besondere pligte op die

/slagveld.....

slagveld mag teekom. Die vegsman word die toepassing van al die vaardighede wat hy met basiese Liggaamlike Opvoeding opgedoen het, aangeleer en ontwikkel tot 'n hoogs doeltreffende peil. Dit bly dus die finale afronding van die soldaat se opleiding en dus ook van sy Liggaamlike Opvoeding. Hierdie kursusse word egter hoofsaaklik net in oorlogstyd aangebied (behalwe in die geval van die Leërgimnasium).

#### IV. Die Leërgimnasium.

Alles wat daar i.v.m. Liggaamlike Opvoeding in die leërgimnasium gedoen word, en boweal die wyse waarop dit gedoen word, verdien spesiale vermelding, en dit plaas hierdie inrigting op die ererol van Liggaamlike Opvoeding in Suid-Afrika. Hiervan getuig onteenseglik die steeds toenemende gewildheid van hierdie jong inrigting, en die bydrae daarvan tot ons volkslewe kan beswaarlik oorskat word.

Ten slotte. Soos Liggaamlike Opvoeding eintlik uit militarisme gebore is, so ook het die Suid-Afrikaanse leër 'n onmiskenbare en leidende aandeel gehad in die ontwikkeling daarvan in Suid-Afrika - 'n bydrae waarvoor ons nooit dankbaar genoeg kan wees nie. Die snelle ontwikkeling van Liggaamlike Opvoeding in die Suid-Afrikaanse Leër sedert Unie, is vir ons 'n bron van nasionale trots, veral as dit vergelyk word met die tempo van ontwikkeling in heelwat ander ou gevestigde en beskaafde volkere.

Tog is daar vir ons ook as besondere jong volk uit die geskiedenis van Liggaamlike Opvoeding en militarisme navolgenswaardige voorbeelde gestel van die onskatbare bydrae wat Liggaamlike Opvoeding tot 'n doeltreffende weermag kan lewer. Uit die ervaring van andere moet ons dus bereid wees om te leer, want die weermag van 'n staat is die waarborg van vrede, veiligheid en voortbestaan van sy inwoners.

47.

BIBLIOGRAFIE.

1. Bank, Theodore P. "The army physical conditioning program." Journal of Health and Physical Education, 14:4 (Junie 1943), 195.
2. Bovard, J.F.,  
Cozens, F.W. en  
Hagman, E.P. Tests and measurements in physical education. Derde uitgawe, Philadelphia & London, W.B. Saunders Company, 1949.
3. Dept. van Verdediging Kommando.
4. Hewitt, J.E. "Achievement scale scores for wartime swimming." Research Quarterly, 14:4 (Desember 1943), 391-396.
5. Frierhood, Harold T. "Wartime Physical education in the Y.M.C.A." Journal of Health and Physical Education, 15:4 (April 1944), 185.
6. Journal of Health and Physical Education, 15:1 (Januarie 1944) 28.
7. Leonard, F.E. en  
Affleck G.B. A Guide to the history of Physical Education. Philadelphia, Lea Febiger, 1949.
8. Nash, J.B. "A Call to Service." Journal of Health and Physical Education, 13:7 (September 1942), 380.
9. Nasionale Adviseren-Leerplan vir Liggaamlike Opvoeding.  
de Raad vir Liggaam-Senior boek 1, Pretoria, Staatsdrukker,  
like Opvoeding. 1943.
10. Office of the Chief Gymnastics and Tumbling  
of Naval Operations, Annapolis, Maryland 1944.  
Aviation Training  
Division, United  
States Navy
11. \_\_\_\_\_ Mass Exercises, Games Tests  
Annapolis, Maryland, 1943.
12. \_\_\_\_\_ Military Track.  
Annapolis, Maryland, 1944.
13. \_\_\_\_\_ Swimming. Annapolis, Maryland, 1944.
14. \_\_\_\_\_ The Sports Program.  
Annapolis, Maryland, 1943.
15. \_\_\_\_\_ Wrestling. Annapolis, Maryland, 1943.
16. Rice, Emmett A. A Brief history of Physical Education.  
New York, A.S. Barnes & Company, 1929.
17. Rowntree, Colonel  
Leonard G. "Education, health and physical fitness." Journal of Health and Physical Education, 14:7 (September 1943), 390.
18. Schley Duggan, Anne. "Presentation of the Convention Theme." Journal of Health and Physical Education, 13:6 (Junie 1942), 331.

19. Schroeder, Louis C. „Physical fitness for a peacetime world.”  
Journal of Health and Physical Education.  
16:10 (Desember 1945), 562.
20. Smith D.P.J. Die samestelling van prestasieskale in die atletiek vir studerende blanke jongelinge van 16 jaar en ouer. Ongepubliseerde D. Phil.- proefskrif, Potchefstroom 1948.
21. \_\_\_\_\_ Prestasieskale in aktiwiteite van die Liggaamlike Opvoedkunde vir jongelinge van 12 tot 19 jaar. Ongepubliseerde - ondersoek, Potchefstroom Januarie 1961.
22. Sullivan, W.H. „The Naval Aviation P.T. program.”  
Journal of Health and Physical Education.  
14:1 (Januarie 1943), 3.
23. Van Dalen, Deobold B, A World history of Physical Education,  
Mitchell Elmer D. en New York, Englewood Cliffs, N.J. Prentice-  
Bennett Bruce L. Hall, Inc., Junie 1956.
24. Van Dalen, D. „New studies in the Sargent jump.”  
Research Quarterly, 11:2 (Mei 1940),  
112 - 115.

ONGEPUBLISEERDE BRONNE.

Suid-Afrikaanse Militêre Kollege, Pretoria.

25. Algemene bekwaamheidstoetse vir rekrute - Verw. MK/138/4/1.
26. Anatomie en fisiologie (senuweestelsel).
27. Anatomie en fisiologie (spierstelsel).
28. Basiese bekwaamheidstoetse vir rekrute. Verw. MK/138/4/2.
29. Behendigheidstoetse vir Liggaamlike Opleiding.
30. „Boxing.”
31. „Close Combat.”
32. Die asemhalingstelsel.
33. Die beenstelsel.
34. Die bloed.
35. Die bou van die hart en sy bloedsomloop.
36. Die spysverteringstelsel.
37. Die „Wildebees“- tabelle. Verw. MK/PT/4.
38. „Games Tables” Verw. MK/PT/5.
39. Hindernisopleiding.
40. „History of Physical Education in the South African Defence Force.”

41. „Holger Nielsen method of first aid artificial respiration."
42. „Leadership."
43. Leerplan van kursus 709 P- Assistent instruktors in Liggaamlike Opleiding - Suid-Afrikaanse Staandemag.
44. Leerplan van kursus 662 P - Spelleierskursus vir eerstejaarstudente (Leer) Militêre Akademie.
45. Leerplan van kursus 670 P - Stoeiafrigters - Suid-Afrikaanse Staandemag.
46. „Medicine ball exercises."
47. „Physical Educational Definitions."
48. „Physical Training tables for Recruits." Verw. MK/PT/2.
49. „Principles in the construction or compiling of a P.T. Table."
50. „Qualities of a P.T. Instructor."
51. Saamgestelde tabelle vir gevorderde Liggaamlike Opleiding van Rekrute. Verw. MK/PT/3.
52. Standaard en Gevorderde Gevegsbekwaamheidstoetse soos gewysig vir valskermtroepe.
53. Swemtoetse. Verw. MK/138/4/5.
54. „Syllabus of Course 711 P - Advanced Instructors in Physical Training - South African Permanent Force."
55. Tabelle vir voorafgaande Liggaamlike Opleiding. Verw. MK/PT/1.
56. „The military value of close combat."
57. „The object of Physical Training in the Union Defence Force."
58. Toetse vir Instruktors in Toestelgimnastiek en Behendigheid. Verw. MK/138/4/3.
59. Uitwerking van basiese Liggaamlike Opleiding, sport en kleinere spele.
60. THE WAR OFFICE. „Basic and Battle Physical Training."  
Great Britain. (1944-1948).
  - Deel I. „General Principles of Basic and Battle Physical Training, and methods of Instruction." Desember 1944.
  - Deel II. „Basic Physical Training Tables and Basic Physical Efficiency Tests." Desember 1944.
  - Deel III. „Syllabus of Battle Physical Training and Battle Physical Efficiency Tests." Februarie 1946.

- Deel IV. „Endurance Training." Mei 1945.
- Deel V. „Jumping, Vaulting, Climbing, scaling & Obstacle Training." Februarie 1946.
- Deel VI. „Pulling, pushing, lifting & carrying." Mei 1946.
- Deel VII. „Throwing, balancing, mountaineering and ski exercises." Februarie 1946.
- Deel VIII. „Swimming, Lifesaving, and improvised aids to crossing water obstacles." Junie 1945.
- Deel IX. „Boxing, wrestling and close combat." Junie 1945.
- Deel X. „Shoot to kill." („Physical training for weapon training"). Maart 1948.
- Deel XI. „Team games and recreational training." Maart 1948.
61. The Army Sports Control Board, War Office. Games and Sports in the Army.