

Boekereeks vir Liggaamsopvoeding

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL

BOEKEREKES VIR LIGGAAMSOPVOEDING

**onder redaksie van dr. Anton Obholzer,
Departement vir Liggaamsopvoeding
aan die Universiteit van Stellenbosch.**

Boekereeks vir Liggaamsopvoeding

DEEL I.

BEGINSELS EN LEIDRAAD
VIR DIE
LIGGAAMSOPVOEDING
IN DIE SKOOL

DEUR

ANTON OBHOLZER, M.D., Ph.D.

Hoof van die Departement vir Liggaamsopvoeding aan die
Universiteit van Stellenbosch.

KOPIEREG VOORBEHOU.

STELLENBOSCH:
PRO ECCLESIA-DRUKKERY.

1939

VOORWOORD.

In 1896 het die wêreld se beste Atlete vir die eerste Olimpiese Spele in Athene bymekaar gekom. Hulle prestasies staan met goue letters in die offisiële verslae van die Spele aangeteken. Vandag sou daardie prestasies amper sonder uitsondering onvoldoende wees om 'n Suid-Afrikaanse kampioenskap te wen. Waaraan is hierdie verbasende vooruitgang toe te skrywe? Daar is verskillende redes daarvoor, maar die vernaamste is liggaamsopvoeding.

Van liggaamsopvoeding, d.w.s. van doelbewuste liggaamsopvoeding het ons in Suid-Afrika tot kort gelede min gewet en nog minder verstaan. Dank sy die inisiatief van die Universiteit van Stellenbosch sal, so word gehoop, daardie onkunde vinnig verdwyn.

Twee jaar gelede het hulle 'n kursus vir liggaamsopvoeding ingestel en vandag het hulle voorbeeld reeds op verskillende ander inrigtings sy uitwerking gehad. Nou gaan hulle 'n stap verder met 'n besluit om geleidelik 'n hele reeks boeke uit te gee oor die beginsels van liggaamsopvoeding en die praktiese toepassing daarvan. Hierdie taak is in die bekwame hande van Dr. Obholzer gestel, die Hoof van die nuwe Fakulteit, en enige persoon wat die volgende bladsye bestudeer sal met my saamstem dat hulle geen betere keuse kon gedoen het nie. Vir die eerste keer word 'n poging gedoen om op 'n wetenskaplike manier daardie beginsels uiteen te set wat nie alleen die liggaam, maar ook die karakter ontwikkel.

Ek wil die hoop uitspreek dat hierdie boek die aanleiding sal wees tot die totstandkoming van 'n eie Afrikaanse sisteem van liggaamsopvoeding, 'n sisteem wat hom in alle opsigte sal aanpas by ons landsomstandighede en volkskarakter.

O. PIROW.

INLEIDING.

In die Unie van Suid-Afrika het liggaamsoefeninge veral deur die inisiatief van die Ministers van Onderwys, Volksgesondheid en Verdediging en die Superintendente-Generaal en Direkteure van Onderwys in die vier provinsies in die jongste tyd 'n baie groot uitbreiding ondergaan. Hierdie vinnige ontwikkeling het egter die nadeel saamgebring dat die liggaamsopvoeding nie eenvormig vanuit een sentrale plek opgebou is nie. In so 'n sentrum sou bekwame vakmense geleidelik 'n kern van liggaamsopvoeders kon opgelei het en van hieruit langamerhand die hele land van bekwame volgens dieselfde sisteem werkende liggaamsopvoeders kon voorsien het. Nou is egter liggaamsopvoeders uit verskillende lande met verskillende opleiding en verskillende standarde van opleiding in hierdie land aangestel. Hierdie vakmense het hul eie „sisteme” hier ingevoer. Omdat egter die meeste sisteme of stelsels tot 'n groot mate sterk van mekaar verskil, het Suid-Afrika vanselfsprekend al spoedig die „strydperk” van die stelsels geword. Daardeur het egter veral onder die jonger liggaamsopvoeders van hierdie land, 'n groot mate van onsekerheid ontstaan oor die waarde of andersins van die verskillende stelsels.

So 'n stryd tussen sisteme of stelsels behoort egter in die Unie nie plaas te vind nie. Sisteme is verstarde vorme, wat nie vir verdere ontwikkeling vatbaar is nie en wat nie meer aan die vereistes van 'n nuwe tyd of 'n ander volk aangepas kan word nie. Hulle het bepaald vroeër in die lande waar hulle ontstaan het en ten tyde van hul ontstaan, die beste oplossing van die vraagstuk van liggaamsopvoeding, of miskien net van liggaamsoefeninge, gevorm. Stelsels moet egter padgee as hulle tot sisteme verstar is en daardeur die voortgang van die moderne tyd strem.

Dit is heeltemal verkeerd om die een of ander oorsese stelsel na Suid-Afrika te probeer oorplant sonder

INLEIDING.

om dit aan die besondere omstandighede van Suid-Afrika aan te pas — as dit ooit moontlik is.

Wat ons uit die verskillende stelsels kan gebruik is feitlik net hul wetenskaplike en praktiese bevindings. Dié moet ons dan self aan ons besondere toestande aanpas. Ons moet egter vermy om oor te neem wat die stelsels karakteriseer, naamlik die aanpassing wat in die land van oorsprong bereik is aan die plek, die tyd en die mens — of om dit duideliker uit te druk, die aanpassing aan klimaat, bodemgesteldheid, bewoningstoestande, sosiale verhoudings, politieke toestande, die heersende opvatting van sedelikeit, die tradisie en die oorheersende ras — om net die belangrikste te noem.

Die goeie kern, wat in elke stelsel gevind kan word, moet dus so te sê van sy dop bevry en dan deur ons gebruik word. Ons wil dus die positiewe waardes van die verskillende stelsels oorneem en, sodoende verryk met die bevindings van die moderne liggaamsopvoeding en vertrouwd met die ontstaan van die stelsels, self die oplossing wat vir Suid-Afrika geskik is, vind. Dit sal nie binne 'n paar dae kan geskied nie, ook nie binne 'n week en selfs nie binne een jaar nie. Binne 4 jaar egter behoort Suid-Afrika, wat liggaamsopvoeding betref, *sy eie pad* te kon gevind het. Dit kan slegs dan gebeur as volgens 'n doeltreffende plan te werk gegaan word. Ons liggaamsopvoeding hier het 'n 4-jaar plan nodig!

Wat op die oomblik in Suid-Afrika oor hierdie onderwerp in druk verskyn, moet dan ook net as 'n padwyser beskou word en nie as onveranderlike voorskrifte nie, soos byv. in 'n vaste en in besonderhede uitgewerkte sillabus gevind word nie.

Die doel van die liggaamsopvoeding moet weliswaar duidelik wees, die toerusting van die liggaamsopvoeders moet deeglik wees, maar die pad self waarlangs die doel bereik word, moet min of meer oopgelaat word. Wat laasgenoemde probleem betref, word aan die liggaamsop-

INLEIDING.

voeders slegs 'n leidraad gegee. Elke jong liggaamsopvoeder, wat 'n onderwysbetrekking in ons land aanvaar, moet 'n baie goeie, wetenskaplik gegronde teoreties-praktiese opleiding geniet het. Hierdeur sal hy die grondslag besit waarop hy met gebruik van die waardevolste gawe wat die mens besit, sy kritiese verstand, kan bou en op eie verantwoordelikheid kan besluit wat onder die gegewe omstandighede tot bereiking van die doel onderneem moet word. In hierdie opsig kan weliswaar verskillende voorbeelde aangehaal en wenke vir moontlike oplossing gegee word, maar dit is onmoontlik om 'n vaste prosedure voor te skryf. Ons durf nie die fout maak nie om skemas op te stel, wat klaar vir die gebruik oorhandig word aan persone sonder voldoende opleiding nie. Liggaamsopvoeding het betrekking op die lewe en die lewe kan nie volgens skemas ingerig word nie.

Die koers wat gevolg moet word in die opleiding van die liggaamsopvoeder bestaan dus, om dit nogmaals kortliks saam te vat, uit: —

1. Die liggaamsopvoeder ontvang 'n deeglike teoreties-praktiese opleiding en daarmee sy grondslag om op te bou.
2. Hy moet duidelik die doel van liggaamsopvoeding leer verstaan.
3. Die wyse, waarop hy daardie doel wil bereik, word grotendeels aan sy eie keuse oorgelaat.

Die Universiteit van Stellenbosch, wat as eerste Suid-Afrikaanse Universiteit in 1937 die moed gehad het om 'n kursus vir die opleiding van liggaamsopvoeders in te stel en daardeur die voortou geneem het op 'n nuwe gebied, gaan doelbewus op die ingeslane pad voort, en wil in 'n reeks boeke, waarvan hierdie een die eerste deel vorm, die beginsels en doelstellings van die liggaamsopvoeding behandel en verder oor die belangrikste gebiede

INLEIDING.

van die liggaamsopvoeding kort en duidelike uiteensettings uit die pen van deskundiges publiseer, om sodoende aan die strewe na liggaamsopvoeding in Suid-Afrika leiding te gee.

In hierdie boekdeel, wat die „Beginsels en leidraad vir die liggaamsopvoeding in die skool” gee, is so te sê eers die fondament gelê. Die bedoeling is dat hierop verdere dele sal volg, waarin van dieselfde standpunt uitgegaan en besondere gebiede uitvoeriger behandel sal word.

Dit is my innige wens dat hierdie werk iets daartoe mag bydra, om die gesondheid, krag en disipline van die Suid-Afrikaanse bevolking te verbeter.

Voorts is ek dank verskuldig aan Prof. Dr. R. Wilcocks, Prof. B. Taute, Prof. Dr. Con. de Villiers, Prof. J. J. Smith, Kolonel B. F. Armstrong, Dr. C. A. du Toit en Dr. H. E. Brink, Dr. K. W. Heese en andere vir goeie raad en hulp in vak en taal met die opstel van hierdie boek.

My besondere dank wil ek betuig aan Mnr. G. Rooseboom vir sy waardevolle hulp waardeur die werk in die Afrikaanse taal die lig sien.

DR. ANTON OBHOLZER.

Stellenbosch,
Maart 1939.

INHOUD.

Bls.

Voorwoord	v
Inleiding	vii

A. GRONDSLAE EN ALGEMENE RIGSNOER VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

HOOFSTUK I.

Die Doelwit van die Liggaamsopvoeding	17
(a) Die Sosiaal-opvoedkundige Doel	17
(b) Die Higiëniese Doel	19
(c) Die Militêre Doel	22
(d) Bykomstige Doeleindes	24

HOOFSTUK II.

Wie sorg vir die Liggaamsopvoeding?	26
(a) Die Departemente van Onderwys	26
Waarom Liggaamsopvoeding?	27
(b) Die Departement van Volksgesondheid	29
(c) Die Departement van Verdediging	30

HOOFSTUK III.

Middele vir die Liggaamsopvoeding	31
(1) Fundamentele Werkzaamhede:	31
(a) In eenvoudige vorm	33
(b) In die vorm van speel	37
(c) In die vorm van sport	38
(d) As bewegingskuns	39
(2) Gimnastiek	40
(3) Hulp-gimnastiek	40
(4) Die Eintlike Heilgimnastiek	42

HOOFSTUK IV.

Die Weg van die Liggaamsopvoeding	43
Die Selfwerkzaamheid	43

INHOUD.

	Bls.
Die Bewegingstaak	44
Die Bewegingsvoorskrif	45
Beskrywing en Voordoën	45
Die Bevel	45
Die Verbetering	46
HOOFSTUK V.	
Lewensvorm — Skoolvorm — Kunsvorm	48
HOOFSTUK VI.	
Beweging of Stelling	50
HOOFSTUK VII.	
Ontwikkeling van die Asemhalingsorgane	51
Funksionele Asemprykkels	51
„Asemhalingsoefeninge”	52
Asemdruk	52
Die Totaal asemhaling	53
Vars Lug	53
Neusasemhaling?	54
Oefeningpassende Asemhaling	54
HOOFSTUK VIII.	
Indeling van die Oefeninge volgens die Hoofsaaklike	
Liggaamsopbouende Doel	56
(1) Kompensasie-oefeninge	56
(2) Vormende oefeninge	57
(3) Prestasie-oefeninge	58
(4) Bewegingskuns	60
HOOFSTUK IX.	
Die Voorwerp van die Liggaamsopvoeding	61
(1) Die Normale Kind	61
(2) Die Swak Kind	61
(3) Die Siek Kind	61

INHOUD.

HOOFSTUK X.

	Blz.
Die Liggaamsopvoeder	62

HOOFSTUK XI.

Die Skooldokter	64
-------------------------	----

HOOFSTUK XII.

Die Kleredrag	66
-----------------------	----

HOOFSTUK XIII.

Die Oefenplek vir die Liggaamsopvoeding	68
Die Opelug	68
Die Oefensaal	68
Die Swembad	70

HOOFSTUK XIV.

Die Apparaat	71
Die Natuurlike Apparaat	71
Die Spesiale Apparaat	71

HOOFSTUK XV.

Vertonings	74
--------------------	----

HOOFSTUK XVI.

Die Tydsbestek van die Liggaamsopvoeding	75
Die Daaglikse Liggaamsopvoedingsles	75
Kortoefeninge?	76

HOOFSTUK XVII.

Liggaamsopvoeding en die Lesrooster	78
---	----

HOOFSTUK XVIII.

Die Lesopbou	79
(1) Opwarm	79
(2) Losmaak	80

INHOUD.

	Bls.
(3) Vaardig maak	81
(4) Spierversterking	81
(5) Orgaanversterking	82
(6) Kalmering	83
Toepassing van die Lesopbou	83
Die Inspanningskromme	84
Rus en Werk	86
Tug en Disipline	87
Liggaamsoefeninge as Straf	89

B. LEIDRAAD VIR DIE LEERPLAN.

HOOFSTUK I.

Die Ontwikkelingstrappe	93
Algemene Opmerkings	93
Klassikale Mikpunt?	93
Beoordeling	94
Eerste Ontwikkelingstrap (Kenmerke, Take en Middele)	94
Gesondheidsleer	96
Tweede Ontwikkelingstrap (Kenmerke, Take en Middele)	97
Gesondheidsleer	99
Derde Ontwikkelingstrap (Kenmerke, Take en Middele)	100
Gesondheidsleer	103

HOOFSTUK II.

Voorbeelde van Lesse	104
Uitgesoekte Boeke en Tydskrifte	122

A.

Grondslae en Algemene Rigsnoer
vir die Liggaamsopvoeding
in die Skool.

HOOFSTUK I.

DIE DOELWIT VAN DIE LIGGAAMS- OPVOEDING.

In die algemeen onderskei ons drie belangrike doeleindes wat deur liggaamsopvoeding nagestreef word, naamlik:

- (a) Die sosiaal-opvoedkundige doel;
- (b) Die higiëniese doel;
- (c) Die militêre doel; en verder
- (d) Bykomstige doeleindes.

(a) Die Sosiaal-opvoedkundige Doel.

Ons streef daarna om jong mense op te voed tot nuttige lede van die gemeenskap. Dit is dus nodig dat die karakter van die kind so gevorm word, dat hy (of sy) eienskappe aankweek of ontwikkel, wat uit sosiale oogpunt gesien, wenslik is.

Wat is die eienskappe wat in 'n sosiale wese as wenslik of begeerlik bestempel kan word? Watter eienskappe help saam om die individu se inlywing in die gemeenskap sonder wrywing teweeg te bring? Watter eienskappe dra daartoe by dat die individu vir die gemeenskap nuttig is?

Onder bobedoelde eienskappe onderskei ons:—

Vaderlandsliefde: Hierdeur word die doen en late van die enkeling beter en edeler. Die vaderlandsliefde is die oorsaak dat die burger van 'n staat hom nie as 'n toevallige gas in die land beskou en hom dienooreenkomstig teen die pligte deur die staat opgelê, verset nie, maar dat hy homself bewus as 'n verantwoordelike integrerende deel van die staat betrag en gevolglik ook vrywillig bereid is, om offers hiervoor te bring.

Verantwoordelikeheidsgevoel: Elke kind moet leer besef dat hy in sy doen en late nie na eie goëddunke kan

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

handel nie, maar dat hy eers die moontlike uitwerking van sy handelwyse op sy medemens, familie, nakomelinge en die staat moct oorweeg.

Wilskrag, om wat hy as juis en reg leer beskou het, ook ten spyte van innerlike en uiterlike teenstand, deur te voer. Daarby is 'n sekere mate van gestrengheid teenoor die eie ek onontbeerlik.

Leierskap: Dit is 'n waardevolle eienskap in 'n kleiner of groter kring van sy landgenote.

Gehoorsaamheid: Min mense is geroep om aanvoerders te wees; die meeste mense dien die gemeenskap die beste deur te gehoorsaam.

Verdere nastrewenswaardige eienskappe is: vasberadenheid, billikheid teenoor andere, en vir seuns: moed.

Die vraag kan nou gestel word of hierdie en soortgelyke eienskappe deur 'n reg geleide opvoeding, en veral deur liggaamsopvoeding ontwikkel word. Is dit moontlik om aan die karakterontwikkeling 'n sekere gewenste rigting te gee?

Die karakter, wat beskryf kan word as die som van oorgeërfde aanleg en aangekweekte gewoontes in wil en handeling, veranker in 'n beginselvaste lewenshouding, vind sy swaartepunt in die erfmassa; hulle kan dus nie deur ons van buite af beïnvloed word nie. Ons het dit egter wel in ons hand om die vorming van gewoontes te beïnvloed. Die vrugbaarste bodem vir hierdie opvoedende invloed is, soos die ervaring ons leer, die liggaam. Vir hierdie karaktervorming het ons in besonder twee belangrike middels tot ons beskikking, naamlik: Spel en Sport. By spel en sport word die kind naamlik gouer „warm” en toon sy ware karakter sonder geveindsheid. Dit kom tot uiting in sy etiese keuse. Hierdeur besit die liggaamsopvoeder die moontlikheid om die kind se karakter te leer ken, die kind teregt te wys en met behulp van nuwe leersituasies behoorlik te oefen. Hierdie metode is ook gebruik by die spel van die Spartaanse jeug onder toesig van die oudstes van die gemeenskap. Ons moet aan hierdie

DIE DOELWIT VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

etiese keuse so lank rigting gee, totdat dit as vanselfsprekende gewoonte in die gewenste rigting verloop. 'n Gewoonte ontstaan des te vinniger en skiet dieper wortel, hoe meer die enkele handeling of die reaksie daarop bevrediging verskaf. Die liggaamsopvoeder moet dus uit die tallose moontlikhede wat sy leerstof verskaf, dié uitsoek, wat aan die een kant 'n gewenste etiese keuse moontlik maak, terwyl aan die ander kant bevrediging oor die keuse ontstaan.

Dit is weliswaar nog nie wetenskaplik vasgestel, of die mens die etiese houding wat deur die verskillende situasies by sport en spel aangeleer, ook op ander situasies van die lewe (in sy beroep, op handelsgebied en teenoor sy familie, ens.) automaties oordra nie. Ons a sliggaamsopvoeders het egter, op grond van ons ervaring, tot die oortuiging gekom, dat die mens, wat gedurende baie skooljare by spel en sport 'n gewoonte daarvan gemaak het om 'n gewenste etiese keuse te tref en sy handelwyse daarvolgens te reël, 'n soortgelyke keuse ook onder ander lewensomstandighede tref en daarin bevrediging vind.

(b) Die Higiëniese Doel.

Dit is die gesondheid.

Wat is gesondheid? Nog alte dikwels word gesondheid eenvoudig as afwesigheid van siektes beskou, dus as iets negatiefs. Deur middel van liggaamsoefeninge wil ons egter baie meer bereik: ons wil **positiewe gesondheid** bereik, 'n toestand wat, afgesien van die afwesigheid van siektes, deur 'n sigbaar verhoogde weerstandsvermoë teen siektes gkenmerk word, asook deur 'n algemeen verhoogde gevoel van lewenslus en krag, 'n beter werklus, meer energie en prestasie-vermoë, 'n toestand wat dus sowel liggaamlik as psigies tot uitdrukking kom.

Die gesondheid van die mens is deur die erfmasa wat hy van sy voorouers saamgekry het, bestem. Die taak van die liggaamsopvoeding lê in die bevordering van alle

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

gunstige faktore deurdat die geskikte prikkel tot ontwikkeling op die regte tydstip verskaf word.

Sonder prikkel kan daar geen ontwikkeling wees nie.

Op grond van 'n deeglike studie van die biologie moet ons dan vasstel, watter tydstip vir die verskaffing van so 'n prikkel die beste is, en tegelykertyd die soort prikkel en die sterkte daarvan vir die beste ontwikkeling van die verskillende organe bepaal.

Die regte toediening van die prikkels is van besonder belang, want: **Swak prikkels bly sonder uitwerking, kragtige prikkels is nuttig, te sterk prikkels is skadelik en die allersterkste prikkels is dodelik.** (Wet van Arndt-Schultz).

Die prikkel moet dus nie te swak wees nie, dit moet die drempelwaarde oorskry om 'n reaksie teweeg te bring, anders het dit geen uitwerking nie; dit kan selfs indirek skadelik wees, as deur die geleidelike vermeerdering van onderdrempelwaardige prikkels 'n aanpassing van die orgaan nie plaasvind nie, sodat ingeval dit tot steeds hoëre prestasies aangevuur word, dit tenslotte bo sy natuurlike normale en reserwe-kragte belas word en ineenstort. Prikkels in die liggaamsopvoeding en veral by die eintlike afrigting, moet dus nie te swak gemaak word nie. Die prikkel moet kort en kragtig wees en sy uitwerking moet waargeneem word.

Die wet van Arndt-Schultz in 'n enigszins veranderde, aan liggaamsoefeninge aangepaste, meer algemeen begryplike vorm lui: **Geen oefening beteken agteruitgang, oefening maak sterk, teveel oefening is skadelik, eensydige oefening veroorsaak misvorming.**

Ontwikkelingsprikkels van die regte sterkte en op die juiste tydstip is absoluut noodsaaklik vir die gesondheid. Aangesien die mens egter in ons sogenaamde beskaafde omgewing hierdie prikkels nie meer uit die eerste hand, d.w.s. van die natuur self, in voldoende hoeveelheid ontvang nie, moet die liggaamsopvoeder wat 'n opleiding

DIE DOELWIT VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

op biologiese grondslag ontvang het, daardie gemis kunstmatig aanvul. Dus:--

Liggaamsoefeninge moet op 'n biologiese grondslag berus!

Afgesien van die toediening van hierdie prikkels, wat op grond van ons natuur nodig is vir die ontwikkeling, moet die liggaamsopvoeder ook nog probeer om 'n kompensasie te verskaf teen die skadelike invloede van 'n lewenswyse wat nie met die natuur strook nie. Vanuit die oogpunt van gesondheid is die gedwonge stilsit in die skoolbanke 'n geweldige fout. Dit is des te meer verkeerd, omdat die ongesonde invloed van die skoolbanksittery die liggaam benadeel op 'n tydstip wanneer dit buitengewoon gevoelig is, naamlik gedurende die groeiperiode. Dus moet spesiale kompensasie-oefeninge uitgevoer word as teëwig teen die gedurige stilsit met 'n moeë, krom rug en vorentoe skouers, en daardeur verenging van bors- en buikholtes en die funksionele steurings wat daarmee in verband staan; met ander woorde: Veral die asemhaling en bloedomloop, spysvertering en regop houding moet versterk word.

Verder moet die liggaamsopvoeder spesiale aandag gee aan swak of gebrekklike kinders, wat aan die gewone liggaamsopvoedingsles glad nie of slegs gedeeltelik kan deelneem of wat buite en behalwe die gewone ook nog spesiale oefeninge nodig het. Hierdie verantwoordelikheid mag die liggaamsopvoeder slegs op hom neem, as hy 'n spesiale opleiding vir hierdie werk ontvang het. Selfs dan nog behoort hy altyd oor sulke gevalle eers 'n ervare dokter te raadpleeg. (Sien ook Hoofstuk III, Middele vir die Liggaamsopvoeding, Hoofstuk X, Die Liggaamsopvoeder, en Hoofstuk XI, Die Skooldokter).

Die liggaamsopvoeder moet as leier op gesondheidsgebied nog 'n verdere taak vervul, naamlik: **Die aanmoediging van gesonde lewensgewoontes, asook die doseer van gesondheidsleer.** Eersgenoemde kan veral plaasvind deur die leerlinge met liefde vir liggaams-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

oefeninge (in die eerste plek vir spel en sport) te besiel, sodat hulle ook buitekant die skool en na die skoolure hulself positief-gesond hou. Daardeur ontvang die kinders wat die skool verlaat die middel waarmee hulle hul vrye tyd kan vul, 'n faktor van groot sosiale en higiëniese betekenis. Die gesondheidsleer moet die kinders se kennis vermeerder o.a. van sindelikeit, voeding, genotmiddele, klerasie, skocisel, werk- en rustydverdeling, en verder moet ons hulle ook 'n insig gee in groter probleme, soos oorerwing (insluitende erflike siektes en raad voor die huwelik) en sosiale vraagstukke.

Die liggaamsopvoeder moet, om dit nogmaals kortliks te herhaal, die volgende vier take uit die oogpunt van die gesondheidsopvoeding kan vervul:—

- (1) Die toediening van die nodige prikkels tot ontwikkeling.
- (2) Die verskaffing van die algemene kompensasie vir die liggaam.
- (3) Die verskaffing van besondere kompensasie vir die liggaam.
- (4) Die opwekking van gesonde lewensgewoontes, asook die onderrig in gesondheidsleer.

(c) Die Militêre Doel.

Die militêre doel kan onderverdeel word in: 1. Verhoging van die volk se weerkrag, en 2. Verhoging van die volk se wil tot verdediging.

1. **Verhoging van die weerkrag.**—Dit word glad nie in die eerste plek deur militêre dril bereik nie, maar veeleer deur al die gesondheidsmaatreëls wat so-ewe onder die titel „Die higiëniese doel” bespreek is. Om hierdie rede is die outoriteite wat vir die landsverdediging verantwoordelik is, ook grootliks geïnteresseer in algemene gesondheidsmaatreëls. Die beslissende faktor in die weerkrag van die volk is dat die jeug 'n voldoende mate van

DIE DOELWIT VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

liggaams oefening sal geniet. Hieronder verstaan ons die daaglikse les in liggaamsopvoeding (vgl. Hfst. XVI, Tydsbestek van die Liggaamsopvoeding). Daarby moet ons nie vergeet dat dit net so belangrik is dat ook die dogters van ons volk liggaamlik so goed moontlik ontwikkel word, want eerstens is hulle die moeders van die toekomstige verdedigers van die vaderland, en tweedens word gedurende oorlogstyd aan die vrouens ook groot liggaamlike eise gestel.

Die jeug moet dus positief-gesond en in staat wees om te presteer. Hierdie prestasievermoë moet egter so lank as moontlik behou bly. Dit durf nie voorkom dat 'n man van dertig jaar, wat in die volle besit van sy prestasievermoë behoort te wees, slegs nog gedeeltelik geskik is vir militêre diens, omdat hy sy liggaam verwaarloos het nie.

Teenoor hierdie opwekking en instandhouding van 'n algemene positiewe volksgesondheid is die suiwer militêre dril van die skooljeug en die onderrig in die hanteer van wapens of 'n ander soortgelyke gespesialiseerde militêre opleiding, slegs van ondergeskikte belang.

Van die manlike jeug word egter 'n besondere afripping vereis vir die verkryging van liggaamlike eenskappe wat veral van militêre belang is, soos byv. 'n verbetering in die algemene uithoudingsvermoë en die weerstandvermoë teen ontberings en die verskerping van die sintuie.

As met 'n gespesialiseerde vooropleiding vir militêre doeleindes te vroeg begin word ten koste van 'n deeglike liggaamsopvoeding, sal die weerkrag van die betrokke volk nie styg nie, maar daal, omdat algemene prikkels tot ontwikkeling in voldoende hoeveelhede ontbreek het. Dit is betreklik maklik om op agtienjarige leeftyd die militêre vaardighede baas te raak, maar dit is nie moontlik om op agtienjarige leeftyd die versuimde prikkels tot ontwikkeling nog in te haal nie.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

2. **Verhoging van die wil tot verdediging.**—Behalwe 'n verhoging van die weerkrags, wat op die liggaamskrags gebaseer is, is die verhoging van die wil tot verdediging 'n belangrike militêre mikpunt. Die wil tot verdediging berus op 'n sielkundige grondslag en kan deur die liggaamsopvoeding beïnvloed word. Vaderlandsliefde, krygshaftigheid en moed behoort by die manlike jeug aangewakker te word. Hier het ons dus 'n belangrike opvoedende taak wat voorlê.

(d) **Bykomstige Doeleindes.**

Behalwe die drie vernaamste doelstellings, naamlik die sosiaal-pedagogiese, die higiëniese en die militêre, is daar nog 'n aantal ondergeskikte oogmerke wat vir die enkeling miskien van waarde, vir die gemeenskap egter betreklik onbelangrik is. Onder hierdie groep val byv. in die eerste plek **die estetiese doel**. Dit beteken: skoonheid van houding en beweging. Hierdie oogmerk word veral by die gimnastiek vir dogters nagestreef en—onder invloed van die dansskole—al te dikwels oordryf ten koste van 'n gelykmatige ontwikkeling van die liggaam en die persoonlikheid. Hierteenoor moet opgemerk word dat ook die houding en beweging van 'n persoon deur oorerwing bepaal word en by elke persoon dus feitlik verskillend is, en dat daar nie so iets as 'n houdings- of bewegingsnorm bestaan nie (vgl. bls. 57). Ons taak is slegs om by die mens die goeie wat in hom skuil, te voorskyn te haal en al sy positiewe eienskappe ewewigtig te ontwikkel. As dus die groeiende kind die nodige prikkels vir sy ontwikkeling op die regte tyd ontvang, sodat die in elke normale kind aanwesige aanleg vir 'n goeie houding en beweging onafgebroke verder ontwikkel word, en as die kind buitendien nog deelneem aan oefeninge wat die skadelike skoolinvloed ophief, sal houding en beweging vir die betrokke individu so gunstig moontlik en vir hom persoonlik die doeltreffendste wees, ook al kom sy

DIE DOELWIT VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

houding en beweging miskien nie volkome ooreen met ons ideaal van skoonheid nie.

Dit is seker dat houding en beweging nog verder tot 'n sekere mate omgevorm kan word, maar, afgesien van spesifiek ortopediese gevalle, sal hierdie pogings nie met werklike sukses bekroon word nie; 'n gedwonge, onnatuurlike, nie by die persoon passende houding of beweging kan uit die funksionele oogpunt beskou, skadelik wees. Vir die oog van die persoon wat verantwoordelik is vir die liggaamsopvoeding en vir die geoefende oog van die dokter moet onnatuurlike houdings- en bewegingsvorme gekunsteld en onaantreklik lyk, hoewel die leek miskien daardeur geflous word. In hierdie opsig moet die groot publiek tot gesonde opvattinge opgevoed word as ons 'n algehele verandering in die gevoel vir goeie styl wil te weegbring (vgl. Hoofstuk XV, Vertonings).

Helas vind ons by die manlike geslag ook nog 'n strewe na 'n doel wat niks met estetika te doen het nie. Gelukkig kom dit by die liggaamsopvoeding in die skool maar min voor, maar onder die seuns wat die skool verlaat het, vind ons dit veelvuldiger. Vir hierdie persone, wat gewoonlik tot 'n minder ontwikkelde klas behoort en ook nie oor al te baie verstand beskik nie, is die met dik en harde spierknoppe voorsiene manlike liggaam die ideaal. Omdat egter vergrote, harde spierformasies slegs bruikbaar is vir die oefenings waardeur dit ook verkry is (byv. trek oefenings met 'n „expander”), maar van geen algemene nut is vir die werkverrigting of gesondheid nie, en intendeel as gevolg van dergelike oefenings, veral omdat hulle dikwels onder asemdruk uitgevoer word, en skadelike gevolge vir die gesondheid veroorsaak, moet hierdie „manlike skoonheidsideaal” met alle middele bestry word.

HOOFSTUK II.

WIE SORG VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING?

In ooreenstemming met die drie vernaamste doelstellings, naamlik die sosiaal-pedagogiese, die higiëniese en die militêre, vind ons ook drie groepe van regeringsdepartemente wat vir die liggaamsopvoeding sorg dra, en wel: —

- a. Die Departemente van Onderwys (Unie en Provinsiale).
- b. Die Departement van Volksgesondheid.
- c. Die Departement van Verdediging.

(a) Die Departemente van Onderwys (Unie en Provinsiale).

Aangesien die skool die regeringsinstrument is, waardeur die kind wat aan die skool toevertrou word, so ontwikkel moet word dat dit later 'n waardevolle landsburger sal wees, spreek dit vanself dat alle ander departemente ook gebruik maak van hierdie organisasie, ten einde hul wense te bevredig. Dit vind plaas as byv. die Departement van Volksgesondheid en die van Verdediging aan die skole opdrag gee vir die uitvoering van maatreëls, wat volgens genoemde departement wenslik of nodig is. Dit sou in stryd wees met die wese van die skool as sulks, as die ander departement 'n eie organisasie in die lewe sou moet roep. Blyk dit egter tog nodig te wees, dan bewys dit net dat die skool slegs aan die eise van die Departement van Onderwys kan voldoen en nie aan sy volle doel beantwoord nie. Die staat moet dan, om aan hierdie wantoestand 'n einde te maak en eenvormigheid in die opvoeding te bring, 'n skoolhervorming deurvoer.

Waarom Liggaamsopvoeding?

Ons praat teenswoordig van **liggaamsopvoeding**, en gee daarmee reeds te kenne wat die standpunt is wat gedurende die afgelope twintig jaar deur feitlik alle leidende opvoedkundiges in Europa en Amerika as juis erken is. Die **liggaamsopvoeding** is slegs 'n werktuig van die **liggaamsopvoeding**.

Tot dusver het ons nog nie daarin geslaag om 'n woord te vind, wat beter uitdrukking gee aan wat ons as „**liggaamsopvoeding**” bestempel nie. Daar bly vir ons dus nie 'n ander keuse oor nie as om hierdie begrip so goed moontlik te omskryf en sonder dubbelsinnigheid vas te stel wat ons onder **liggaamsopvoeding** verstaan (in ander tale word trouens dieselfde moeilikheid ondervind. Vgl. Nederlands: „**Lichaamsopvoeding**”; Engels: „**Physical Education**”; Duits: „**Leibeserziehung**” of „**körperliche Erziehung**”; Frans: „**éducation physique**”; Italiaans: „**educazione fisica**”, en so meer).

Die woord „**Liggaamsopvoeding**” kan naamlik een van twee dinge beteken: —

1. **Opvoeding van die liggaam**, d.w.s. **liggaamsopvoeding** sonder meer (waarby elke beweging van die liggaam tot die **liggaamsopvoeding** gereken moet word as dit 'n biologies gunstige prikkel veroorsaak). Hierby is die **liggaam** die **doel** van die **opvoeding**.

2. **Opvoeding deur die liggaam**. Die **liggaam** is dan dus slegs die **medium** van **opvoeding**, die **hele mens** daarenteen die **doel**.

Hoe wenslik die **opvoeding** van die **liggaam** self ook mag wees, tog vorm dit slegs 'n onderdeel van die moderne **liggaamsopvoeding**. **Ons wil, en dit moet hier uitdruklik beklemtoon word, liggaamsopvoeding as opvoeding DEUR die liggaam of van die liggaam uitgaande, beskou, as 'n opvoeding van die hele mens as 'n liggaam-gees-siel eenheid.**

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Ons verwerp dus die uitdrukking „liggaamskultuur”. Dit dek nie eens wat ons as liggaams oefeninge bestempel nie.

In die leerskool van vroeër is die mens so te sê in twee of meer stukke verdeel, wat geheel en al onafhanklik van mekaar aan die lesleerdery onderwerp is. Die gees moes leer sonder dat die liggaam in aanmerking geneem is en omgekeerd die liggaam sonder om met die gees rekening te hou. Die nadruk het op die leer geval; die eintlike opvoeding het daardeur heeltemal tekortgeskiet. Daarby was die voorwerp van die leerproses nie eens die ongedeelde mens nie, maar stukke daarvan; dit hang egter natuurlik saam met die begrip „onderwysgee.” Vandag praat ons slegs nog van die liggaam-gees-siel eenheid van die mens, d.w.s. ons beskou die mens weer as ’n **individueum**—dit beteken ’n **ondeelbare** wese—as ’n lewende of sogenaamde biologiese eenheid. Liggaam, gees en siel is so nou met mekaar verbind, dat nie een van die drie iets kan verrig, sonder daardeur die ander dele ten sterkste te beïnvloed; ek het hier van „dele” gepraat, maar in werklikheid het ons te doen met 3 verskillende verskyningsvorme van een en dieselfde ding, wat ons die menslike lewe noem.

Die voorwerp van die moderne opvoeding is dus die **hele** mens; die beste medium vir hierdie opvoeding is egter die liggaam. Op grond hiervan beklee die liggaamsopvoeding vandag feitlik ’n sentrale plek in die opvoeding in die algemeen; met die oorgang van die leerskool tot die opvoedingskool het dit uit die posisie van een van die verskillende tegniese vakke, waarby ’n paar toertjies en handighede geleer is, plotseling die middelpunt, die spil van die hele moderne skool geword.

Die Departemente van Onderwys het die grootste eintlike belang by die liggaamsopvoeding as totaalopvoeding. In werklikheid is dit reeds ’n departement van opvoeding en nie, soos die naam aandui, van onderwys nie

WIE SORG VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

(name sterf dikwels 'n baie langsame dood). Op grond hiervan is dit nie meer as billik dat hierdie Departement dit as sy taak betrag om veral die liggaamsopvoeding van die jeug wat aan hom toevertrou is, te onderneem nie.

(b) Die Departement van Volksgesondheid.

Hierdie departement, aan wie die gesondheid van die burgers van die staat toevertrou is, stel meer belang in die eintlike liggaamsopvoeding, in die opvoeding van die liggaam, as in die algemene opvoeding. Omdat dit egter nie goed moontlik is om aparte „gesondheidsoefeninglesse” langsaan die normale liggaamsopvoedinglesse in die skool te gee nie, word hierdie taak deur die Departement van Volksgesondheid aan die Departemente van Onderwys oorgedra. Laasgenoemde kan natuurlik binne die raamwerk van die hele opvoeding ook hierdie taak vervul.

Die Departement van Volksgesondheid, saam met die mediese skoolinspekteurs behoort veral hul invloed daarin te laat geld, dat die jong liggaamsopvoeder 'n behoorlike vooropleiding op die gebied van gesondheid ontvang, d.w.s. dat hy in die grondbeginsels van die wetenskappe van die menslike liggaam ingewy word. Hieronder val in die eerste plek biologie, anatomie, fisiologie, gesondheidsleer, eerste-hulp, sosiologie en indien moontlik ook ortopedie.

Verder sal die mediese amptenare van die staat sover moontlik 'n gereelde mediese skoolondersoek moet laat plaasvind, vakansiekampe organiseer en sorg dat die liggaamsopvoeder gedurig deur die skool dokter van advies bedien word. Die laasgenoemde taak sal veral by die gee van hulpgimnastiek vir swak kinders baie nuttig wees.

In hierdie verband moet nog gesê word dat die dokters, aan wie die mediese skoolinspeksie opgedra is, eers praktiese en teoretiese ervaring van skoolgimnastiek en liggaamsopvoeding in die algemeen behoort op te doen (Vgl. Hoofstuk VII, Die Skool dokter).

(c) Die Departement van Verdediging.

Ook hierdie departement het hoofsaaklik belang by die opvoeding van die liggaam. Oor die algemeen kom sy wense ooreen met dié van die mediese amptenare van die staat, naamlik die opgroei van gesonde burgers; daarenbove is egter uit die standpunt van militêre diens belangrike liggaamlike en geestelike eienskappe met die oog op verdedigingsdoeleindes gewens. Hierdie punt is reeds by die doelstelling van Liggaamsopvoeding bespreek. (Vgl. Hoofstuk I, bls. 22).

HOOFSUK III.

MIDDELE VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

Ons kan nou die vraag stel:—

Watter middele staan tot ons beskikking om die doel van die liggaamsopvoeding te kan bereik?

Die antwoord hierop lui:—

1. Fundamentele Werksaamhede.
 - (a) In eenvoudige vorm.
 - (b) In die vorm van speel.
 - (c) In die vorm van sport.
 - (d) As bewegingskuns.
2. Gimnastiek.
3. Hulp-gimnastiek.
4. Die Eintlike Heilgimnastiek.

(1) Fundamentele Werksaamhede.

Die belangrikste middel tot ons beskikking is die sogenaamde fundamentele werksaamhede in hul eenvoudige vorm: die ongekunstelde hardloop, stap, staan, spring, gooi, klim met hande alleen of met hande en voete, trek, stoot en skuif, optel en dra, stoei en swaai, kruip en die laaste maar nie die minste nie, swem.

Dikwels word balanseer ook as 'n alleenstaande fundamentele werksaamheid beskou; hiervoor bestaan egter geen gegronde rede nie, omdat balanseer in sy eenvoudige vorm in verskillende ander fundamentele werksaamhede soos staan en gaan gevind word. Slegs in die vorm van 'n ingewikkelde oefening sou ons dit as 'n alleenstaande werksaamheid kan beskou, hoewel ons ook in dié geval eintlik te doen het met 'n fundamentele werksaamheid onder moeiliker omstandighede. Ons moet in dié geval balanseer liewers groepeer by bewegingskuns.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

In teenstelling met die mening van vroeëre skrywers moet ons swem ook as 'n fundamentele werksaamheid beskou, want dit behoort ook tot die grondbeginsels van die menslike beweging; dit is 'n natuurlike vorm van oefening, wat die kind, mits dit daartoe die geleentheid kry, sonder hulp net so ontwikkel soos dit met loop en klim die geval is.

Die fundamentele werksaamhede is eintlik die opvoedingsmiddele deur die natuur self verskaf; hulle het die voordeel, dat die liggaam totaalbewegings uitvoer en nie geïsoleerde deelbewegings nie en gee ook meer bevrediging aan gees en siel. Hierdie oefeninge het verder die groot praktiese voordeel, dat hulle sonder enige ontkoste orals kan plaasvind. Die goed opgeleide liggaamsopvoeder het dus nie noodsaaklikerwys duur appaarate en sale nodig nie; hy maak met sukses gebruik van die fundamentele werksaamhede en hul eintlike oefenveld, die vrye natuur. (Vgl. in verband hiermee ook Hoofstuk XIV, Die Apparaat, bls. 71).

Deur die moderne liggaamsopvoeding word die grootste nadruk al meer en meer op die fundamentele werksaamhede van die menslike liggaam gelê, omdat dit deur die groter wetenskaplike kennis moontlik geword is om die oefenwaarde van die verskillende fundamentele werksaamhede enigsins vas te stel en hulle daardeur aan die doel, wat die liggaamsopvoeder met die oefening beoog, diensbaar te maak. Daarby kom nog dat geblyk het dat die waarde van alleenstaande gimnastiese oefeninge in die verlede grootliks oorskat is.

Die fundamentele werksaamhede word onderverdeel in werksaamhede: —

- (a) In eenvoudige vorm.
- (b) In die vorm van speel.
- (c) In die vorm van sport.
- (d) As bewegingskuns.

MIDDELE VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

1. (a) Fundamentele werksaamhede in eenvoudige vorm.

Hiervan wil ons net die belangrikste, reeds voorheen genoem, uitvoeriger behandel, naamlik:—

Hardloop, Stap en Staan.

Soos alle fundamentele bewegingsvorme word hulle tot 'n groot mate selfstandig en onbewus ontwikkel, voor die kind in die skool met die doelbewuste werk van die liggaamsopvoeder in aanraking kom.

Hardloop.—As die gesonde kleuter genoeg moontlikhede ontvang om sy aangebore en vir die ontwikkeling noodsaaklike bewegingsdrang te volg, sal, totdat die skoolgaantyd aanbreek, die deur kinders so geliefkoosde hardloop en daarby ook die stap en staan, tot 'n hoë graad ontwikkel wees. Die hardloop van klein lewenslustige kinders laat selfs die kenner altyd weer opnuut verbaas staan; dit is volmaak in ooreenstemming met die doel, d.w.s. vol effek en tog kragbesparend, ritmies en mooi. Wat die styl betref, kan die klein kind wat plesier in hardloop vind, in alle opsigte vergelyk word met die beste hardlopers in die wêreld.

Hoe hardloop die kind?

Die liggaam is regop, 'n bietjie vorentoe geneig, die kop word regop en vry gedra, die dybene word parallel beweeg, die knieë nie te hoog opgetrek nie, die voete gelykmatig parallel of met die tone 'n bietjie inwaarts geplaas—die grootste druk word daarby op die kussing van die groot toon geplaas—die voet raak die grond eerste met die hak en word dan vorentoe gerol, waardeur die laaste druk oor die kussing van die groot toon op die groot toon self oorgedra word. Die knie van die been waarmee afgestoot word, word slegs matig en vlugtig in hierdie oomblik gestrek. Die arms word 'n bietjie gebuig, los gehou en swaai om die voorgestreekte bors heen en weer, by die vorentoe swaai miskien 'n bietjie binne- waarts. Die hele beweging is luttig en sonder merkbare inspanning. Dit is in elke opsig die styl wat ons—na-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

tuurlik met persoonlike afwykings — by al die groot hardlopers bewonder.

Ons moet dus op ons hoede wees dat ons hierdie van nature gocie hardloop nie probeer verbeter deur voorskrifte oor die styl te gee nie. **Wat die kind nodig het is geleentheid en aanmoediging om aan te hou met baie hardloop.** Probeer veral nie om die kinders, en ook nie die opgroeiende dogters — in navolging van verouderde opvattinge ten opsigte van styl — daartoe te bring dat hulle hardloop, stap of staan met die tone na buite gerig, of hulle aan te moedig dat hulle by die neersit van die voet die tone of toonkussing eerste op die grond plaas nie. Die plaas van die voete met die tone na buite is volgens die ervarings van die ortopedie staties en meganics verkeerd, en die neersit van die voet met tone of toonkussing eerste minstens onnatuurlik.

Stap. — Wat hierbo gesê is met betrekking tot hardloop, is in prinsipe ook geldig in verband met stap of gaan. Dus ook hier: die liggaam regop, die kop omhoog en vry gedra — die neus moet nòg in die lug nòg ondertoe gesteeke word, die ken moet ook nie vorentoe gestoot word nie — dybene en voete swaai parallel, laasgenoemde trap 'n smal spoor, die voet kom met die hak eerste neer en rol verder oor die kussing van die groottoon en word met die groottoon afgestoot. Die arms swaai in 'n los slingerbeweging aan die sye van die liggaam om die regop bors heen en weer. Die skouers word, sonder merkbare inspanning, 'n bietjie teruggetrek.

Staan. — Die liggaam moet regop gehou word, die rug in ooreenstemming met die natuurlike kromming van die ruggraat gestrek, die kop regop en vry gedra, die neus nòg ondertoe nòg in die lug gesteeke; ook die ken nie vorentoe stoot nie. Die bene staan 'n klein bietjie uitmekaar, die voete parallel ongeveer 'n handbreedte van mekaar, terwyl die gewig gelykmatig oor albei voete verdeel is. Die gewig rus in die middel van die voete. Die arms hang los langs die sye van die liggaam, terwyl

MIDDELE VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

die skouers 'n bietjie teruggetrok word, sodat die borskas nie saamgepers lyk nie. Nêrens moet tekens van inspanning sigbaar wees nie.

Dit is die natuurlike fundamentele posisie, wat behoudens 'n klein verskil, ooreenkom met die normale posisie, soos deur W. Braune en O. Fischer bereken is, waarby die hoof-swaartepunt van die verskillende liggaamsdele in een vlak ewewydig aan die voorkop lê; die vlak loop deur die hoofas van die liggaam. Die swaartepuntlyn begin in die kop in die middel van 'n lyn wat twee vlak voor die uitmonding van die regter en linker gehoorgange geleë punte verbind. Dit tree die halswerwelkolom binne aan die bopunt van die dens epistrophei, verlaat die werwelkolom weer aan die voorste rand van die sewende halswerwel, verdwyn aan die boonste rand van die eerste lendewerwel in die lendewerwelkolom, tree by die promontorium weer te voorskyn, sny die dwarsas van die twee heupgewrigte, gaan verder deur die middel van die kniegewrig en eindig ten slotte in die middel van die calcaneus. Wat die lewende mense betref — hierdie swaartepuntlyn is by 'n bevroeste lyk vasgestel — moet, om 'n vaste posisie te bereik, die gewig 'n bietjie vorentoe geplaas word, sodat die swaartelyn deur die middel van die voete gaan. Hierdie verskuiwing is by die hierbo vasgestelde punte eers onderkant die knieë bemerkbaar. Die lyn loop nie meer deur die middel van die kniegewrig nie, maar meer vorentoe en eindig nie meer in die middel van die calcaneus nie, maar soos reeds gesê, in die middel van die voet.

By hierdie goed gebalanseerde posisie is 'n minimum aan krag of wilsinspanning nodig, omdat die verskillende liggaamsdele reeds bo mekaar opgebou en sodoende maklik te beheer is.

Hierdie natuurlike houding by die staan kom ook ooreen met ons fundamentele posisie by die liggaamsopvoeding.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Dit is heeltemal verkeerd om byvoorbeeld te probeer by leerlinge met 'n plat borskas die goeie houding te verkry deur sulke leerlinge diep te laat asemhaal, dan die asem te laat inhou en sodoende die borskas te laat uitsteek. Daardeur word die goeie houding nie verkry nie, maar slegs tydelik voorgespieël en dit kan gebeur dat aansienlike skade aangerig word. Die aanleer van 'n goeie houding moet volgens 'n volkome natuurlike manier plaasvind, in die eerste plek deur 'n verbetering van die positiewe gesondheid in die algemeen, want die houding soos dit hierbo uiteengesit is, is die gevolg van 'n positiewe gesondheidstoestand en die uitdrukking daarvan. Eers in die tweede plek moet deur spesiale kompensasioefeninge die spiere wat vir die houding nodig is, versterk word, en dergelike meer.

Ons praat slegs van goeie houding in die liggaamsopvoeding, as die hierbo beskrewe stand sonder krag- of wilsinspanning, dus as russtand, onbewus en sonder voorafgaande kommando, ingeneem word, omdat dit aan die omhulsels van die liggaamsdele met lewensbelangrike organe, die thorax en die abdomen, dié vorm gee wat hul onberispelike werking moontlik maak. Dat hierdie vorm vir die oog gelyktydig aangenaam is, is 'n gelukkige toeval. Ons durf egter nie die fout maak dat vorm die voorkeur kry bo die funksie nie.

Funksie kom voor vorm.

Die aanleer van 'n goeie houding in die liggaamsopvoeding vind dus in 'n vorm plaas waarvan die leerling hom, in die begin tenminste, volkome onbewus is. Eers as die puberteitsjare aanbreek word dit wenslik dat die saanwerking van die leerlinge ingeroep word om 'n betere houding te bereik, deur hulle op die belang van 'n goeie houding vir die gesondheid en skoonheid te wys en dan moet hulle die nodige instruksies kry. Nou eers moet hulle **houdingsbewus** gemaak word, want eers op hierdie stadium kan 'n mens hulle hierdeur **houdingstrots** maak.

MIDDELE VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

Ek het die behandeling van die „staan” as uitgangspunt gekies vir die bespreking van die kontensieuse houdingsprobleem, omdat die houding by die staan makliker beoordeel kan word. Houding is egter iets, wat ook sy uitdrukking in stap en hardloop, ja in alle menslike bewegings vind. Ek het dus opsetlik nie die houding as iets wat alleenstaan behandel nie. (Vgl. ook Hoofstuk VIII, Indeling van Oefeninge volgens die Hoofsaaklike Liggaamsopbouwende Doel, bls. 56).

Die militêre posisies, waarvan by die gimnastieklesse van die manlike jeug gebruik gemaak kan word, moet nie vanuit die oogpunt van funksie, d.i. die gesondheid, of as doeltreffende aanvangs- of oefenhoudings beskou word nie, maar slegs uit die oogpunt van militêre dril. Dit geld ook wat marsjeer betref, hoewel dit ook praktiese betekenis het (massaritm!).

1. (b) Fundamentele werksaamhede in die vorm van spel.

Speletjies is fundamentele werksaamhede in die vorm van spel. Hulle is van groot belang, of dit nou die ongeorganiseerde spelerige baljaar van die klein kinders is of die groot georganiseerde wedstrydspele van die hoër klasse. Weliswaar moet hulle vir die relatiewe ouderdom van die kinders geskik wees. Dit is die uitstekendste middele vir die onbewuste leer van natuurlike bewegings, dit bevorder die prestasievermoë en is onontbeerlik in die opvoeding van jongmense tot lede van 'n gemeenskap. Deurdat die spel die mens in sy eenheid van liggaam, gees en siel tref en sy innerlike lewe raak, het ons hierdeur **die** middel in ons hande, om ons opvoedende doel met **aangename** middele te bereik.

Deur middel van die spel is ons in staat om die naskoolse lewe van die leerling veral ten goede te beïnvloed, want die mens, wat in sy jeug 'n spel liefgekry het, sal ook in later jare nog daaraan deelneem, sy vrye tyd daaraan opoffer en sodoende in staat bly om liggaam-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

lik te presteer. (Op grond hiervan is dit dus nodig dat in die skool spele geleer of aangemoedig word, wat ook op rypere leeftyd nog gespeel kan word, soos byv. tennis).

As ons die minder belangrike spele buite beskouing laat, moet die nadruk gelê word op:—Voetbal vir die manlike en hokkie of 'n soortgelyke spel (byv. die Duitse handbal) vir die vroulike jeug. Daarnaas moet op grond van wat hierbo gesê is, tennis ook geleer of aangemoedig word.

Tradisionele spelsoorte moet veral in ere gehou en gebruik van gemaak word.

1. (c) Fundamentele werksaamhede in die vorm van sport.

Ook op hierdie gebied het ons nie met prinsipiële nuwe bewegings te doen nie, maar met fundamentele werksaamhede, wat slegs vanuit 'n spesiale geesteshouding, dié van sport, beoefen word. Met hierdie fundamentele werksaamhede word 'n bepaalde prestasie nagestreef, naamlik die oorwinning van 'n vrywillig gekose hindernis, en dit kan in hierdie strewe 'n verfynde vorm bereik.

Hier word byv. gehardloop; hierdie slag teen 'n mededinger of teen die tyd. Hier word gegooi, òf na 'n doel òf sover moontlik, en so meer.

Hul eintlike betekenis kry die sportsoorte pas in die stryd tussen man en man, groep en groep. Dit behoort eers in die hoëre klasse tuis.

Veral moet atletiek en swem, en by die seuns ook boks en stoei, beoefen word.

Waaksaamheid is nodig om, veral by hardloop, van die jeugdige organisme nie die uiterste te verlang nie. Dit mag waar wees dat 'n seun van 15 jaar na 'n bietjie oefening in staat is om die halfmyl binne 'n betreklik goeie tyd te loop sonder dat enige opvallende nadelige gevolge vir die gesondheid bespeur kan word. Dit bring

MIDDELE VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

cersugtige onderwysers dikwels in die verleiding om te vroeg met ernstige oefenwerk te begin. 'n Seun wat egter deur die onderwyser tydens sy ontwikkelingsjare deur baie wedstryde geja is, sal later, as hy op die hoogtepunt van sy prestasievermoë behoort te wees, nooit 'n besondere prestasie kan lewer nie; sy krag is, nog voor dit tot volle ontwikkeling gekom het, reeds uitgeput. Dit gebeur dikwels dat selfs 'n ware ineenstorting daarop volg.

Die hoogste prestasievermoë in die swemkuns word op 'n baie vroeër tydstop bereik as dié in atletiek, en wat dogters betref, val dit nog heeltemal binne die skooljare. Swem kan dus baie vroeër met erns geoefen word. Hierdie sport is 'n uitstekende prikkelmedium vir die versterking van lewensbelangrike organe en vir die algemene harmoniese ontwikkeling van die liggaam. Sy werking is veral daardeur so weldadig, omdat, afgesien van die alsydige beweging, die druk van die water 'n inasem-weerstand vorm. Swem gee ons dan ook die beste natuurlike asemhalingsoefening, waaroor ons in die liggaamsopvoeding beskik. Lug, sonlig en water omring die vel en versterk hierdie belangrike orgaan.

Met die oog op ons definisie van sport as die mees verfynde en op prestasie gerigte fundamentele werksaamheid met die wil om 'n vrywillig gestelde hindernis te oorwen, moet ons ook die apparaat- en bodemoefeninge, wat albei krag, behendigheid en moed ontwikkel, as sport betitel, vir sover dit in 'n sportiewe gees beoefen word; anders val hulle vanself onder die volgende rubriek.

1. (d) Fundamentele werksaamhede as bewegingskuns.

Hierby word die fundamentele werksaamhede in 'n verfynde vorm, sonder dat 'n direkte doel beoog word, beoefen. Die plesier in die spel met die suiwere beweging, voer hier die botoon.

Die vroulike wese is tot dans geneig, die dans in enige vorm, of dit nou ballet, ritmiese gimnastiek of die oorge-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

lewerde eie volksdansa is. Laasgenoemde behoort veral aandag te ontvang, want die musiek en beweging daarvan is eie goed; dit het by die voorouers ontstaan en beaantwoord dus die beste aan die volkskarakter. Deur die beoefening van volksdansa kan ook die waardering van, en liefde vir die eie vaderland opgewek en aangevuur word. Vir die dansende bewegingskuns moet so ver as moontlik die volksdans as uitgangspunt geneem word.

Die manlike jeug neig meer tot die krag- en behendigheidstoertjies by die apparaat- en bodemoefeninge. Die outydse kunsies van die Voortrekkers bevat baie goeie oefeninge, wat ons met sukses vir die liggaamsopvoeding van ons seuns kan aanwend.

(2) Gimnastiek.

Die eintlike gimnastiese oefeninge, d.w.s. besondere posisies of bewegings wat ontwerp is met 'n sekere oefendoel, moet nie te veelvuldig gebruik word nie. Enersyds vind die jeug geen plesier daarin nie, maar voel hulle dit selfs as 'n knelling, en andersyds is hul oefenwaarde nie so groot dat hulle ook in weerwil van die tcensin van die jeug aan hulle opgedwing moet word nie. Die beste is om gimnastiese oefeninge hoofsaaklik vir ontspanning, losmaak en strek — kortom vir litte losmaak te gebruik. By die strekoefeninge moet egter sorgvuldig daarteen gewaak word dat geen oorstrekking plaasvind, waardeur die elasticiteit van die spiere benadeel sou kan word nie; by die losmaak moet opgepas word dat die gewrigte self nie losgemaak word nie (vakterm: patologicse slaggewrig).

Dit is verder die taak van die suiwere gimnastiek om 'n kompensasie of teengewig te verskaf teen die euwels van die skool.

(3) Hulp-gimnastiek.

Buite en behalwe die kompensasies vir die euwels van die skoollewe, wat by die normale kind deur middel

MIDDELE VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

van gimnastiekoefeninge bereik word, sal dit nodig wees om veral aan swak kinders, wat 'n bietjie tingerig is, en wat die gewone liggaamsopvoedingslesse nie of slegs gedeeltelik kan volg, of wat tog nog spesiale oefeninge nodig het, spesiale gimnastieklesse, die sogenaamde hulpgimnastieklesse, te gee. Vroer was dit gebruikelik om hierdie kinders vry te stel van liggaamsoefeninge, omdat hulle daarvoor „te swak” was. Vandag weet ons dat dit juis hierdie kinders is wat liggaamsoefeninge nodig het, baie nodiger as hulle gesonder maats—as ons wil hê dat hulle later nie 'n las nie, maar 'n bate vir die gemeenskap sal word.

Hierdie kinders mag dus onder geen omstandighede vrygestel word van die skool-liggaamsopvoeding nie, ook nie as onverstandige ouers dit verlang nie en selfs nie as die kind 'n briefie bring van die huisdokter wat dikwels al te goedhartig is en met die moontlikhede van liggaamsoefeninge nie vertrou is nie, waarin hy verklaar dat die kind van die oefeninge vrygestel moet word nie. Of 'n kind aan die algemene en die hulpgimnastiek moet deelneem is iets, waarvoor alleen die hiervoor spesiaal opgeleide skooldokter in konsultasie met die liggaamsopvoeder behoort te besluit. Hulle bespreek so 'n geval en tref 'n ooreenkoms met betrekking tot eventuele spesiale oefeninge.

Vandag neem ons die volgende standpunt in:—

Swakte is geen genoegsame rede vir die vrystelling van skool-liggaamsopvoeding nie, maar dit dui aan dat deelname daaraan uiters gewens is.

In die plek van die gewone gimnastiek of in verbinding daarmee is die hulpgimnastiek spesiaal vir swak kinders bedoel.

'n Besonder weldadige invloed in sulke gevalle oefen 'n vakansiekamp aan die see met ryklike goed saamgestelde kos en afwisseling tussen rus en spel of sport uit.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Die onderwyser wat die hulpgimnastiek gee moet, ten einde hierdie spesiale taak te kan vervul, ook 'n besonder opleiding in hulpgimnastiek geniet het.

(4) Die Eintlike Heilgimnastiek.

Die eintlike heilgimnastiek, d.w.s. die behandeling van siekteverskynsels deur gimnastiek, moet streng geskei word van die hulpgimnastiek. Dit behoort nie aan die leek op mediese gebied, wat 'n liggaamsopvoeder met 'n opleiding van een jaar per slot van rekening is, oorgelaat te word nie, maar dit moet aan 'n deskundige dokter opgedra word wat, in saamwerking met 'n liggaamsopvoeder, wat 'n kursus van meerdere jare geloop en ook heilgimnastiek studeer het, die behandeling onderneem.

HOOFSTUK IV.

DIE WEG VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

Om sy doel te bereik, moet die liggaamsopvoeder die opvoedende middele so aanwend, dat dit in ooreenstemming bly met die verskillende ontwikkelingstrappe van die kind, waarby aan die besondere omstandighede van plek, tyd en tradisie die nodige aandag gegee moet word. Oor die verskillende ontwikkelingstrappe sien bls. 93, Deel B, Hoofstuk I, wat hierop betrekking het.

Die Selfwerksaamheid.

Prinsipieel moet veral die eenvoudige vorme van fundamentele werksaamhede so veel moontlik deur die kinders self ontwikkel word, sonder dat hulle bewegings-, houdings- of selfs uitvoeringsbevele ontvang. Die gesonde kind, wat geen steuring in sy ontwikkeling geken het nie en voortdurend voldoende beweging geniet het, sal ook verder in die eerste plek altyd weer nuwe, steeds groter wordende ontwikkelingsprikkelers nodig hê, waardeur dit van krag tot krag gaan. Die kind besit alle moontlikhede in homself en het, om dié te ontwikkel, slegs behoefte aan die nodige stimulans (ontwikkelingsprikkel). Laasgenoemde word aan die kind gegee in die vorm van moeilikhede en hindernisse, wat juis so groot moet wees dat die kind hulle net kan baasraak sonder homself te oorspan. Hierdie prikkelers moet dus in die juiste hoeveelheid en op die regte oomblik toegedien word. Ons moet dus nie net die juiste keuse doen wat oefeninge betref nie, maar dit ook met die regte intensiteit laat plaasvind. Hiervoor is egter 'n deeglike kennis van die kind se ontwikkelingsstadia 'n eerste vereiste.

Die kind ontwikkel self die fundamentele werksaamhede op hierdie natuurlike wyse sodanig, dat dit die

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

optimale persoonlike resultaat gee, in harmonie met die ontwikkeling en toestand van die individuele liggaam en gees. Soos reeds vantevore verduidelik is, is dit tegelykertyd die doeltreffendste en mees ekonomiese manier van uitvoering.

Hierdie selfwerkzaamheid moet egter nie ontaard in 'n onordelike baljaar na die kinders se eie wil nie; die liggaamsopvoeder moet aan die werksaamhede geheelenal leiding gee, sodat dit met sy oefendoel ooreenstem, ook al is dit uiterlik nie bemerkbaar nie.

Die Bewegingstaak.

By hierdie soort natuurlike liggaamsoefeninge kom dus die wys deur die onderwyser en die korrekte nadoen deur die leerlinge of 'n noukeurige uitvoeringsbevel nie voor nie. By die kis word byv. nie die flanksprong verlang en eers gewys om dan nagedoen te word nie, maar die leerling word slegs daartoe gelei, om self op 'n manier wat aan elkeen vrygelaat word, die kis as hindernis baas te raak, dus daaroor te klim of te spring.

Ons wil dit as volg verklaar:

'n **Bewegingstaak** word deur die liggaamsopvoeder gestel.

Hierna moet die leerlinge op die een of ander manier probeer om oor te klim. Ten slotte mag elke leerling beurtelings wys hoe hy dit graag doen of watter besonder moeilike manier hy uitgevind het om dit te doen, en sy maters kan dan probeer om dit na te doen.

Op hierdie manier versamel hulle 'n menigte belangrike ervarings op die gebied van beweging. Hierdie manier van wys, sodat die leerlinge self mekaar onderling aanhelp, is die geskikste vir die eenvoudige fundamentele werksaamhede.

Dikwels ontwikkel hierdie eenvoudige vorme van fundamentele werksaamhede deur wedersydse prikkeling vanself tot vrye, styllose bewegingskuns, soos byv. bodemoefeninge.

Die Bewegingsvoorskrif.

Die wys en laat nadoen of die noukeurige beskrywing van bepaalde oefeninge deur die onderwyser, d.w.s. die bewegingsvoorskrif in die een of ander vorm, is ook by die verfyning van sekere fundamentele werksaamhede in spel- en sportvorm, veral egter by die bewegingskuns, vanpas. By spel en sport praat ons van 'n spesiale „tegniek,” wat aangeleer moet word; by die bewegingskuns is dit veral die gestileerde, wat op hierdie wyse aangeleer word.

Bewegingsvoorskrifte is nie juis geskik vir kinders nie, maar tog kan ons selfs by die beginstadia van die skoolgimnastiek nie klaarkom sonder sekere bewegings of stellinge nie, wat in begin, verloop en einde noukeurig vasgelê is en wat vir die kompensasie van 'n fout in die een of ander bepaalde gedeelte van die liggaam nodig is. Die bewegingsvoorskrif is dus vir alle ontwikkelingsstadia veral op sy plek in die gewone, hulp- en heilgimnastiek.

Beskrywing en Voordoën.

Waar 'n bewegingsvoorskrif gegee word, moet die liggaamsopvoeder deur beskrywing of voordoën of deur albei, volkome duidelik maak wat hy wil hê. Daarna gee hy die bevel: „Begin,” en as genoeg geoefen is, beëindig hy die oefening deur die bevel „Halt.” Die beskrywing van die oefening behoort op 'n kort, eenvoudige en ook vir die leek begryplike wyse te geskied. Die gebruik van opgeskroefde, ingewikkelde, oordrewe vakterme moet soveel moontlik vermy word.

Die Bevel.

Dit gebeur dikwels dat oefeninge deur die eintlike bevel, d.w.s. met 'n kragtige kommandostem of ook deur aftel, gelei word. Hierdie manier is nóg vir die disipline van die klas nóg vir die goeie uitvoering van 'n oefening geskik. Die natuurlike beweging word daardeur geweld

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

aangedoen, en as dit dikwels aangewend word, lei dit daartoe dat die jeug 'n afkeer kry sowel van die liggaamsopvoedingsles as van die opvoeder—en daarmee is alles verloor. Dit is geoorloof om so nou en dan die toevlug te neem tot die telmetode, ten einde die leerling oor die sogenaamde traagheidsgrens te dryf en hom tot 'n verdere inspanning aan te vuur.

Ons kan byv. sê: „Vandag sal ons probeer om elkeen agmaal die lyfopstoot te doen. Wie is so sterk, dat hy dit kan regkry? Wel, ons sal almal saam probeer met aftel. Dus: ee-een, twee-ee, . . .” ens. tot ag, en elkeen sal met verdubbelde ywer probeer om dit agmaal te doen. Dit is dan vir die leerlinge 'n kwessie van prestige.

Hierdie soort bevel moet in tempo, stemsterkte en toonval by die oefening pas. Dus byvoorbeeld Bui-ui-ug! gerek, taamlik sterk en met 'n diep stem, as die beweging stadig moet wees; aan die ander kant byvoorbeeld: Gôô! kort, kragtig en helder, as uitdrukking van die vinnige beweging.

Heeltemal iets anders is die eintlike gelid-bevel, wat meestal niks anders as 'n oorgencemde militêre kommando is nie. Dit is in die hoër seunsklasse met die oog op militêre voorbereiding sekerlik waardevol vir die dissipline. Van sulke bevele moet egter min gebruik gemaak word, want ons gee les in liggaamsopvoeding en nie in militêre drill nie. Wanneer egter bevele gebruik word, moet hulle korrek, kragtig en duidelik gegee word, en die uitvoering daarvan moet op 'n volkome onberispelike manier in ooreenstemming met die bevel geskied, 'n lakse uitvoering van 'n bevel is 'n teenstrydigheid in homself—dit durf nie toegelaat word nie.

Die Verbetering.

As 'n bewegingsbevel gegee is, moet die uitvoering daarvan dopgchou en verbeter word. Die verbetering moet altyd positief, d.i. opbouend wees. Verbeter dus byvoor-

DIE WEG VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

beeld: „Piet, trek jou knieë hoër op aan die bors.”
en nie:

„Piet, moenie die bene laat hang nie.”

Piet moet dus in die eerste plek weet, wat hy moet doen, en nie wat hy nie moet doen of wat hy verkeerd doen nie.

Die kritiek moet altyd aanmoedigend en nooit beledigend of neerdrukkend wees nie; dus byvoorbeeld: „Piet, trek die knieë nog 'n bietjie hoër op, dan sal jy die salto nog regkry—ja, nog so 'n bietjie hoër, netnou het jy dit!” Dit sal hom plesier gee en tot groter inspanning aanmoedig.

As ek egter vir Piet sê: „Piet, moenie so onnosel wees nie, jy hou dan jou bene reguit; jy maak 'n mens mal, jy sal dit nooit regkry nie—hopeloos!” dan sal Piet seker nie meer moeite doen om dit tog nog reg te kry nie, want die man wat dit kan weet, het mos self gesê dat dit hopeloos is.

Gedurende die hele liggaamsopvoedingsles moet daar 'n opgewekte toon heers, wat by die jeug pas, sonder dat dit luidrugtig word. Dis heeltemal vanpas dat die liggaamsopvoeder so nou en dan 'n grappie maak en die klas opvrolik—dit sal die prestasies en werkkrag van die leerlinge grootliks verhoog. So'n grap mag egter nooit op koste van 'n leerling gemaak word nie.

HOOFSTUK V.

LEWENSVORM, SKOOLVORM EN KUNSVORM.

Volgens die manier van uitvoering, d.w.s. volgens die vorm van sekere oefeninge, gebruik ons die volgende indeling volgens Gaulhofer:—

- (a) Die lewensvorm.
- (b) Die skoolvorm.
- (c) Die kunsvorm.

(a) Die Lewensvorm.

As ons byv. die kis as 'n vrye hindernis gebruik, wat op 'n willekeurige, deur elke leerling self gekose natuurlike manier oorspring, oorklim, of kortom baasgeraak kan word, dan bestempel ons die betreffende manier van uitvoering as 'n „lewensvorm.” 'n Lewensvorm by die swem is byv. die watertrap (soos 'n hond maak), wat die beginner toepas om ho te bly.

Hierdie manier van uitvoering gee die beste aanpassing aan die liggaam en verskaf by die oefening van die hele beweging die mees ekonomiese vorm. In die sogenaamde **natuurlike** liggaamsoefeninge word hoofsaaklik van lewensvorme gebruik gemaak; dit is in die eerste plek fundamentele werksaamhede.

(b) Die Skoolvorm.

Dit is 'n vorm van oefening wat deur die liggaamsopvoeder self uitgedink is en wat grotendeels daartoe dien om dit makliker te maak om die vir die oefening tegniese beste vorm te ontdek; dit betref hier meestal die ontwikkeling van 'n deel van die totaalbeweging wat die onderwyser as doel voor oë het, dus 'n soort „vooroeffe-

LEWENSVORM, SKOOLVORM EN KUNSVORM.

ning." By die sport staan die skoolvorm as tegniese vooroefening of meer algemeen as tegniekoefening bekend. 'n Skoolvorm by die swem is byv. die beenslag aan die muur, ook die „droogswem" of by duik die op en neer wip op die duikplank.

Ons moet daarteen waak dat die totaalbewegings nie te veel in onderdele opgesplits word nie. Dikwels is die totaalbeweging, dus 'n geheel soos by die lewensvorm, makliker om aan te leer.

Die kompensasië-oefeninge sonder meer word ook tot die skoolvorme gereken.

(c) Die Kunsvorm.

Dit is 'n vorm van oefening sonder bepaalde doel; dit is—cum grano salis—'n suiwere bewegingskuns, dit is 'n spel met die beweging, hier word uit die volheid geput, dit is die vervulling van die bewegingsdrang van die alsydig ontwikkelde liggaam, wat altyd weer opnuut groter moeilikhede en take sock en as dit deur die apparaat as sulks nie meer bevrëdig kan word nie, homself nog groter hindernisse in die pad lê deur hom aan besondere stylvoorskrifte te bind.

Sulke kunsvorme sluit dus in: die vertoonduike, figure lê in die water, sekere vorme van bodem- en apparaat-oefeninge, die balletdans, ens.

By die kunsvorm is daar geen sprake meer van kragbesparing nie; intendeel, die krag word verkwistend gebruik, die krag word so te sê met vol hande uitgesaai, ook waar dit vir die oefening nie nodig is nie.

'n Mens lees partykeer die uitdrukkings: vrye en geleide bewegings. Onder vrye beweging verstaan ons 'n beweging, waarvan die verloop nie voorgeskryf is nie; 'n geleide beweging daarenteen is 'n beweging waarby begin en einde, asook die tussenliggende fases presies vasgestel is, dus 'n beweging volgens 'n strikte voorskrif. Die vrye bewegings is lewensvorme, die geleide gewoonlik skool- of kunsvorme.

HOOFSTUK VI.

BEWEGING OF STELLING?

In die liggaamsopvoeding onderskei ons twee belangrike vorme van liggaams oefeninge: die kintiese oefening-deur beweging, en die statiese oefening-deur stande of sogenaamde „stellinge” (wat egter nie met houding verwar moet word nie. As ons byv. die romp gestrek vorentoe laat daal en so 'n tydjie in horisontale stelling bly, d.w.s. gebuk stil bly staan, praat ons van 'n rompstrekbukstelling).

Omdat 'n bewegingsoefening meer in ooreenstemming is met die natuur en veral 'n kragtiger groeiprikkel op die lewensbelangrike organe uitoefen, word in die moderne liggaamsopvoeding die nadruk meer op die beweging gelê, en wel—om die beginsel van natuurlikheid ook verder konsekwent te volg—op die totaalbeweging, in teenstelling met die afsonderlike deelbewegings.

Die stelling oefen meer invloed uit op die ontwikkeling van plaaslike spiergroepe en bring die oefenaar maklik in die versoeking om die asem in te hou, wat gevaarlik is. Aan stelling word in party sisteme seker hoofsaaklik die voorkeur gegee, omdat hulle op die oog nog al indruk maak en om dié rede veelvuldig aangewend word in vertonings.

HOOFSUK VII.

ONTWIKKELING VAN DIE ASEMHALINGS- ORGANE.

Omdat enersyds 'n juiste begrip van die asemhaling, die natuurlikste lewensproses, van groot betekenis is, en andersyds dikwels onder sleg opgeleide liggaamsopvoeders hieroor heeltemal verkeerde opvattinge gangbaar is, wat regtig skade kan doen waar hulle bedoel is om nuttig te wees, sal hierdie probleem korteliks bespreek word.

Asemhaal is 'n ritmiese, automatiese proses, wat aan die gang gehou word deur 'n ingewikkelde meganisme, wat weer deur 'n spesiale asemhalingsentrum in die medulla oblongata beheer word, en waarby aan die vereistes van die liggaam met betrekking tot gaswisseling na behoefte voldoen word.

Funksionele Asemprykkels.

Ons moet nie die fisiologiese feite uit die oog verloor nie, en as ons die asemhaling, d.w.s. die asemhalingspiere wil oefen—die longe self kan mos nie geoefen word nie—moet ons die liggaam so hard laat werk, dat die asemhaling langs natuurlike reflektoriese weg oor die asemhaling-sentrum vergroot word.

Die asemhaling moet dus **nie** deur op bevel uitgevoerde diep in- en uitasem, partykeer selfs nog in verbinding met verskillende arm- en rompbewegings, geoefen word nie, al is dit moontlik om die in- en uitasempiere op so'n manier te oefen. As ons dit doen, beteken dit 'n ernstige ingryping in die chemisme van die asemhaling en dit is baie ongewens.

Die asemhaling kan byv. op 'n goeie manier deur hardloop geoefen word. Die allerbeste oefening vir asemhalingsontwikkeling is egter swem, wat die asemhaling

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

deur die alsydige beweging stimuleer en waarby die prikkel van die koue water die asemhaling dieper maak, terwyl die waterdruk op thorax en abdomen 'n gewenste kragbevorderende weerstand vir die inasem beteken. Die swemkuns word op grond hiervan dikwels as die kuns van asemhaal in die water beskryf.

Ons moet die asemhaling dus funksioneel prikkel.

Alleen die funksie bou die orgaan op!

„Asemhalingsoefeninge.”

„Asemhalingsoefeninge,” d.w.s. 'n direkte beïnvloeding van die asemhaling deur willekeurige diep in- en uitasem met of sonder addisionele ledemate- of rompbewegings behoort nie 'n plek in die gewone skoolgimnastiek te kry nie. Dit behoort uitsluitend—en dan slegs as dit baie versigtig toegepas word—tuis by die hulp- en eintlike heilgimnastiek.

Baie algemeen vind ons die slegte gewoonte om na 'n kragtige inspanning, soos byv. die 440 meter hardloop, die in- en uitasem te forseer deur afwisselend die arms omhoog te hef en te strek, en die romp vooroor te buig waarby die arms voor die lyf gekruis word. Dit is baie ondoeltreffend. Die asemhalingsentrum versorg sonder enige verdere hulp die terugkeer tot normale verhoudings op 'n baie beter manier. Die hardloper sal baie beter handel deur, soos elke ander onbedorwe mens wat uit-asem is, die hande op die heupe te plaas en daardeur die hulpasemhalingspiere vastigheid vir die benodigde sterker ventilasie te gee.

Asemdruk.

Dit is van groot belang dat die natuurlike asemhaling nie gestrem word nie. Die asem moet gedurig en sonder merkbare pouses in- en uitstroom. Die uitsteek van die bors deur inaseming en asem inhou, 'n regtige opblaas, om aan 'n sekere vereiste ten opsigte van die houding te voldoen, is veral te vermy. Op hierdie manier word baie

ONTWIKKELING VAN DIE ASEMHALINGSORGANE.

maklik die veerkrag van die longweefsel oorspan, en daardeur ontstaan na korter of langer tyd ernstige siekteverskynsels, veral dié wat longe-empyseem genoem word.

In hierdie kwessie van die sentrale lewensfunksie, die asemhaling, moet veral die liggaamsopvoeding die belangrikste beginsel van die geneeskunde nie uit die oog verloor nie: **primum non nocere!** d.w.s.: vóór alles, geen skade aanrig nie!

Dit is veral ongesond om die asem in te hou nadat vol ingeasem is en dan 'n kragsprestasie te volvoer. Dit noem ons **asemdruk** en kan byvoorbeeld by die opdruk van gewigte plaasvind.

By kort werkprestasies met nie te grote belasting skyn dit dat die asemdruk nie skadelik is nie, tog behoort ons by jeugdige persone versigtig te wees.

Die Totaal asemhaling.

Die asemhaling behoort 'n totaal asemhaling te wees, en is dit ook van nature, d.w.s. dit behoort al drie die vernaamste asemhalingsdele van die romp indien nodig te gebruik, naamlik die middelrif- of buik-asemhaling, die flank- of interkostale en die borsasemhaling. Om dit moontlik te maak is dit gewens dat die oefenklere die uitsetting van buik, sye en bors nie meganies hinder nie en dat ook die daaglikse kleredrag die werkzaamheid van een deel, byvoorbeeld die buikholteasemhaling, deur 'n korset of te noue rokband, ens., nie laat wegwyn nie.

Vars Lug.

Die asemhaaloefeninge moet steeds in skoon vars lug plaasvind—indien moontlik in die opelug, anders in 'n kraaksindelike oefensaal, waarin nooit iemand met straatskoene aan toegelaat word nie. „Asemoefeninge” in 'n klaskamer is in elke opsig 'n groot fout uit die oogpunt van die gesondheid.

Neusasemhaling?

Prinsipieel moet asemhaling deur die neus plaasvind. Hierin moet ons egter nie te nougeset wees nie, want as die lug skoon genoeg, warm (en indien moontlik vogtig) is, kan slegs gewens word dat die oefenwerk inspannender is as wat die asemhaling deur die neus toelaat, sodat die mondasemhaling te hulp geroep moet word.

Oefeningpassende Asemhaling.

Hoeltemal iets anders as die dikwels onheilbrengende „asemoefeninge” is die sogenaamde oefeningpassende asemhaling. Dit beteken dat so asemgehaal word dat die asemhaling met die liggaamshouding of -beweging van die betreffende oefening ooreenstem.

By 'n beweging wat byv. die thoraxholte **kleiner maak**, moet ook **uitgeasem** word, want op die **verkleining** van die thorax moet die **uitaseming** van nature volg; by 'n oefening, waarby die thoraxholte **groter** word, moet **ingeasem** word, want die **inaseming** is die natuurlike gevolg van die **uitsetting** van die thoraxholte.

'n Konkrete voorbeeld hiervan is die borsslag. Die asemhaling in ooreenstemming met hierdie oefenwerk vereis: Uitasem by die vorentoe strek van die arms, want hierdeur word die borsholte saamgedruk, en inasem by die uitsprei en terugswaai van die arms, want nou kry ons weer 'n uitsetting van die thorax. Hierdie vorm van asemhaling word ook deur alle wedstrydswemmers gebruik, want:—

Oefeningpassende asemhaling is die eerste voorwaarde vir alle suksesvolle sportprestasies.

Of 'n tweede voorbeeld uit die gimnastiek:—

Uit die fundamentele stand word die romp vooroor gebuig en daarna weer regop gestrek. Volgens die genoemde beginsel word by die buig uitgeasem omdat die borsholte kleiner word, en by die strek ingeasem omdat dit weer groter word.

ONTWIKKELING VAN DIE ASEMHALINGSORGANE.

Onder normale omstandighede is dit nie nodig om by die verskillende oefeninge aanwysings te gee hoe asemgehaal moet word. Dit is selfs nie wenslik om die wonderlike natuurlike asemhalingsproses aan die beheer van die dikwels foutiewe menslike denkwyse te onderwerp. Met ander woorde, dit is nie aan te beveel dat die asemhaling **bewus** plaasvind nie. Die liggaamsopvoeder moet weliswaar op hoogte van sake wees en homself gedurig oortuig dat sy leerlinge ook in ooreenstemming met die oefenwerk asemhaal, en hy moet hulle, waar dit nie die geval is nie, dienooreenkomstig reghelp.

HOOFSTUK VIII.

INDELING VAN OEFENINGE VOLGENS DIE HOOFSAAKLIKE LIGGAAMSOPBOUENDE DOEL.

Dit is 'n ou waarheid dat die opvoedingsmiddele weens hul uitwerking, hul opvoedende waarde, toegepas moet word. Hierdie vereiste word tot vandag-toe nog nie algemeen nagekom nie, omdat die werklike waarde, die uitwerking van die individuele oefeninge nog nie met wetenskaplike noukeurigheid deur ons vasgestel is nie. Ons moet dus maar daarmee tevrede wees, dat die opvoedingsmiddele ingedeel word volgens die ontwikkelingsdoel wat ons daarmee beoog. In dié opsig onderskei ons volgens Gaulhofer 4 hoofgroepe, naamlik:—

1. Kompensasie-oefeninge.
2. Vormende oefeninge.
3. Prestasie-oefeninge.
4. Bewegingskunste.

Hierdie vier groepe vorm 'n harmoniese geheel.

Selfs as in die praktyk een van hierdie 4 groepe uitgelaat word, kan ons sisteem van skoolliggaamsopvoeding tog nog volledig wees; as byvoorbeeld kompensasie-oefeninge nie nodig is nie, kan ons sonder meer dié soort oefeninge laat bly.

(1) Kompensasie-oefeninge.

Hierdie oefeninge is bedoel om gebreke van of swakhede in die liggaam uit die weg te ruim of te verbeter. (Sien in hierdie verband Hoofstuk III, Middele van die Liggaamsopvoeding: 2. Gimnastiek; 3. Hulp-gimnastiek; 4. Eintlike Heilgimnastiek, blss. 40—42). As sulke lig-

INDELING VAN OEFENINGE.

gaamsfoute beskou ons in die eerste plek bewegingsgebreke deur ontoereikende bewegingsomvang binne die gewrig, deur spierverskorting, kramptoestande (dit word verhelp deur losmaak-oefeninge), verder ook plaaslike swakte in die spiere (word verhelp deur plaaslike versterkende oefeninge van die betreffende spierfunksiegroepe).

Die belangrikste kompensasië-oefeninge ontleen ons aan die gimnastiek.

Die kompensasië-oefeninge dien, soos reeds gesê is, daartoe om sekere swak plekke in die liggaam te versterk of te laat verdwyn; hulle is egter nie bedoel om 'n soort standaard-tipe mens te skep nie; dit is onmoontlik omdat die menslike tipes wat liggaamsbou betref, op oorerwing berus, iets wat in werklikheid nie verander kan word nie, hoewel dit tydelik weggesteek kan word.

Volgens Kretschmer onderskei ons leptosome of slankgeboude mense, atletiese of gespierde mense en pykniese of vet mense.

By die sogenaamde tipe-kompensasië, wat ook tipe-benadering genoem kan word, kan daar dus slegs sprake wees van 'n optimale kompensasië met betrekking tot die betreffende liggaamtipe, waarby die slankgeboude na die uiterlik deur vermeerdering van die spiermassa soos die atletiese tipe sal lyk, of die pykniese tipe deur tydelike verlies van 'n taamlike dik vetlaag met 'n minder skerp omlynde atletiese of ook leptosome tipe verwar kan word.

(2) Vormende Oefeninge.

Daar is twee sake wat aan vorming onderhewig is, naamlik: —

- (a) Die beweging.
- (b) Die houding.

Ook in hierdie geval word nie 'n standaard van beweging of houding nagestreef nie, maar slegs die beste persoonlike oplossing van die bewegings- of houdingsprobleem by elke leerling.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

(a) Die beweging.

Dit moet as totaalbeweging in sy funksionele eenheid en so min moontlik as alleenstaande deelbeweging geoefen word. Ideaal vir hierdie doel is die fundamentele werksaamhede in hul eenvoudige of tot spel en sport veranderde vorm.

(b) Die houding.

In die moderne skoolgimnastiek word die houding nou in die eerste plek beskou uit die oogpunt van die funksie en nie meer van die estetika nie. (Vergelyk in hierdie verband Hoofstuk III, Middele van die Liggaamsopvoeding: 1. Fundamentele Werksaamhede: (a) in eenvoudige vorm—Staan, bls. 34).

Naas die algemeen-versterkende oefeninge en die houdingspierkrag wat meer word namate die lewenskragte toeneem, is dit vanpas om in die puberteitsjare die skoliere houdingsbewus en houdingstrots te maak.

Vir die regopstaan word die houding deur middel van **opbou-oefeninge** aangeleer, wat bedoel is om die verskillende gewigte op die regte manier bo mekaar te plaas, en in die vorm van **instellingsoefeninge**, wat 'n verbetering van die gewrigsposisie by die werkstelling moet gee en dus die verkryging van 'n goeie fundamentele houding by die werk tot doel het.

Die vormende oefeninge vind hoofsaaklik deur middel van fundamentele werksaamhede plaas.

(3) Prestasie-oefeninge.

Hierdeur wil ons die liggaamlike prestasievermoë tot die hoogste persoonlike grens opvoer. Eers deur die eise wat sulke prestasies aan die liggaam stel, ontstaan daardie sterk prikkels, wat die liggaam vir sy optimale ontwikkeling nodig het.

Prestasie-oefeninge vind ons in die eerste plek in die fundamentele werksaamhede in die vorm van spel en sport.

INDELING VAN OEFENINGE.

In die praktyk gaan die houdings- en bewegingsvormende oefeninge met die prestasie-oefeninge in so 'n mate hand aan hand, dat 'n skeiding daartussen meestal slegs teoreties moontlik is. Dit geld tot op sekere hoogte ook vir die ander groepe.

Wedstryde.—Die prestasie-oefeninge vind hul hoogtepunt in die wedstryd. Laasgenoemde verskaf vir die organisme en veral vir die manlike jeug se ontwikkeling 'n prikkel wat nie ontbeer kan word nie.

Ons beveel aan dat elke klas eens vir altyd in twee groepe van ongeveer gelyke sterkte verdeel word deur keuse van die leerlinge self, sodat twee klasspanne opgestel word, wat nie meer verander mag word nie. In hierdie formasie word verskillende kleiner en groter oefeninge as wedstryde georganiseer. Dit vind plaas vanaf die eenvoudige hinderniswedloop met aflos tot die hokkie- of voetbalwedstryd. Hierdeur word die geesdrif van die leerlinge buitengewoon sterk aangewakker en ook die swakkeres word deur die algemene entoesiasme saamgesleep. Omdat hierby ook baie van die swakkeres dan nie meer alleen nie maar as dele van 'n span optree, sal hulle ook die verpligting voel om hul beste te doen en die sterkes sal hulle daarby help.

Die wedstryd moet groei uit die werk gedurende die jaar. Die liggaamsopvoeder moet dus die leerlinge nie onvoorbereid aan 'n wedstryd laat deelneem nie; aan die ander kant mag hy hulle ook nie deur te veel oefeninge uitput nie.

Daar moet op gelet word dat die hoogste prestasievermoë vir verweg die meeste sportsoorte eers na die agtiende verjaarsdag bereik word, en dat 'n te vroeë poging tot hoogste prestasies roofbou met die organisme beteken en dus skadelik is; daarby kom dat die moontlikheid van groot prestasies in die toekoms sodoende in die kiem gesmoor word. (Vgl. Hoofstuk III, Middele vir die Liggaamsopvoeding, bls. 38).

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Prinsipiëel moet wedstryde veelstryde wees, omdat spesialisasie op jeugdige leeftyd ondoeltreffend en gevaarlik is. (Eensydige oefening veroorsaak misvorming!)

In die skool moet uit pedagogiese oorwegings aan die wedstryd tussen spanne die voorkeur gegee word bo dié tussen enkelinge.

Wedstryde moet soveel moontlik as feesbyeenkomste van een of meer skole organiseer word en aan 'n hoëre idee diensbaar gemaak word. In ooreenstemming met hierdie beginsel behoort skoolwedstryde veral op sekere nasionale feesdae plaas te vind.

(4) Bewegingskuns.

Soos reeds in Hoofstuk V, Lewensvorm-Skoolvorm-Kunsvorm, op bls. 49 verduidelik is, is die Kunsvorm 'n vorm van beweging sonder 'n eintlike doel, 'n spel met die beweging, uitdrukking of uitlewing van 'n surplus aan krag. Die prikkel is die moeilike, ongewone, mooie of wonderbaarlike. Ons verdeel die bewegingskunste weer in twee hoofgroepe:—

- (a) Die akrobatiek.
- (b) Die dans.

a. Die Akrobatiese Bewegingskuns.

Hiertoe behoort die vertoonduike, bodemoefeninge, apparaatgimnastiek, jongleer en balanseer. Met die uitsondering van vertoonduike, behoort die akrobatiese bewegingskunste tot die arbeidsveld van die man, en veral van die jongeling.

b. Die Dans as Bewegingskuns.

Hieronder het ons reeds die eenvoudige reidans en volksdans gereken en natuurlik ook die balletdans.

HOOFSTUK IX.

DIE VOORWERP VAN DIE LIGGAAMS- OPVOEDING.

Ons onderskei hier:—

- (a) Die normale kind.
- (b) Die swak kind.
- (c) Die siek kind.

(a) Die Normale Kind.

Hierdie leerling neem deel aan die gewone liggaams-opvoedingslesse. Sy opvoedingsmiddele is die fundamentele werksaamhede in eenvoudige vorm, òf as spel en sport òf as bewegingskuns, en die gimnastiek. (Vgl. Hoofstuk III, Opvoedende middele, 1. a, b, c, d, en 2., blss. 31—40).

(b) Die Swak Kind.

Hy (of sy) neem sover moontlik aan die gewone lesse deel; anders—of ook nog daarenboue—kry sulke kinders spesiaal daarvoor ontwerpte hulpgimnastieklesse. (Vgl. Hoofstuk III, Opvoedende middele: 3. Hulpgimnastiek, bls. 40).

(c) Die Siek Kind.

Hierdie kind behoort deur 'n deskundige dokter onder hande geneem te word, wat in samewerking met 'n liggaamsopvoeder wat 'n meerjarige kursus gevolg en ook die eintlike heilgimnastiek studeer het, die behandeling ten uitvoer te bring. (Vgl. Hoofstuk III, Opvoedende middele: 4. Heilgimnastiek, bls. 42).

HOOFTUK X.

DIE LIGGAAMSOPVOEDER.

Die liggaamsopvoeder is die belangrikste opvoeder en leier van die jeug en moet dus in alles 'n voorbeeld vir die jeug wees. Daarom is dit uiters gewens dat hy ook op gevorderde leeftyd deur gereelde selfoefening kragtig en gesond bly.

In sy gewoontes moet hy ook die jeug tot voorbeeld dien en hy moet derhalwe rook en drink laat staan en altyd presies op tyd wees.

Sy klere moet skoon wees en moet pas by die oefeninge wat hy gee, sodat hy altyd, as dit nodig blyk te wees, die oefeninge wat hy van sy leerlinge verlang, kan voordoën. Om 'n gimnastiekles in gewone daaglikse klere drag te gee is onmoontlik. Die gimnastiekklere is die uniform van die liggaamsopvoeder, wat hy in die uitoefening van sy beroep netso seker moet dra as die offisier sy uniform as hy voor sy manskappe verskyn.

Die liggaamsopvoeder moet nie 'n prater wees nie, maar moet wel kort en duidelik kan sê, wat hy te sê het.

Die liggaamsopvoeder moet 'n opgewekte, innerlik jong persoon wees. „Gimnastiek is werk in die gewaad van jeugdige plesier” (Guts Muths).

Hy moet elke afsonderlike liggaamsopvoedingsles voorberei, moet hom egter aan die oefeninge wat hy uitgedink het, nie slaafs hou nie, maar veeleer die reaksie van die klas op sy oefeninge dophou en indien nodig van koers verander. Dikwels kan die liggaamsopvoeder uit die rye van sy leerlinge waardevolle wenke kry. Hy moet dankbaar gebruik daarvan maak as hulle in sy skema pas, maar hy mag natuurlik nie die teuels uit sy hande gee nie.

DIE LIGGAAMSOPVOEDER.

Hy moet 'n volledige vakopleiding geniet het, waarin hy nie net die praktiese kant van die liggaamsopvoeding geleer het nie, maar ook die wetenskaplike grondslae daarvan en hy moet homself gedurig verder ontwikkel.

Die liggaamsopvoeder moet, ten einde sy leerlinge goed te kan beoordeel, so dikwels moontlik gedagtewisseling met die verskillende klasonderwysers oor die leerlinge hou. Verder is dit baie wenslik dat die liggaamsopvoeder vir sy vak die samewerking en lewendige belangstelling van sy kollegas by die uitoefening van sport en spel, maar veral by wedstryde verkry.

Die liggaamsopvoeder moet ook in voeling bly met die ouers en hulle as medewerkers vir die liggaamsopvoeding van hul kinders wen.

Hy moet ten nouste saamwerk met die skool dokter en moet hom veral onthou van die eintlike heilgimnastiese behandeling as hy hiertoe nie bevoeg is nie; doen hy dit tog dan is hy niks beter as 'n kwaksalwer nie.

Hy moet 'n kaartsistiem hou oor die gesondheidstoestand waarin elke leerling op 'n afsonderlike kaart ingeskryf is met 'n uiteensetting van sy gesondheidstoestand. Die goeie liggaamsopvoeder sal nie nalaat om sy werksaamhede met betrekking tot liggaamsopvoeding ook tot huite die skool uit te brei nie, en hy moet genoeg cersug besit om die sentrale spil van die liggaamsopvoeding in sy dorp of distrik te wil wees.

Die eis moet gestel word dat die seuns deur manlike liggaamsopvoeders, die dogters deur vroulike opgelei word. Tot 'n leeftyd van ongeveer nege jaar is die onderskeid tussen die twee geslagte egter nie so groot, dat aan hierdie eis onvoorwaardelik vasgeklou moet word nie. Ons vind meestal dat die vrou beter regkom met en meer liefde het vir die klein kind en by gemengde klasse behoort dus onder genoemde voorbehoud aan die vrou as liggaamsopvoeder die voorkeur gegee te word.

HOOFSTUK XI.

DIE SKOOLDOKTER.

Soos in Hoofstukke III en IX alreeds aangedui is, is dit besonder gewens dat die gesondheid van die leerlinge deur 'n eie skooldokter behartig word. Hierdie persoon moet gedurig saamwerk met die liggaamsopvoeder, wat die eintlike gesondheidsbeampte van die skool is; eersgenoemde moet hom van advies bedien en verder ook gesondheidsmaatreëls tref. Die skooldokter moet in aanwesigheid van die liggaamsopvoeder en indien moontlik ook van die leerlinge se ouers die algemene gesondheidsinspeksie hou. Dit moet tenminste aan die begin van elke jaar geskied en as roetine-inspeksie of ook as spesiale inspeksie weer na 'n halfjaar herhaal word. Hy beraadslaag met die liggaamsopvoeder en die ouers oor die nodige maatreëls en bespreek met die liggaamsopvoeder die indeling van die kinders in die verskillende lesse, d.w.s. in die algemene, die hulpgimnastiek- of die eintlike heilgimnastieklesse.

Vrystelling van skoolgimnastiek — òf geheelenal òf gedeeltelik — moet slegs deur die skooldokter en nie deur die huisdokter voorgeskryf word. Laasgenoemde kan 'n sodanige vrystelling aanbeveel. Vrystellings moet prinsipieel slegs vir 'n sekere tydperk gegee word en indien moontlik net vir bepaalde oefeningsoorte. Dit sal in die meeste gevalle eerder nodig wees om inplaas van vrystellings nog addisionele oefeninge, d.w.s. die deelname aan hulpgimnastiek, voor te skryf.

Op die skooldokter rus ook die plig om toe te sien dat die kaartsisteam oor die gesondheidstoestand van die leerlinge, wat deur die liggaamsopvoeder ingerig is, bygehou word.

DIE SKOOLDOKTER.

Die skooldokter moet met die oog op die skoolgimnastiek behalwe sy gewone mediese studie ook 'n spesiale studie gemaak het van die teoretiese en praktiese kant van die gewone skoolgimnastiek, asook van die hulp- en eintlike heilgimnastiek.

HOOFSTUK XII.

DIE KLEREDRAG.

Die kleredrag vir die liggaamsopvoedingsles moet eenvoudig, skoon en doeltreffend wees en moet met die plaaslike sedes genoegsaam rekening hou. Die klere moet prakties en sonder tierlantyntjies en so ver as moontlik van dieselfde kleur en fatsoen vir die hele klas wees. Dit moet skoon gehou word, en opdat ons beter kan raaksien of dit die geval is, moet ons 'n ligte kleur uitkies, indien moontlik wit. Donker kleure word dikwels as „baie prakties” bestempel, maar, om dit reguit te sê, beteken dit net dat 'n mens die vuil nie kan sien nie. Dit is onhigiënies. Omdat die gimnastiekklere gedurende die uitvoering van liggaamsoefeninge baie sweet opsuig, moet dit baie dikwels gewas word.

Die klere moet ook doeltreffend wees, d.w.s. dit moet die groot bewegings wat by liggaamsociëninge voorkom, op generlei wyse hinder. Die klere mag nêrens styfgespan of ingeryg wees nie. Verder moet dit so veel moontlik lug en sonlig toelaat tot die vel van die persoon wat oefen. Daardeur word die volksvyande, tuberkulose en rachitis, doeltreffend bestry. Oor die toelaatbare grens van die ontbloting van die liggaam beslis ten slotte die heersende begrippe van sedelikheid in die betrokke distrik. In elke geval mag dassie nie gedra word nie. Die nek moet bloot wees.

Verder moet die kleredrag sodanig wees dat die liggaamsopvoeder of -opvoedster die houding van die leerling kan beoordeel.

Dat kinders in gewone daaglikse kleredrag aan liggaamsoefeninge deelneem, is ontoclaatbaar. Voor die begin van die les moet die kinders die spesiale gimnastiekklere

DIE KLEREDRAG.

aantrek en dit na die les weer uittrek. Dan moet hulle hulself was, 'n stortbad neem en daarna weer hul gewone klere aantrek. Liggaamsoefeninge in daaglikse klere moet op grond van higiëniese, bewegingstegniese en ook sedelike oorwegings veroordeel word.

Die oefeninge moet indien moontlik kaalvoet plaasvind (op 'n grasveld!) of anders met spesiale gimnastiekskoene, wat die voet beskerm, maar hom vrye funksie toelaat.

Dogters met sterk ontwikkelde borste moet 'n borslyfie dra by die oefeninge.

Die gimnastiekklere is uitgesproke werkklere wat slegs gedurende die oefeninge gedra word en—dit is veral van belang by die damesgimnastiek—nie vir die bewondering of andersins van vreemde toeskouers bestem is nie.

HOOFSTUK XIII.

DIE OEFENPLEK VIR DIE LIGGAAMS- OPVOEDING.

Die Opelug.

Uit beginsel moet daarna gestreef word dat soveel moontlik in die opelug geoefen word. Die ideale oefenplek is nie die agtermekaar oefensaal nie, maar 'n groen grasveld. Laasgenoemde is weliswaar in baie dele van die Unie nie beskikbaar nie, maar waar dit die geval is, moet 'n stofvrye gelykte gemaak word. Plekke om uit en aan te trek, was- en stortbadgeleenthede moet in voldoende getalle voorhande wees.

Die Oefensaal.

Aan oefeninge in die opelug moet dus uit gesondheidsoorwegings die voorkeur gegee word bo oefen in 'n toe ruimte. Slegs by ongunstige weersgesteldheid, soos reën, brandende son, ens., moet dakbeskutting gesoek word. In die groot meerderheid van gevalle sal dit by die gunstige klimaat van die Unie voldoende wees as 'n saal opgerig word wat alkante oop is, en die oefenaars slegs deur 'n groot dak wat op 'n paar suile rus, teen ongunstige weerstoestande beskerm.

Waar egter 'n oefensaal gebou word, moet die volgende beginsels in ag geneem word:---

1. Dit moet ruim en groot wees, om ook vir speel en baljaar genoeg plek te gee. As norm vir 'n skoolgimnastieksaal kan 'n vloergrootte van 70 by 40 voet aangeneem word, terwyl die hoogte tussen 18 en 20 voet moet wees. Die oppervlak van die vloer moet onder geen omstandighede minder as 60 by 30 voet bedra nie.

2. Die saal moet maklik stofvry gehou kan word.

DIE OEFENPLEK VIR DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

Om dit te bereik moet vermy word dat die ingange direk van buite in die saal lei, en dit moet verbied word dat die saal deur enige persoon met gewone daaglikse skoene betree word. Die saalgebou se ingang moet deur die kleedkamer gaan; tussen laasgenoemde en die eintlike oefensaal moet nog 'n kort gang wees (byv. langs die stortbaddens), waar die stof van die kleedkamer, wat nog aan die gimnastiek-skoene kleef, agtergelaat kan word. Vloer, plafon en mure moet so min moontlik kans gee dat stof 'n lêplek kry; daarom moet nate, uitstekende balke en muurversierings, ens., soveel moontlik vermy word.

3. Die appaarte in die saal moet so ver as moontlik verplaasbaar wees, sodat hulle, as hulle nie gebruik word nie, dadelik in 'n spesiaal aangeboude en dig afsluitbare appaartekamer weggepak kan word. Daardeur bly daar plek in die saal vir die oefeninge. Appaarte en toestelle in die saal vorm trouens altyd stofneste.

4. Die oefensaal moet vir geen ander doel as die liggaamsopvoeding gebruik word nie, anders sal dit onmoontlik blyk om dit so skoon te hou as wat dit uit die oogpunt van die gesondheid onvoorwaardelik moet wees. Dus moet die oefensaal nie van 'n toneel ens. voorsien word nie.

5. Die oefensaal moet baie lig en vars lug kry.

6. Die gebou moet ryklik toegerus word met was-, stortbad- en klosetinrigtings.

7. 'n Kamer vir die onderwyser moet aanwesig wees; daarin kan ook gelyktydig vir eerste-hulp voorsiening gemaak word.

8. Die oefensaal van die skool behoort saans die middelpunt te wees, waar die mense van die betreffende dorp of stadswyk hul vrye tyd nuttig kan bestee deur middel van liggaams oefeninge, of in gimnastiekverenigings of in spesiale aandkursusse, albei onder die verantwoordelike leiding van 'n deskundige.

Ons wil nogmaals die nadruk daarop lê dat die uitvoering van liggaams oefeninge in die skool se vergadersaal,

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

wat altyd stowwerig is, of nog erger in die klaskamer, nie durf voorkom nie.

Die Swembad.

Wensliker nog as die bou van 'n oefensaal is die aanleg van 'n swembad vir die skool, waarin veral 'n ondiep gedeelte vir die leerlinge wat nog nie kan swem nie, gemaak moet word. Op warm dae kan die liggaamsopvoedingsles dan tot voordeel van almal in die swembad gehou word, en die kinders leer iets wat vir hulle ook in later jare tot groot nut sal wees.

Om te voorkom dat die swembad se water te gou vuil word, moet die kinders voordat hulle in die water gaan, eers hulself was of 'n stortbad neem en daarby veral aandag aan hul voete wy.

HOOFSTUK XIV.

DIE APPARAAT.

Alleen die sleg opgeleide liggaamsopvoeder sonder verbeeldingskrag is by sy werk afhanklik van die hoeveelheid spesiale apparaat wat aanwesig is. Die behoorlik opgeleide onderwyser met inisiatief sal ook sonder 'n enkele stuk spesiale apparaat uitstekende liggaamsopvoedingslesse kan gee. Dit is egter waar dat die werk en veral die hulpgimnastiek deur bepaalde apparate vergemaklik word.

Die Natuurlike Apparaat.

Die belangrikste apparate vir die gewone les is dié, wat die natuur self verskaf, naamlik: Klippe en donnebolle om te gooi en te speel, bome om in te klim en aan te swaai, heinings om oor te klim of te spring of op te balanseer, slote om oor te spring, murc om teen op te klim, oor te loop of af te spring, ens. Kortom, 'n mens moet verstaan om van die dinge wat die natuur self aanbied gebruik te maak, en die natuur gee ons so baie geleenthede, waaraan ons ons krag en behendigheid kan toets en oefen. Ons moet dit nie uit die oog verloor nie as ons skool en die oefenveld deur die vrye natuur omring is, wat in Suid-Afrika dikwels die geval is.

Die Spesiale Apparaat.

Die spesiale apparate verdeel ons volgens hul hanteerbaarheid in klein- en grootapparate.

Klein apparate. Hieronder verstaan ons apparate wat van so'n formaat is, dat hulle deur een of twee leerlinge maklik hanteer kan word. Hiertoë behoort in besonder die bal, wat in die algemeen die belangrikste apparaat,

DIE APPARAAT.

van almal is, omdat dit onuitputlike moontlikhede vir oefening bied; verder die gewone en die lang springtou, die stok, die knuppel vir swaai en gooi, die gewig, ens.

Groot apparate. Hieronder klassifiseer ons dié wat groot en swaar is, sodat hulle slegs deur meer as een leerling beweeg kan word, soos byvoorbeeld die rekstang, die horisontaalbalk, die brug, die perd, die bok, die kis, die bank, die muursporte, die klimpaal, die klintou, en so meer.

By die gebruik van al hierdie apparate moet onthou word, dat die kind eers met die apparaat vertrouwd moet raak deur middel van eenvoudige en natuurlike hindernis-oefeninge, d.w.s. sonder bewegingsvoorskrifte. Gedurende die eerste tyd is die werk aan die apparate dus uitsluitend hindernis-oefeninge. Eers in die hoër klasse, as algemene behendigheid en krag ontwikkel en 'n sekere vertrouwdheid met die apparaat verkry is, moet in ooreenstemming met die ouderdom, tot suiwer kunstoertjies aan die apparaat oorgegaan word, met bewegingsvoorskrifte, selfs in styl-vorm. Hierby moet egter vasgehou word aan die beginsel dat die hele klas besig moet wees en dat nie miskien een uit 30 leerlinge oefen terwyl die ander 29 staan en kyk nie.

Die liggaamsopvoeder moet ongelukke voorkom deur 'n doeltreffende hulpstand by die apparaat in te neem. Hierdie hulp durf egter nie so ver gaan, dat die gevaar en risiko in die oefening heeltemal uitgeskakel word nie, anders sal die vir die leerling se opvoeding so belangrike „newegaande leerproduk” **moed**, nie ontwikkel word nie.

Terwyl die meeste groot apparate baie moontlikhede bied vir vormende en prestasie-oefeninge, asook vir die bewegingskuns, word die muursporte meer vir kompensasie-oefeninge en hulpgimnastiek gebruik.

Die selfvervaardiging van apparate: Oefenapparate kan deur 'n flukse liggaamsopvoeder grotendeels sonder baie onkoste in samewerking met die houtwerkklas ver-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

vaardig word. Soos die ervaring leer gee die jeug die voorkeur aan selfgemaakte apparate, ook al is hulle baie primitiewer as dié wat 'n mens koop, en die leerlinge oefen met dubbele plesier aan apparate, wat hulle self deur moeitevolle werk vervaardig het.

Om ongelukke te voorkom, moet toegesien word, dat sulke groot apparate net uit die beste materiaal gemaak en sorgvuldig gekonstrueer word.

HOOFSTUK XV.

VERTONINGS.

Gimnastiekvertonings aan die end van die skooljaar, met die ouers as toeskouers, kan miskien baie daartoe bydra dat die ouers 'n besonder lewendige belang gaan stel in die liggaamsopvoeding en daardeur in die gesondheid van hul kinders. So'n vertoning moet egter die natuurlike resultaat wees van die sistematiese werk wat gedurende die hele jaar met die hele klas verrig is en nie 'n vertoning met knaleffekte van 'n paar leerlinge wat net vir die vermaak of bewondering van die toeskouers gedril is nie. In hierdie opsig moet die liggaamsopvoeder nog baie pionierwerk verrig om die teenoorgestelde opvatting wat by baie prinsipale nog bestaan, uit die weg te ruim.

Die gewone liggaamsopvoedingswerk in die skool mag as gevolg van 'n vertoning nie ly of gehinder word nie.

Op die liggaamsopvoeder sal dus dikwels die plig rus om die ouers wat deur vorige spogvertonings bederwe is, daartoe te bring dat hulle, in teenstelling met spesiaal ingestudcerde goëltoertjies sonder eerlike, deeglike gesondheidsgrondslag, 'n vertoning leer waardeer, waarin nie meer en nie minder gewys word as hoe hul kinders hulle gesond, vrolik, natuurlik en ordelik tussen en in samewerking met hul maters gedra. Dit is seker die waardevolste wat verstandige ouers van hul kinders se liggaamsopvoeders kan verlang.

HOOFTUK XVI.

DIE TYDSBESTEK VAN DIE LIGGAAMS- OPVOEDING.

Daar bestaan glad geen twyfel oor die feit dat teenoor die daaglikse 7 en die weeklikse 35 en meer ure onnatuurlike stilsit in die skool, 2 of 3 uur liggaamsopvoeding per week nie voldoende is nie, veral as hierdie „pseudo-liggaamsopvoeding” deur nie behoorlik opgeleide vakmense gegee word nie. Die wanverhouding tussen 35 ure stilsit en 3 ure gimnastiek kan goed as volg voorgestel word:

35 min 3 == 32!

Daar bly dus nog 32 sit-ure sonder kompensasie oor. Alle persone verantwoordelik vir die gesondheid van die volk verlang inderdaad meer as 2 tot 3 ure liggaamsopvoeding per week. Die bekende Weense ortopedis, prof. dr. Hans Spitzzy, 'n kragtige voorvegter van die liggaamsopvoeding in skole, gaan byvoorbeeld in sy eise baie verder as 3 ure per week. Hy verlang:

„Die oggend vir die goes, die namiddag vir die liggaam.”

Die Daaglikse Liggaamsopvoedingsles.

So seer die eis van Spitzzy ook te regverdig is, so min kan dit onder die huidige omstandighede deurgevoer word.

As ons binne die perke van die moontlike wil bly, dan skyn dit asof die volgende meer beskeie eis, naamlik die daaglikse liggaamsopvoedingsuur nie slegs verdedig kan word nie, maar ook daarby binne afsienbare tyd in vervulling kan gaan.

Die antwoord op die vraag wat op die oomblik wenslik en tegelyk uitvoerbaar is ten opsigte van die hoeveelheid liggaamsopvoeding in die skool lui dus duidelik en kragtig:

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Daaglikse een uur!

Voordat aan hierdie eis voldoen word, sal ons ons eers nog in 'n baie onvolmaakte oorgangstadium bevind.

Die liggaamsopvoedingsles moet natuurlik wat die tyd betref dieselfde duur hê as die ander skoollesse ook. Nog beter is dit as dit langer duur, so ver as dit tenminste organisatories uitvoerbaar is; anders is dit naamlik onmoontlik dat die voorskrifte met betrekking tot kleredrag, was en stortbad ook werklik nagekom en daarby nog 'n volle liggaamsoefeningsles gegee word met alles wat daarvoor in Hoofst. XVIII, bls. 79 en v.v. in verband met lesopbou gesê is. Baie mense beweer dat 'n kind van 6 of 7 jaar 'n liggaamsoefeningsles, wat 60 minute duur, nie kan uithou nie, en dat dit oordrywing is om hierdie „uithoudingsvermoëtoets,” soos hulle dit noem, daaglikse te herhaal. Daarteenoor moet vasgestel word dat in die moderne liggaamsopvoeding geen les meer na so 'n toets lyk nie omdat ons die lesse op biologiese grondslag opbou. Dienooreenkomstig oefen ons met klein kinders ook nie intensief nie, hoewel dit deur baie stelsels nog voorgestaan word. By daardie stelsels bestaan die verskil in werksaamhede tussen kinders en volwassenes uitsluitend in die tydsduur en nie in die keuse van oefeninge en die manier van toepassing daarvan nie.

Ons durf nooit vergeet dat die kind nie 'n klein volwassene is nie, maar heeltemal iets anders.

Wat ons met die kleintjies oefen is feitlik niks anders as, weliswaar georganiseerde, baljaar nie. Hierin is hulle egter, soos elkeen weet wat kinders ken, onuitputlik. Ja, die kind het 'n baie groot behoefte aan beweging, iets wat ons telkens weer verbaas laat staan. Daaglikse net een uur beweging is veral vir die kind net 'n klein deeltjie van wat nodig is en dit het buitendien lankal in die praktyk uitvoerbaar geblyk.

Kortoefeninge?

Die daaglikse 5 of 10 minute gemeenskaplike oefen-

DIE TYDSBESTEK VAN DIE LIGGAAMSOPVOEDING.

ninge van al die leerlinge van 'n skool soggens voor begin van die eerste les, soos nog dikwels aanbeveel word, is die afkeurenswaardigste surrogaat vir die werklike liggaamsopvoedingsles. Die kinders trek hiervoor nie ander klere aan nie en bly dus òf in beswete klere urelank in die skoolbanke sit, waardeur 'n ideale invalspoort vir verkoudhede geskep word, òf hulle word glad nie eers warm nie. Onder dié omstandighede verval 'n baie belangrike deel van die oefeninge.

'n Juiste lesopbou met opwarming aan die begin, 'n geleidelike styging tot 'n hoogtepunt en daarna weer kalmering kan in 5 tot 10 minute glad nie plaasvind nie.

As kinders van verskillende ontwikkelingstrappe saam oefen, kom niemand tot sy reg nie. Elke ontwikkelingstrap het sy eie vereistes. Dat hierdie gemeenskaplike oefeninge dikwels deur leke gelei word, pas baie goed by hierdie prutselwerk. 'n Modern opgeleide vakman sal hom nie daartoe laat gebruik nie.

Naas baie ander redes kom nog as 'n besonder swaartwigtige faktor die feit dat van 'n opvoedende invloed by 5 tot 10 minute gemeenskaplike liggaamsoefening onmoontlik sprake kan wees. Hierdie oefeninge het niks met liggaamsopvoeding gemeen nie.

HOOFSTUK XVII.

LIGGAAMSOPVOEDING EN DIE LESROOSTER.

Die liggaamsopvoeding wat in die middelpunt van die moderne opvoedkunde staan, moet, om in die skool uitgevoer te word, behoorlike volle leisure kry en nie somar „oorskiet”-ure nie wat niks werd is en wat geen ander onderwyser wil hê nie. Die les vir liggaamsopvoeding kan òf in die oggendure plaasvind òf ook in die namiddag, maar nie kort voor of na 'n maaltyd nie. Natuurlik kan die lesse in liggaamsopvoeding ook oor voor- en namiddag verdeel word.

Die klas moet gedurende die liggaamsopvoedingsles in sy normale eenheid bly bestaan. Nie meer as 30 leerlinge moet tegelyk oefen nie. Die samevoeging van meer klasse tot een liggaamsopvoedingsklas kan slegs dán plaasvind, as die klasse tot dieselfde ontwikkelingstrap behoort en een klas alleen (veral by spele) deur 'n te klein aantal leerlinge nie sou kan oefen nie.

HOOFSTUK XVIII.

DIE LESOPBOU.

Dit sal blyk dat die mees praktiese manier dié is, waarby ons die les uit die oogpunt van liggaamlike ontwikkeling opbou, en dat die spesifiek liggaamlike en die spesifiek verstandelike-sielkundige ontwikkelingsdoel nie deurmekaar moet raak nie. Laasgenoemde moet egter vanselfsprekend gedurende die hele lesuur in gedagte gehou word.

Ons bou dus ons les so op, dat oefeninge wat ons eintlike liggaamsontwikkelingsdoel nastreef (Vgl. Hoofstuk VIII, bls. 56. Die hoofsaaklike liggaamsopbouwende doel) op die **gepaste** moment tydens die les aan die beurt kom. Ons het hierdie oefeninge volgens die hoofsaaklike liggaamsopbouwende doel verdeel in kompensasie-oefeninge, vormende oefeninge, prestasie-oefeninge en bewegingskuns, waarby die prestasie-oefeninge verder onderverdeel is in prestasie-oefeninge vir spierkrag en dié vir orgaan-krag. Ons het ook reeds gesien dat in enkele gevalle die een of ander groep weggelaat kan word, soos byvoorbeeld die kompensasie-oefeninge, as daar niks is wat gkompenseer moet word nie.

As die **gepaste** tydstop in die les beskou ons dié, waarin die welslae van die oefening, soos nagestreef word in ons liggaamsontwikkelingsdoel, ook enigszins verseker is. Dit is byv. nutteloos om na 'n aantal baie vermoeiende oefeninge 'n nuwe, in sy nerveus-muskulêre koördinasie besonder ingewikkelde oefening te probeer aanleer. So 'n oefening kan egter wel geleer word as die liggaam net goed opgewarm en nog onvermoeid is.

1. Opwarm.

Ons begin elke les met 'n algemene opwarming, waarby liggaam en gees warm gemaak en in die regte

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

stemming gebring word. Dit vind op die beste manier plaas deur 'n kort hardloopspel, omdat daarby enersyds die bloedsomloop en asemhaling sterk aangespoor en die spiere goed met bloed deurstroom word, iets wat baie beserings voorkom, en andersyds die kind, deur die gedagte aan speel in beslag geneem, die dikwels bedrukkende gedagtes van die voorafgaande les vergeet en in daardie opgewekte luim verplaas word, wat ons vir die liggaamsopvoeding as stemmingsagtergrond nodig het.

Hierdie opwarming is nog nie die eintlike werk nie, maar vorm so te sê die voorspel.

Die kind is nou **oefenklar**.

2. Losmaak.

Ons begin nou met oefeninge wat aan die een kant die vernaamste bewegingshindernisse uit die weg ruim, en dus kompenserend werk, en aan die ander kant deur 'n algemene losmaak later oefeninge voorberei. Die liggaam is mos deur die langdurige stilsit in die skool dikwels taamlik styf; hier en daar bespeur ons 'n ongewenste aanhoudende spierspanning wat deur die gedurige verkeerde houding in die skoolbanke veroorsaak word. Hierdie fout moet nou reggemaak word. Ons moet die gewrigte weer heeltemal beweeglik en die spiere los en werkklaar maak. Dit kan die beste gedoen word deur dikwels herhaalde aktiewe bewegings; groot, passiewe strekkings van die spiere verminder die veerkrag van laasgenoemde. Losmaak van die gewrigte deur oordrewe skud en ontspan moet egter vermy word.

Deur hierdie oefeninge moet die liggaam in alle belangrike dele geraak word, maar die meeste nadruk moet, in ooreenstemming met die opvatting van kompensasioefeninge, val op die liggaamsdele wat in besonder soepel en los gemaak moet word.

Oefeninge wat die kompensasie in **krag** moet bewerkstellig word op 'n later tydstip gedurende die les aangewend.

DIE LESOPBOU.

Die kind wat deur die algemene opwarming nou oefenklar is, het daarna deur die losmaakoefeninge ook oefenvaardig geword; dit het nie slegs die wens om iets te verrig nie, maar dit is geestelik en liggaamlik volkome daarop voorberei om nuwe, moeilike oefeninge te leer.

3. Vaardig maak.

Ons gebruik en bevredig hierdie verlange na beweging wat by die kind ontstaan het daardeur, dat ons vir hom iets nuuts leer—of deur nuwe bewegingstake te stel of deurdat ons hom bewegings laat uitvoer wat ons vir die eerste keer aankondig of wys. As so 'n nuwe beweging opgebou is op 'n vroeëre wat die kind reeds ken, moet ons natuurlik die vroeëre deur 'n kort herhaling daarvan weer in herinnering roep.

Die verfyning van die beweging deur middel van oefeninge wat 'n groot behendigheid of nerveus-muskulêre koördinasie vereis, sal hier doeltreffend kan plaasvind. Dit is die eintlike tydstip vir die bewegingskuns.

Begin ons met hierdie oefeningegroep voor die oefeninge van groep 1 of 2, dan word nie alleen dieselfde resultate bereik nie omdat die kind nóg oefenklar nóg oefenvaardig is, maar ons loop selfs die gevaar dat skade aangerig word; gewrigsverstuitings en spierskeurings is dan dikwels die gevolg.

4. Spierversterking.

Na die verfyning van die beweging deur vaardigheids-oefeninge neem ons die liggaam met min of meer growwe, spierversterkende oefeninge onder hande; dit kon ons nog nie voor die vaardigheidsoefeninge doen nie omdat ons dan die goeie koördinasie van die spiere, wat vir vaardigmaak nodig is, sou benadeel het.

Onder spierversterkende oefeninge wil ons nie net oefeninge klassifiseer wat die sogenaamde langsame krag ontwikkel nie, maar ook dié waarby vinnige en uithoudingskrag ontwikkel word.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Binne hierdie groep probeer ons om 'n plaaslike spiervermeerdering, wat nodig mag wees, as kompensasie te verkry, veral om die houding te verbeter. Onder hierdie rubriek val ook die suiwer spierkragprestasie-oefeninge. Natuurlik moet ook die kragoefeninge aan die hele liggaam werk gee, waarby totaalbewegings die voorkeur bo deelbewegings behoort te kry.

Die keuse van die kragoefeninge moet net soos die keuse van oefeninge in die ander groepe in ooreenstemming met die ontwikkelingstrap van die betrokke leerlinge geskied. Ons lesopbou moet nie so opgevat word, dat by klein kinders van 6—9 jaar probeer moet word om deur spesiale kragoefeninge miskien 'n plaaslike toename in die armspiere teweeg te bring nie, maar wel moet byvoorbeeld die krag van die spiergroep wat die houding beheers, bevorder word.

5. Orgaanversterking.

Hierby—tydens die tweede helfte van die les—vuur ons die liggaam tot hoogste prestasies aan deur orgaanversterkende oefeninge. Daarby is ons oogmerk veral die drie groot stelsels van lewensorgane, die bloedsomloop-, die asemhalings-, en die velsisteen. Hierdie organe word die sterkste geprikkel deur hardloop en spring (of vice versa), tenminste in normale oefenlesse. As ons hier van springoefeninge praat, word daarmee nie die verfynde vorm van spring bedoel nie; dié behoort natuurlik tuis in groep 3 (vaardigheid). Ons gebruik in hierdie geval die sprong slegs as groot spierinspanning om die krag van die organe te versterk.

Die enorme waarde van swem as orgaanversterker het ons reeds vantevore beklemtoon (vgl. bls. 51 en v.v.).

Die kinders moet nou regtig warm word en begin sweet. Op hierdie tydstip bereik die les sy hoogtepunt en begin daarna weer die afdaling. Na hierdie oefeninge kan die kinders gerus baie moeg wees.

DIE LESOPBOU.

As ons die orgaanversterkende oefeninge op 'n vroeëre tydstip in ons lesse aanwend, sal gevind word dat die liggaam òf nog nie oefenvaardig of selfs nog nie oefenklaar is nie, òf die kans om deeglike arbeid in groepe 3 en 4 (vaardigmaak en spierversterking) te verrig, verlore gaan omdat die liggaam reeds te moeg is.

6. Kalmering.

In hierdie verhitte en opgewonde toestand moet die kinders nie sonder meer gelos word nie, maar ons moet nog daarvoor sorg dra, dat die opwinding langamerhand bedaar en liggaam en gees kalmeer word.

Hieraan kan voldoen word deur oefeninge wat geringe eise stel aan liggaam en gees, soos byvoorbeeld ontspanningsoefeninge, kort rustige en plesierige speletjies, kort dansspeletjies (bewegingskuns), sintuigoefeninge, en so meer.

Daarna moet die kinders almal 'n stortbad neem en hul daaglikse klere weer aantrek.

Hierdie manier om die les op te bou hoef natuurlik nie slaafs gevolg te word nie, maar kan dien as rigsgnoer vir die doeltreffende gebruik van 'n lesuur. Dikwels sal die oefenwaardes van die verskillende groepe of oefeninge saamval of mekaar gedeeltelik dek; die liggaamsopvoeder moet egter voortdurend die groot doel voor oë hou.

Dit kan selfs aanbeveel word, dat aan die kinders so af en toe 'n bietjie tyd vir heeltemal vrye oefenwerk toegestaan word, selfs al kan ons, as gevolg daarvan, ons nie presies aan ons leerplan hou nie.

Toepassing van die Lesopbou.

Die opbou van ons les, soos hierbo uiteengesit is, en dit moet uitdruklik beklemtoon word, nie net vir 'n pure „gimnastiekles” bedoel nie, maar kan met die nodige aanpassing net so goed by 'n swemles of by 'n les in atletiek of 'n pure speelles, ens., gevolg word.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

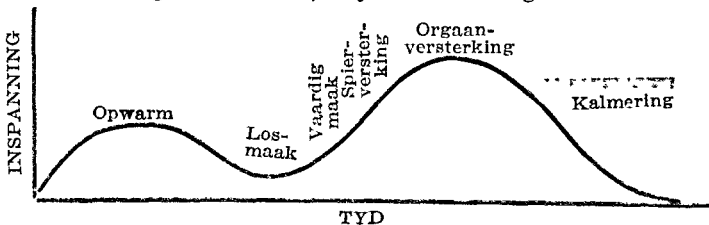
By 'n swemles sal ons ook met opwarmende oefeninge begin, om die kind oefenklar te maak, byvoorbeeld deur 'n watergooistoeiery. Verder sal ons goed daaraan doen om met losmaakoefeninge, soos byv. suiwer gimnastiekoefeninge, voort te gaan, daarna sal ons probeer om die vaardigheid te verbeter deur duikspronge te oefen, 'n nuwe swemstyl te leer of 'n vroeër geleerde te verbeter. Die prestasie-verhogende, d.w.s. die spierkrag- en orgaan-kragversterkende oefeninge, word by die swem nie apart gehou nie; hulle word gemeenskaplik toegepas. Ons organiseer hyvoorbeeld 'n afloswedstryd met die kruipslag en uiteindelik word die les met kalmerende oefeninge afgesluit, soos byv. oefen van afwee- en bevryingsgrepe by die red van drenkelinge.

Om nog eenmaal kortliks te herhaal: ons verdeel ons oefenles met die oog op ons oefendoel in ses groepe:—

1. Opwarm.
2. Losmaak.
3. Vaardig maak.
4. Spierversterking.
5. Orgaanversterking.
6. Kalmering.

Die Inspanningskromme.

As ons nou die oefenwerk wat gedurende 'n les verrig moet word, grafies voorstel met betrekking tot die beoogde inspanning en dit in 'n koördinate-sisteem vaslê, en wel sodanig dat die inspanning op die ordinaat en die tyd op die absis afgeteken word, kry ons die volgende kromme:



DIE LESOPBOU.

Hierdie inspanningskromme het dus die vorm van 'n dubbele golf, waarby die eerste golftop by die opwarming en die eerste golfdal by die losmaak gevorm word, terwyl 'n opstyging weer plaasvind oor die vaardig maak en spierversterking tot 'n tweede hoër golftop, waarvan die hoogste punt deur die orgaanversterking gevorm word, waarna die afdaling met die kalmering volg. Die hoogste styging van ons kromme word gevorm deur die breë top van die tweede golf, die orgaanversterking. Die belangrikheid van hierdie groep val hierdeur dadelik in die oog, Dit is in ooreenstemming met die vereiste:—

Orgaanontwikkeling kom voor spierontwikkeling.

Dit is nie net 'n toeval dat hierdie golffiguur by die verskillende gebeurtenisse in ons lewe vasgestel kan word nie. Die uitwerking van die gebeurtenis, wat deur ons kromme voorgestel word, kan ons ook verduidelik deur 'n eenvoudige voorbeeld, soos die diskusgooi: Eers swaai die diskus so te sê tastend in die gooirigting, dan gaan dit weer terug, word ver teruggeneem en snel dan uiteindelik vorentoe, om deur die liggaam met sy grootste spanning na die doel geslinger te word. Die hele beweging verloop ten slotte in ontspanning.

Die lewe van die mens vertoon hierdie golf gedurende die loop van elke dag, maand, jaar en selfs oor die lewe as geheel geneem. Die liggaamsopvoeder sal hom by die ritme van die kosmiese lewe moet aanpas en nie sonder om met die seisoene rekening te hou steeds dieselfde hoë prestasies van sy leerlinge kan verlang nie; die mens as deel van die natuur vertoon dieselfde eienskappe, naamlik rusperiodes afgewissel met tye van hoogste werkkrag. Die liggaamsopvoeder moet dus nie net die verloop van die liggaamsopvoeding gedurende elke les ontwerp nie, maar ook vir die hele jaar, waarby hy rekening met die ander skoolwerk moet hou. Dit sou natuurlik heeltemal verkeerd wees om die hoogtepunt van die jaarlikse liggaamlike inspanning te laat saamval met die tydperk waarin die skoliere vir hul finale toetse of eksamens werk.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Soos golwe op en af gaan, verloop ook die hele ontwikkeling van die mens. Hierop word egter uitvoeriger ingegaan in Deel B, Hoofstuk I, „Die Ontwikkelings-trappe,” bls. 93.

Rus en Werk.

Voor elke groot prestasie moet 'n ruspoos kom, waaronder egter nie absolute rus moet verstaan word nie. Daar moet so te sê die stilte voor die storm wees. Hierin lê die dieper betekenis van die rus—in die klaarmaak vir die daad, in die krag opgaar vir die prestasie. Rus en werk moet dus sorgvuldig teen mekaar opgeweeg word. Hierby moet egter daarop gelet word dat die verskillende liggaamsparte tot 'n sekere mate in die kwessie van vermoeienis van mekaar onafhanklik is, sodat ons, nadat die armspiere deur oefening baie moeg is, sal vind dat die beenspiere in 'n groot mate werkkrachtig is; die opfris van die armspiere sal selfs deur die oefening van die beenspiere bespoedig word, sodat dit dus beter is vir die opfris van die een liggaamsdeel as die werk in 'n ander deel voortgesit word en nie heeltemal uitgerus word nie. Daaruit moet ons die beginsel aflei:—

By die oefening moet die liggaamsparte dikwels afgewissel word, ten einde sonder nadelige gevolge aan die liggaam 'n kragtige ontwikkelingsprikkel te gee. Ons sal dus byvoorbeeld nie die arms laat werk totdat hulle volkome uitgeput is nie en **daarna** die bene, **vervolgens** die buikspiere en **ten slotte** die rugspiere—selfs nie as so'n skerp omlynde afbakening tussen hierdie spiergroepe op dié manier prakties moontlik sou wees nie. Ons sal liever meermaals dieselfde part van die liggaam weer in oefening neem en tussendeur altyd weer 'n andere ook. Hier wil ons nog 'n slag beklemtoon dat die beweging van die hele liggaam en daarmee ook die oefening van alle spiere die voorkeur verdien bo die oefening van 'n kleiner spiergroep. Dit beteken dus dat ons inplaas van

DIE LESOPBOU.

in die lêstut die arms te buig en te strek, in die rug-
posisie die bene te sirkel, uit die maagposisie die romp op
te buig en 20 diep kniebuigings te maak, liever „dooieman
optel” moet laat speel.

Tug en Disipline.

In die beskrywing van ons lesorganisasie het ons nie
melding gemaak van 'n besondere tydstip wat aan die
opwekking van vaderlandsliefde, verantwoordelikeitsge-
voel, disipline, ens., bestee moet word nie. Wel, ons lesplan
is mos volgens die liggaamsoefendoel, volgens biologiese
beginsels opgestel. Alle nie liggaamlike opvoedingsdoel-
eindes moet die liggaamsopvoeder gedurende die les natuur-
lik nooit uit die oog verloor nie en hy moet toesien dat hulle
tot hul reg kom. In ons lesopbou word byv. nêrens melding
gemaak van spesiale orde-oefeninge nie. Dit moet egter
nie so opgevat word, asof ons aan orde gedurende die
liggaamsopvoedingsles geen waarde heg nie; die teendeel
is waar: Ons huldig die opvatting dat orde en disipline
op so 'n manier aangeleer moet word, dat dit nie net dan
heers, as 'n sterk hand of 'n strengte oog daarvoor waak
nie. Orde en disipline moet vanselfsprekende deugde
word, wat die leerlinge bly behou, ook as hulle nie meer
onder die toesig van hul liggaamsopvoeders staan nie, en
waaraan hulle ook later in die lewe getrou bly. Hier mis-
kien meer as êrens anders geld die spreuk: „non scolae
sed vitae discimus.”

Verder wil ons egter vermy om oor „orde” en
„disipline” te praat, want hierdie woorde is reeds al
te afgesaag en daardeur maklik verkeerd te verstaan.
Ons wil liever die woord „tug” gebruik. Tug kan nie
daardeur bereik word nie, dat gedurende die liggaams-
opvoedingsles alle bewegings slegs op kommando uitgevoer
word, dat 'n doodse stilte moet heers, dat oefeninge slegs
in massaritme uitgevoer word. Soos in Hoofst. IV, bls. 45
en v.v. reeds verneld is, beperk ons vandag in die liggaams-
opvoeding die bevel so ver as moontlik en laat die kinders

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

ook toe om vrye uiting aan hul lewensvreugde te gee, soos byv. die gejuig gedurende die spel. Ons heg waarde aan die ontwikkeling van die beweging wat vir elke afsonderlike kind die aangenaamste is. Ons beperk die kind se vryheid deur uiterlike disipline slegs in so 'n mate as vir die ongestoorde en suksesvolle verloop van die les nodig is. Die klein getal bevele wat gegee word moet egter onvoorwaardelik en so vinnig moontlik uitgevoer word.

Die cintlike orde-oefeninge van die verouderde skoolgimnastiek is in die moderne tyd ingekrimp tot 'n klein res: aan die begin van die les moet in gelid aangetree word en moet die onderwyser in goeie houding—by oerleerlinge in die aandag-posisie—begroet word. Tegelyker tyd moet afgetel word met nommers as dit vir een van die oefeninge wat gedurende die les sal plaasvind, nodig is. Hierby moet daarop gelet word dat belangrike spele en wedstryde altyd tussen dieselfde, konstante spanne, wat eenmaal uitgesoek is, moet plaasvind. Daardeur word 'n werkgemeenskap en kameraadskapskring gevorm, waarvan die individuele lede mekaar onderling aanvuur (vgl. bls. 59).

Aan die end van die les tree die klas net soos by die begin aan en groet vir die onderwyser.

Ons herhaal: by die begin kortliks aantree; daarna kan egter dadelik met 'n speletjie begin word om op te warm. Hierby kan 'n mens min uiterlike disipline waarneem. Die volgende is 'n voorbeeld van so 'n spel:

Binne 'n beperkte ruimte of kring moet die kinders deurmekaar hardloop en deur behendig uit te wyk en weg te draai 'n botsing vermy. As die onderwyser op die fluitjie blaas, moet elke kind dadelik op die plek waar hy hom op die oomblik bevind, stilstaan, hom na die onderwyser toe draai en opletterend sonder 'n woord te sê op die volgende opdrag wag.

'n Korte verwysing na die manier waarop teenswoordig die disipline ingeprent word, word in die volgende voorbeeld gegee. Laat ons aanneem dat ons die

DIE LESOPBOU.

kinders toelaat om self vrye oefeninge te doen, nadat by die begin gesê is dat na verloop van ongeveer 10 minute die fluitjie geblaas sal word en dat die span—die klas is in twee spanne verdeel—wat eerste in 'n flankry netjies agtermekaar en doodstil op 'n bepaalde plek staan, gewen het. Na 10 minute word die fluitjie geblaas en voor jy kan „mes’’ sê, wedywer almal om op hul plekke te wees en stil te staan.

Ons moet egter oppas dat die kinders nie die indruk kry nie dat tug en orde slegs dan van hulle verlang word, as hulle die bevel kry om in gelid aan te tree, 'n ordelike opstelling vir vrye oefeninge te vorm, op die maat te marsjeer of oefeninge na kort bevele uit te voer.

Tug, en veral selfdisipline word slegs langsam, baie langsam, deur 'n selfwerkzaamheid wat deur die liggaamsopvoeder gelei word, verkry. Vir hierdie geleide selfopvoeding vind ons veral in spel en sport duisend en meer geleenthede. Die jeug moet met verloop van tyd self daartoe kom om die reëls van die spel en die algemene sportmoraal ens., na te kom, ook as op die nakoming daarvan nie meer gelet word nie en hy moet die beslissing van die skeidsregter, of dit 'n onderwyser of 'n leerling is, dadelik en sonder gemor aanneem.

Liggaamsoefeninge as Straf?

Ons wil tug ontwikkel, maar nie deur onderdrukking van die kind se vreugde en lewenslus nie, wat ons juis deur liggaamsoefeninge wil opwek. Dit is dan ook 'n ernstige opvoedkundige fout, as die liggaamsopvoeder 'n leerling of 'n klas die een of ander liggaamsoefening as straf laat uitvoer.

Dit is die kuns van die liggaamsopvoeder om die liggaamsoefeninge ook in hul minder aantreklike vorme, soos byv. die gimnastiese kompensasië-oefeninge, so na die jeug se smaak te laat uitval, dat die jeug met plesier daar-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

aan deelneem en dat die les in liggaamsopvoeding die nagestreefde hoogtepunt van die skooldag word. Die liggaamsopvoeder moet dus oppas dat hy die kinders nie die assosiasiebegrip ontstaan nie: Liggaamsoefeninge—swaar werk—slawe-arbeid—straf!

B

Leidraad vir die Leerplan

HOOFSUK I.

DIE ONTWIKKELINGSTRAPPE.

Algemene Opmerkings.

Hoewel die ontwikkeling nie met stote, maar so te sê met golwe verloop en regtig duidelike, presies van mekaar verskillende ontwikkelingsperiodes nie onderskei kan word nie, is dit tog moontlik om verskeie lewensjare, volgens 'n paar gemeenskaplike kenmerke, tot groter eenhede saam te voeg. Hierdie eenhede sal ons „ontwikkelingstrappe” noem.

Dit is ons taak om die verskillende trappe en die ondervedelings daarvan goed te leer verstaan, sodat ons die prikkels wat vir die ontwikkeling en opvoeding nodig is in die gewenste sterkte en op die regte tydstop kan aanwend en goeie gebruik kan maak van die positiewe drange wat so 'n periode ten opsigte van die liggaamsopvoeding kenmerk.

Ons is ons bewus van die doel van die liggaamsopvoeding. Ons moet dus nog slegs uit die middele wat tot ons beskikking staan, dié uitsoek wat vir die betrokke ontwikkelingstrap geskik is en ons moet hulle ook aanwend op 'n manier wat pas by daardie ontwikkelingstrap.

Klassikale Mikpunt?

Omdat ons met liggaamsopvoeding te doen het en nie meer met die aanleer van so veel moontlik liggaamlike behendighede nie, ken ons ook geen eintlike bepaalde doel vir elke standerd meer, in dié sin, dat aan die end van die skooljaar elke leerling van 'n standerd sekere oefeninge moet kan doen.

Beoordeling.

In ooreenstemming met wat hierbo gesê is, gebruik ons ook nie meer, soos meestal in die ander skoolvakke die geval is, die toekenning van punte nie, maar ons gee die voorkeur aan die metode waarby die hele persoonlikheid van die leerling en sy liggaamlike prestasies beoordeel word (natuurlik rekeninghoudend met sy prestasievermoë).

Sodanige beoordeling of predikaat behoort in 'n paar kort en saaklike sinne saamgevat te word.

DIE EERSTE ONTWIKKELINGSTRAP.

Leeftyd van 6 tot 10 jaar.

Kenmerke, Take en Middele vir die Liggaamsopvoeding van die Eerste Ontwikkelingstrap.

(a) **Kenmerke.**—'n Sterk drang om te beweeg word bevredig deur eenvoudige bewegings in die vorm van speletjies. (Omdat die spel ook nog op hierdie stadium die oorheersende aspek van die kind se lewe is, praat ons van „speelouderdom“).

Hierdeur ontwikkeling van die basale behendigheid. Vangspeletjies is baie populêr.

Belangstelling in ritme.

Die liggaam-siel-gees eenheid van die kleuterperiode bly nog bestaan.

Die onderskeid tussen die geslagte is nog onbetekend.

Aan die **begin** van hierdie trap (leeftyd 6 jaar) is die lengtegroei oorwegend. Volgens Stratz noem ons dit die „eerste uitstrekking“ (eerste golftop). Dit gebeur egter dikwels dat die invloed van die skoollewe hierop sturend werk.

Nou volg 'n langsame liggaamlike ontwikkeling.

Die weerstandsvermoë van die skelet en die spierkrag is nog min.

DIE ONTWIKKELINGSTRAPPE.

Nuuskerigheid en sterk verbeeldingsvermoë van die kind.

Nadruklike voorliefde vir die denkbeeldige (Sprokies!)

Lus om na te boots. Hierdie nabootsing vind plaas in die vorm van „gedaanteverwisseling,” die identifiseer van die self met die nagebootste of die personifikasie. (Die kind, wat op hierdie stadium die vlieënde voël naboots, voel homself as 'n vlieënde voël).

Geleidelike afdwaal van die individualisme.

Teen die **einde** van hierdie ontwikkelingstrap is die brecdtegroei van die liggaam meer opvallend. Dit is die tydstep waarop die „tweede opvulling” begin.

Die weerstandsvermoë van die skelet en die spierkrag neem toe.

Gedurende hierdie tydperk sê die kind vaarwel aan die wêreld van die verbeelding en begin met die werklikheid rekening hou. Konkrete doeleindes tree op die voorgrond.

Die afkeer van die individualisme word sterker met 'n groeiende toenadering tot die gemeenskapslewe.

Wil en geldingsdrang verskyn in volle omvang.

Met die aanpassing by die werklikheid en die gemeenskap tree ook 'n verandering in die spelsoort op.

(b) Taak.—Die groot verlange na beweging in die vorm van speel moet bevredig en vir die opvoeding van die kind gebruik van gemaak word.

Die liggaamsopvoeding moet sy aanknopingspunt aan die oorspronklike werksaamhede van die kind in die voor-skoolse tydperk vind; die natuurlike manier van beweging moet behou en verder ontwikkel word.

Die plesier wat uit beweging geput word moet behou of opgewek word.

Hier moet die fondament vir die gesondheid sistematies opgebou word.

Die versterking van die lewensbelangrike organe se krag, asook dié van die romp, neem hier die eerste plek

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

in. By die begin van hierdie trap moet van nabootsende oefeninge (voorstelling van werksaamhede uit die daaglikse lewe, van diere, ens., ook as bewegingstorie) met 'n konkrete doel aan die einde van oefeninge gebruik gemaak word.

Die oefeninge moet eenvoudig en natuurlik wees.

'n Skeiding tussen seuns en dogters is nog nie noodsaaklik nie.

(c) Middele.—Die media van die liggaamsopvoeding op hierdie stadium is in hoofsaak die **fundamentele werksaamhede in die vorm van speel**. Dus: hardloop, staan, spring, gooi, opdraend loop, klim met hande alleen of met hande en bene, trek, skuif en stoot, oplik en dra, stoei en swaai, kruip en ten slotte swem.

Op **hardloop en spring** moet veral aan die begin van hierdie ontwikkelingstrap nadruk gelê word, terwyl later **klim, trek, skuif en stoot** meer beoefen moet word. Ons kan en moet baie hardloop laat plaasvind, egter altyd met pouses tussenin. Hardloop tot 60 tree (vir seuns) en 50 tree (dogters).

Kruip moet in lewens- en skoolvorm beoefen word as kompensasie teen die nadeel van stilsit in die skool.

Groot appaarte word as hindernisse gebruik.

Speletjies wat op 'n eenvoudige grondslag berus, veral vangspeletjies.

Eenvoudige **reidanse en singspele vir kinders** (aksie-liedjies).

Swem moet voorberei word deur oefeninge wat die kinders aan die water gewoon laat raak en moet indien moontlik op hierdie stadium reeds in eenvoudige vorm aangeleer word.

Ginnastiek (as kompensasie) moet so min moontlik toegepas word.

GESONDHEIDSLEER.—Eerste voorligting met betrekking tot die belangrikheid van reinheid (vel, naels, tande, klere, woning) en doeltreffende kos.

DIE ONTWIKKELINGSTRAPPE.

DIE TWEDE ONTWIKKELINGSTRAP.

Leeftyd 10 tot 14 jaar.

Kenmerke, Take en Middele vir die Liggaamsopvoeding van die Tweede Ontwikkelingstrap.

(a) **Kenmerke.**—Beginnende geslagsdifferensiëring. Seuns en dogters vermy mekaar se geselskap. Hulle wil nie meer saam liggaamsoefeninge doen en speel nie.

Eers langsame lengtegroei en vermeerderde breedtegroei („die tweede opvulling”); daardeur groter krag, behendigheid en wil om te presteer.

Nog sterker drang na beweging, wat met die koms van die puberteit (veral by dogters) getemper word.

Die seun word lief vir awonture en wil waag. (Indiana-tydperk).

Die dogter vertoon sterk neigings tot ritmiese gimnastiek (dans).

Realistiese denkwysse tree op die voorgrond.

Groeiende begrip en gevoel vir die gemeenskap, wens na samewerking, vorming van „bendes.”

Die eenheid liggaam-siel-gees begin tekens van verbrokkeling vertoon.

By die dogters tree dikwels reeds op 12-jarige leeftyd 'n vinnige lengtegroei op (tweede golf-top). Gedurende hierdie tyd oortref die dogters aan liggaamslengte en gewig die seuns van dieselfde ouderdom. Ongeveer op 13-jarige leeftyd begin die geslagsrypings met die maandstondes.

(b) **Taak.**—Aan die sterk verlangete na kragtige beweging, na vertoon en verdere ontwikkeling van die behendigheid, na prestasies, moet onder leiding gevolg gegee word, waardeur die gesondheid nog meer versterk word.

Die dogters mag by die begin van die geslagsrypings nie van die liggaamsoefeninge vrygestel word nie—ook nie gedurende die dae van die maandstonde nie—maar moet gereeld deelneem aan alle oefeninge met die volgende

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

uitsondering: Dit is nie wenslik gedurende hierdie tyd dat enige onderskeid tussen die leerlinge gemaak word nie, maar tydens die dae van die menses moet net besonder inspannende oefeninge (veral wedstryde) agterweë bly; ook moet nie geswem word nie, dit egter slegs terwille van die ander swemmers.

Die liggaamsopvoeder moet van die groeiende toeneiging tot die gemeenskap gebruik maak vir die opvoeding tot goeie lede van die gemeenskap. Die volgende eienskappe moet gewek word:— vaderlandsliefde, verantwoordelike gevoel, wilskrag, leierskap, onderskikking, opgewekte beslistheid, billikheid, moed (by seuns), ens.

Seuns en dogters moet nie meer saam wees by die liggaamsoefeninge nie.

(c) Middele.—Die middele is die fundamentele werksaamhede in eenvoudige vorm, as sport, en ook as bewegingskuns en gimnastiek. Die eenvoudige vorm van spel tree nou sterk terug, terwyl die groter georganiseerde spel sy plek inneem.

Hardloop en spring, die kragtige versterkers van belangrike lewensorgane, moet ook verder besondere aandag geniet.

Die eintlike vernaamste hardloopwerk moet plaasvind deur middel van die sportpele, wat nou ook hul regmatige plek kan inneem as gevolg van die ontwikkelde gevoel vir spanwerk. Besondere aandag moet gegee word aan voetbal (vir seuns) en hokkie of Duitse handbal (vir dogters).

Vinnig hardloop vir seuns: 50 — 100 tree.

Vinnig hardloop vir dogters: 40 — 80 tree.

Aanmekaarhardloop vir seuns tot 15 minute tydsduur en vir dogters tot 5 minute. Aan die aanmekaarhardloop moet eers deur dit met stap af te wissel, langsaam gewoon geraak word.

Spring: Dit moet in die vorm van hindernisspronge, asook deur eenvoudige ver- en hoogspronge geoefen word.

DIE ONTWIKKELINGSTRAPPE.

Deur klim met hande alleen of met hande en bene, en spring op 'n ongedwonge manier word aan die groot-apparaat behendigheid en ook moed ontwikkel. Formele oefeninge is hier nog nie op hul plek nie. Stutoefeninge aan groot apparate moet slegs in geringe mate aangewend word.

Swem en duik in natuurlike vorm moet, as dit nie alreeds gedurende die eerste ontwikkelingstrap geleer is nie, nie langer uitgestel word nie, of moet verder ontwikkel word.

Vir seuns: **Stoei** op vrye wyse, waarby egter met die outydse stoekuns of kragtoertjies van die Voortrekkers rekening gehou word.

Die bewegingskuns moet by die seuns sy vrye loop neem in die basale vorme van **bodem oefeninge** (soos rol, eenvoudige oorslae, ens.), by die dogters in **ritmiese gimnastiek** (dans, veral volksdans); by albei egter in **balanseer** van stokke, en dergelike meer, „**koorddans**” op balke, ens.

In ooreenstemming met die gevoel vir samewerking moet nou van ingewikkelde spanspele, veral van die **groot wedstrydspele** (sien hierbo) gebruik gemaak word.

Met die behoefte aan prestasie moet deur die uitvoering van fundamentele werksaamhede in die vorm van sport rekening gedra word.

GESONDHEIDSLEER. — Deeglike uiteensetting van die belangrikheid van reinheid (vel, naels, tande, klere, woning); grondbeginsels van die regte voeding; badreëls.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

DIE DERDE ONTWIKKELINGSTRAP.

Leeftyd 14 tot 18 jaar (puberteit).

Kenmerke, Take en Middele vir die Liggaamsopvoeding van die Derde Ontwikkelingstrap.

(a) **Kenmerke.**—Skeiding tussen die geslagte.

Seuns en dogters voel wederkerig tot mekaar aangetrek.

Die seun begin met 14 jaar 'n baie vinnige lengte-groei, die „tweede uitstrekking” (tweede golf-top) en tree die tydperk van die geslagsrypings binne. Stemverandering. Na een of twee jare het hy die dogter van dieselfde ouderdom wat lengte en gewig betref reeds weer verbygegaan. Hart en longe groei veral vinnig. Met die 18de jaar vind die lengtegroei gewoonlik sy einde, terwyl die breedtegroei dan op die voorgrond tree.

Die dogter bevind haar aan die begin van hierdie ontwikkelingstrap gewoonlik reeds in die middel van die „tweede uitstrekking,” wat op ongeveer 17-jarige leeftyd eindig. Tydens die lengtegroei tree 'n baie sterk groei van hart en longe op.

Gedurende die tydperk van die sterk lengtegroei kom moeilikhede in die nerveus-muskulêre koördinasie voor (lompheid).

Die drang tot beweging is eers swakker, om teen die einde van hierdie ontwikkelingstrap weer sterker te voorskyn te kom.

Baie dikwels kan die volgende eienaardighede opgemerk word:—

Sielsonrus.

Oordrywing (oordrewe gevoelens).

Oorspanning—daardeur by dogters die sterk neiging tot toncelspeel en uitdrukkingsdans.

Skielike oorgang van grootste moedeloosheid tot oordrewe rooskleurige verwagtings en omgkeerd.

Nukkerigheid.

Teruggetrokkenheid.

DIE ONTWIKKELINGSTRAPPE.

Eers afkeer van die gemeenskap, daarna vorming van sterk vriendskappe.

Neiging tot dagdromery.

Maklik moeg word.

Idealisme.

Etiese wil.

Strydhaftigheid.

Heldevcreering (ontdekkers, sporthelde, toneelspelers, ook onderwyseresse).

Vryheidsdrang.

Vervreemding van die ouerlike huis.

Lus tot awonture.

Om kort te gaan: Heftige liggaam-gees-siel-skomme-linge, wat eers geleidelik minder word en aan die einde van die trap plek maak vir 'n algemene kalmering en besinking met groot pedagogiese en selfopvoedende moontlikhede.

Tydens hierdie trap ontwikkel die abstrakte denkwyse.

Die begrip vir tegnics-meganiese prosesse word wakker.

Die belangstelling vir spele word op 'n paar grotes gekonsentreer.

(b) Taak.—Die leerling moet deur middel van die liggaamsopvoeding oor die moelikhede van hierdie fase in sy lewe weggehelp word, sodat hy of sy tot 'n gesonde lewenshouding ten opsigte van die lewe self en die gemeenskap, kan raak.

Die pragtige geleentheid wat in hierdie ontwikkelingsperiode gegee word om die toekomstige lewenshouding van die leerling rigtinggewend te beïnvloed, moet deur die liggaamsopvoeder gebruik word. Opvoeding tot selfdisipline en gemeenskapslewe.

Die liggaamsopvoeder moet hom verseker van die begrypende samewerking van die leerlinge deur middel van verklaring en opheldering.

Die vreugde in die beweging moet behou of opnuut gewek word.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

Die leerling moet deur middel van liggaamsoefeninge deeglik bearbei word. „Hoe meer hulle sweet, hoe minder probleme het hulle.”

Longe en hart moet veral versterk word.

Die opvoeding van hierdie leeftydsgroep is gegrond op die positiewe drange van die ontwikkelingstrap, op idealisme, die etiese wil, strydhaftigheid, ens.

Die liggaamsopvoeder vir hierdie groep moet met besonder baie tak te werk gaan en individuele verskille in aanmerking neem. Hy moet meer 'n vriend en raad-gewer wees en nie 'n ongenaakbare outoriteit nie.

Seuns en dogters moet op hierdie stadium nie ge-meenskaplik liggaamsoefeninge doen nie, behalwe miskien waar dit volksdanse of staptoertjies betref.

(c) **Middele.**—Vir hierdie ontwikkelingstrap kom hoofsaaklik fundamentele werksaamhede in die vorm van sport en as bewegingskuns, aangevul deur gimnastiek, in aanmerking.

Hardloop: Beklemtoning van die groot spanwedstrydspele: voetbal (vir seuns) en hokkie of Duitse handbal (vir dogters). Hierdie spele moet deur oefening tegnies korrek geleer word.

Vinnig hardloop vir seuns: 100 tree.

Vinnig hardloop vir dogters: 80 tree.

Aanmekaarhardloop: vir seuns: tot 15 minute.

Aanmekaarhardloop: vir dogters: tot 5 minute.

Hierby vind daar 'n versnelling van tempo plaas in vergelyking met dié van die vorige trap.

Wedstrydhardloop, veral in die vorm van spanne of as afloswedstryd.

Spring: Die „gemengde spronge” (aan die apparate) word met die oog op hoë prestasie en styl verder geoefen en verbeter; dan nog die atletiese spronge, veral hoog- en vérsprong met aanloop in verskillende vorm, by seuns ook die paalsprong.

DIE ONTWIKKELINGSTRAPPE.

Atletiek: Oefeninge met die klemtoon op juiste tegniek.

Die groot apperate word op hierdie stadium meer gebruik, die oefeninge word moeiliker gemaak en die manier van uitvoering daarvan verbeter (styl voorskrifte).

Swem moet vlytig beoefen word: verskillende styl-vorme; diep- en afstandduik; 100 tree vinnig swem; tot 10 minute aanhoudende swem; oefeninge vir die redding van drenkelinge, waterbal (seuns) figure swem (dogters).

Duik in vrye vorm of volgens bepaalde styl (vry-duik of vertoonduike).

Vir Seuns: Boks en stoei op vrye wyse.

Bodemoefeninge: Die moeiliker vorme van die rol en oorslag, verskillende „kippes” — ook volgens stylreëls.

Voetbal, boks, apparaatoefeninge, bodemoefeninge en duik moet veral beoefen word weens hul algemeen opvoedende en veral moed-vormende waarde.

Vir dogters: Ritmiese gimnastiek, volksdans, uitdrukkingsdans, ballet.

Gimnastiek: Uitvoeriger as in ontwikkelingstrap 2.

GESONDHEIDSLEER.—Die grondige behandeling van die voedingsprobleem (genotmiddele, soos tabak, drank, ens., ingesluit), kleredrag, asemhaling, bloedomloop, stofwisseling, werking van die sintuie, behoorlike gebruik van spraakorgaan, werk en rus, waarde van liggaamsoefeninge, eerste-hulp, probleme van volksgesondheid, die regte gebruik van vrye tyd.

As genoeg leisure beskikbaar is, kan die manlike jeug 'n voorbereidende militêre opleiding ontvang.

HOOFSTUK II.

VOORBEELDE VAN LESSE.

Die 8 voorbeelde van lesse wat hier volg, en wat in skole gchou is, is nie so uitvoerig beskryf, as wat hulle in werklikheid was nie. Dit is slegs 'n beknopte opsomming. Net die les vir 17-jarige seuns is uitvoeriger behandel, om te verduidelik hoe vrye werk verbind kan word met voormilitêre liggaamsopvoeding. By die skriftelike voorbereiding van die lesse kan die liggaamsopvoeder volstaan met 'n kort aantekening van die verskillende oefeninge, oefeninggroepe en apparate.

Ons wys hier nog 'n slag op die feit dat elke les met inagneming van die omstandighede, nuut ontwerp moet word. Werk volgens vaste „kookreseppe” is benede die waardigheid van die liggaamsopvoeder.

EERSTE ONTWIKKELINGSTRAP.

I. Kinders van 7 jaar.

In die opelug. Bome aan die rand van die veld.
'n Sloot.

Die vorige dag het die Ossewa van die Voortrekkers 'n besoek aan die dorp gebring; alle kinders het die ossewa gesien en bewonder. Ons speel nou „Op Trek!”

1. **Opwarming:** 'n Singspel: „Daar kom die wa, die vierpêrdewa.”
2. **Losmaak:** Opklim op die wa—dit is baie hoog! Ons gaan sit op die voorkis en die trek begin. Vêr word die sweep oor die osse geswaai. Daar sien ons 'n kameelperd—sy nek is baie lank—en daar vêr bo is sy kop!—Bello, die hond, het 'n rolvarkie opgeja—maar dit rol homself op en die hond beseer sy neus aan die penne.—'n Slang kruip en seil oor die pad.—Daar staan 'n ooievaar op een been, slaan met die vlerke en raas.—
Uitspan—houtsoek en houtkap.
3. **Vaardig maak:** Die apies swaai aan die boontakke—klim in die bome, spring van die onderste tak op die grond, spring oor die sloot.
4. **Spierversterking:** Die mans gaan perdry (vooroorbuig, die ruiter oplaai en regopkom) en gallopeer weg om te gaan ja.—Die perde is steeks en probeer om die ruiters af te gooi.
5. **Orgaanversterking:** Die ruiter wat afgeval het hardloop so vinnig as wat hy kan om die losgebreekte perd weer te vang.—'n Springbok! Stap rustig—hardloop—spring.
6. **Kalmering:** 'n Geweerskoot! Die bok val neer!
Na die eetmaal sit algar rondom die kampvuur en sing en speel op die instrumente „Sarie Marais.”

II. Kinders van 9 jaar.

In die opelug.

- 1. Opwarming:** „Broer, help!” (Een van die kinders probeer om die ander te vang. Dié wat gevang moet word mag as die vanger hom amper het, skree „Broer help!” As 'n ander kind die een wat geja word, die hand reik, sonder om self gevang te word, is die gejaagde vir die oomblik altans, gered).
- 2. Losmaak:** (In ope gelid) Langsit. „Wie kan sy een voet in sy nek lê?”
Maagposisie: „Wie kan agter sy rug een voet tot aan sy kop trek?”
„Bank”posisie: Met die hande 'n sirkel om die liggaam „loop.”
Reguit vorentoe kruip en met die kop 'n bal voortstoot, eers langsaam, daarna in die vorm van 'n wedstryd tot aan 'n bepaalde lyn.
- 3. Vaardig maak:** Die bal met een hand in die hoogte gooi en met altwee hande opvang. Dit word herhaal, maar voor die opvang word in die hande geklap.
Weer dieselfde oefening. „Wie kan die meeste kere tussendeur in die hande klap?”
„Kan julle nog ander kunsies? Wys dit dan vir ons.”
- 4. Spierversterking:** Kruiswa stoot.
Stomp oplig.
Babetjie dra.
Donkie lei.
Heksedans. (Die klas staan in 'n kring en probeer om oor 'n tou wat deur die onderwyser in die middel rondgeswaai word, te spring as dit rondgaan).

VOORBEELDE VAN LESSE.

5. **Orgaanversterking:** Stap op die 4/4 maat wat met die hande geklap word. Eers saggies, dan hard. Hierop volg hardloop, eers saggies, dan hoorbaar—eers langzaam, dan vinniger namate die handeklap harder word.
(Op handeklap in die 6/8 maat hardloop en spring.
6. **Kalmering:** Skoen seek (die kinders sit baie na langs mekaar in 'n kring met opgetrekte knieë. Onder die bene word 'n skoen verder gegee. Die leerling wat in die middel staan moet raai wie die skoen het. As hy dit van een van die leerlinge verlang, moet laasgenoemde dadelik sy hande toon. Het hy die skoen, dan moet hy in die middel staan).

TWEEDE ONTWIKKELINGSTRAP.

III. Seuns van 11 jaar.

Dis 'n baie warm dag. Die swembad is juis skoon-gemaak en nog nie weer vol nie. Dus word die koel saal gebruik.

1. **Opwarming:** „Kom saam” (Die seuns sit in die vorm van 'n vierpuntige ster agtermekaar. Een van hulle loop in 'n sirkel rondom die ster en slaan op die rug van die laaste man van een van die rye, terwyl hy skree: — „Kom saam!” en vinnig in dieselfde rigting verder loop. Die hele ry wie se agterste man aangeraak is moet nou opspring en in die teenoorgestelde rigting rondom loop en probeer om weer 'n plek in die vroeëre ry te kry voordat die persoon wat voorheen die ander aangeslaan het 'n plek verower. Die een wat laaste kom word die aanslaner. Oorspring oor een of meer van die rye is nie geoorloof nie).

2. **Losmaak:** Muursporte.

Langsit met die rug na die muursporte, die hoogste sport wat jy kan bereik met die hande op skouerbreedte aanvat en optrek tot spanbuiging. Staar met die rug na die muursporte, voorooruig. Die sport op kniehoogte vasvat en die kop na die gestrekte knie toe trek.

Gesig na die muursporte op afstand van een trec. Linker en regter been afwisselend op 'n so hoog moontlike sport plaas; die hande dan aan dieselfde sport vasvat en die kop teenaan die gestrekte knie trek. Rugposisie: Met die hande ver uitmekaar word die onderste sport vasgevat. Die gebuigde knie word afwisselend na links en na regs sywaarts op die vloer gelê.

VOORBEELDE VAN LESSE.

3. **Vaardig maak:** (Drie leerlinge saam) „Hoe dit in die oorlog lyk.” 'n Tenk.

Floddermyn (die 3 seuns lê langs mekaar, die twee buitstes spring, deur afstoot met hande en voete om die beurt na die middel terwyl die middelste man na buite rol).

4. **Spierversterking:** Gewondes wegdra.

(2 spanne). Bobbejaan-touklim in die vorm van 'n wedstryd. (Elke span het voor hom twee klimtoue. Op die bevel begin die eerste man van elke span opklim aan die linkerhandse tou, die tweede volg dadelik, ens. Die tou word tot aan sy hoogste punt ingeklim, dan word van die linkerhandse na die regterhandse tou oorgeswaai en aan laasgenoemde afgeklim — Ondertoc seil langs die tou is ontoelaatbaar, omdat dit by wedstryde baie gevaarlik is. Die span wat eerste weer in gelid staan, het gewen).

5. **Orgaanversterking:** Die snoekrol eers oor een man, wat in die „bank” is, dan oor 2, 3, ens.

Bokspring sonder einde: (Die twee spanne staan in twee oop flankrye in die spreistand, die romp vooroor gebuig, hande gesteun op die dybene, agtermekaar. Die laaste man van elke ry spring met 'n steunsprespring oor elk van sy spanmaats en gaan staan dan aan die voorpunt. Dadelik agter hom volg sy maat wat voor hom bokgestaan het, ens., tot almal weer in die oorspronklike volgorde staan. Dit word eers stadig geoefen, dan in die vorm van 'n wedstryd. „Watter span staan eerste weer mooi in gelid op sy plek?”).

Die twee manskappe kniel in oop geledere in die „bank.” Die laaste man van elke ry spring met sy bene bynekaar oor elke man van sy ry, ens., net soos by die bogenoemde bokspring.

Stadig draf agter mekaar in 'n omgang — dan vin-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

niger — 2 rondtes blitsvinnig — mooi los stadiger loop — dan stap — dan so saggies stap dat 'n mens dit nie kan hoor nie.

Heeltemal onhoorbaar op die vloer gaan lê.

Heeltemal onhoorbaar weer opstaan.

6. Kalmering: „Velskoene maak.”

IV. Dogters van 11 jaar.

In die opelug.

1. **Opwarming:** Korsies en Krummels.

2. **Losmaak:** Hurkposisie, die springtou om die knieë draai en bolmakisie slaan vorentoe.

Dieselfde oefening agteroor.

Spreistand, arms sywaarts gestrek, die springtou in altwee hande agter die rug gespan. Nou sywaarts die arms op- en afswaai sonder om met die tou die liggaam aan te raak.

Die tou tweemaal vou en oorklim. Agter die rug dan die tou sonder die hande te los oor die kop voor die lyf bring.

„Heksekring teken” (wydbeense spreistand). Arms omhoog. Langsaam die lyf rondswaai, waarby die tou wat met die hande vasgehou word, in 'n groot sirkel die grond moet raak.

3. **Vaardig maak:** Op een been staan, met daardie been oor die saamgevoue tou wat met albei hande strak gehou word, spring. Dan die tou nog meer saamvou -- uiteindelik oor die ingehaakte wysvingers spring.

Uit die stand agteroor buig tot die brug en weer vorentoe hoogkom.

Uit die stand tot die handstand—oorslag—brug—vorentoe hoogkom.

4. **Spierversterking:** „Swem.”

Maagposisie: Die bolyf lig en borsslagswem. Rugposisie: Rugslagswem (die bene mag nie aan die grond raak nie).

„Forellesprong” (met handeklap).

Touspring in diep hurkposisie.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

5. **Orgaanversterking:**

Touspring. Met linker en regterbeen afwisselend oorspring.

Oorkruisswaai.

Twee spanne in flankry langs mekaar. Hardloop met gewone touspring tot aan die end van die veld en terug.

'n Hokkiebal dribbel op dieselfde manier.

Dieselfde oefening in 'n slangvormige beweging om die toue wat op kort afstande agtermekaar neergelê is.

6. **Kalmering:** Watter meisie kan die bal naaste tot aan die tou wat daarso lê, rol?

Watter span kry die meeste balle die naaste daarby?
(Van elke span rol altyd een om die beurt).

V. Seuns van 13 jaar.

In die opelug.

- 1. Opwarming:** Die 2 spanne gaan staan teenoor mekaar in 'n reguit lyn, ongeveer 30 tree van mekaar. Elke seun het 'n stok in sy regterhand. As die fluitjie blaas loop hulle op mekaar toe en dan begin die „stryd om die stok.” Watter party ontwapen die ander?
- 2. Losmaak:** In ope gelid:
Spreistand. Die stok in albei hande hou en voor hoogswaai en weer terug.
Dieselfde oefening met voor ondertoe swaai en weer hoog terug.
Die stok hoog hou: links en regs afwisselend kragtig sywaarts buig.
„Sabelswaai” (ons vat die stok soos 'n groot swaard met altwee hande en stap so voorwaarts terwyl ons die swaard swaai soos die helde in die slag in vanmelewe se dae—die vyande word afgemaai—links en regs).
- 3. Vaardig maak:** Die stok in altwee hande, klim oor en bring dit oor die rug en kop weer vorentoe.
Dieselfde oefening, maar die hande nader aan mekaar.
„Jukskeidraai” eers met hoëre, dan met diepere vasvat. Die stok weer met albei hande dwars gevat en vinnig oorstap en weer terugstap.
Stok op die wysvinger balanseer.
Dieselfde oefening terwyl ons in die rugposisie gaan lê en daarna weer opstaan.
Dieselfde oefening, maar „Wie is eerste weer op sy voete.”
Vérgooi van die stok, eers soos 'n knuppel, daarna soos 'n spies.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

4. **Spierversterking:** 2 Spanne teenoor mekaar in gelid: Elke lid van die oranje span hou 'n stok vas, terwyl 'n lid van die groen span probeer om die end van die stok op die grond te druk. Daarna omwissel.
Albei teenstanders vat die stok vas: „Kossakke-dans.”
Oranje in die maagposisie. Die arms met die stok word omhoog gehêf. Groen hou die bene vas op die grond. Oranje lig die bolyf en bring die stok sover moontlik terug. Daarna omwissel.
Oranje in die rugposisie. Arms met die stok omhoog. Groen hou die bene vas, Oranje lig die gestrekte bolyf en gaan stadig weer terug. Daarna omwissel.
Oranje in die maagposisie. Arms gestrek met die stok op sy sitvlak. Groen hou die bene vas. Oranje lig die bolyf so ver as moontlik terug en ook die stok. Daarna omwissel.
5. **Orgaanversterking:** Die 2 spanne staan langs mekaar in twee flankrye. Voor hulle lê die stokke op 2 tree afstand van mekaar.
Met voete bymekaar oor die stokke spring. Elke tussenruimte mag slegs eenmaal betree word.
Dieselfde oefening in die vorm van 'n wedstryd. Die stokke word nou nog 'n bietjie verder van mekaar gelê.
Oorspring met groot loopspronge.
Dieselfde oefening as wedstryd.
Die stokke word nou agter mekaar in die grond gesteek.
Sigsagsgewyse tussendeurloop.
Dieselfde oefening as wedstryd, driemaal herhaal.
6. **Kalmering:** Die stok met een hand aan die onderpunt vat, deur die hand laat gly en by die bopunt vinnig vasvat. Vrye oefening van toertjies met die stok. Afmarsjeer met sang (volgens keuse).

VI. Dogters van 13 jaar.

'n Baie warm dag. Alles snak na koelte. Ons gaan dus swem.

1. **Opwarming:** Die twee spanne nader mekaar in die middel van die ondiep gedeelte en probeer mekaar deur natgooi terug te dryf.

2. **Losmaak:** (In water wat tot aan die heupe kom). Spreistand. Romp vooroor buig. Meulswaai vorentoe.

Spreistand. Met arms in ringhouding bo die kop; romp sirkel, sodat die hand rondom die waterspieël raak.

Spreistand. Die hande vat die enkels vas en trek die kop aan die knieë (lug onder water uitblaas). Basale stand: Bene so ver as moontlik spreid en weer sluit.

Basale stand: Links en regs afwisselend met die voete die water hoogskop.

3. **Vaardig maak** (1 meter duikplank):

Met 'n aanloop oor 'n stok wat op 'n sekere hoogte vasgehou word, duik, eers met die voete en dan met die kop eerste in die water.

Met 'n aanloop die salto oor die stok maak.

Op die plank op en neer wip: Wie kom hoogste? Dieselfde oefening. Daarna afspring, met die voete eerste in die water duik. Wie maak die minste spat-sels?

„Waaierduik” van almal saam. ('n Flankry; die eerste loop oor die duikplank en duik reguit in die water, die tweede kom direk op sy hiele en duik na links, die derde na regs, die vierde weer reguit, ens., waaiervormig).

4. **Spierversterking**

en

5. **Orgaanversterking.**

1 lengte (25 tree) los borskruipslag met verbete-

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

ring van styl.

$\frac{1}{2}$ lengte beenslag.

$\frac{1}{2}$ lengte armtrek.

1 lengte borskruipslag, vinnig.

Afloswedstryd van die twee klasspanne. Elke deelnemster moet 1 lengte kruipslag swem. Dit word herhaal.

6. **Kalmering:** Figure lê: 'n eenvoudige ster, in rugposisie. Die „vlot” (langs mekaar in een lyn pagaai).

DERDE ONTWIKKELINGSTRAP.

VII. Seuns van 17 jaar.

Die klas het aangetree en verwag die liggaamsopvoeder. Die seun wat vir 'n paar weke as leier van die oefenklas aangestel is, gee by die sien van die liggaamsopvoeder die bevel: „Afdeling—Aandag!” Die klas staan in aandag-houding. Die seun meld: „Ek meld dat die klas met 24 man aangetree is. Een leerling, W. de Vos, is absent weens siekte.”

Die liggaamsopvoeder: „Goeie môre, seuns!”

Die klas: „Goeie môre, meneer!”

Die liggaamsopvoeder: „Op die plek—Rus!”

Nou volg die uitreiking van oranje en groen linte aan die twee spanne.

1. **Opwarming:** „Kom staan in 'n kring rondom my op tien tree afstand. As ek die voetbal in die lug gooi, probeer julle om dit te vang. Wie die bal vang, moet dit aan een van sy spanmaats toegooi. Die teenstanders moet probeer om dit te vang. Klaar—Begin!”
2. **Losmaak:** Die fluitjie blaas. Almal keer hulle na die onderwyser en bly staan. Die bal word aan hom teruggegee. Bevel: „In gelid hardloop.—Hardloop! —Aftel in vicre!—Nommer Een 9 tree, Nommer Twee, 6 tree, Nommer Drie, 3 tree voorwaarts—Mars!”
 „Romp vooroor buig, met hande aan die grond raak (knieë gestrek; afgewissel met romp en arms omhoogstrek—Begin!—Halt!”
 „Afwisselend linker en regterbeen vorentoe en agtertoe hoog swaai. Begin—Halt!”
 „Hande op heupe, kop in die rondte swaai. Begin—Halt!”
 „Uit die handstand langsaam agteroorbuig tot brug en weer vorentoe omhoog kom.—Begin—Halt!”

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

3. **Vaardig maak:** „Wie kan uit die kopbrug uitdraai sonder om die grond met die romp aan te raak? Probeer—Halt!”
„Die tweede gelid help vir die eerste en die vierde vir die derde: Eerste en derde gelid in die kopstand omhoog—Begin—Halt! Wissel....”
„Herhaling van die bodemkippe—Begin—Halt!—Wissel....”
„Die kopstaankippe—Jan doen dit voor—Eerste en derde gelid begin—Halt! Wissel....”
„Almal linksom. Die eerste ry begin wielslaan tot hier by my: rigting hou en mooi gestrek!—Begin—Halt!”
„Tweede ry, ens. Daarna weer terug.”
4. **Spierversterking:** „1 en 3 vorm elk 'n brug. 2 en 4 probeer dit indruk. Begin—Halt! Wissel....”
„1 en 3 probeer die omdop (word eers gewys). Begin—Halt! Wissel....”
2 minute vrye stoei.
„Wie ken die Voortrekkerspeletjie „Skaap optel”?”
Piet en Jan. „Goed, wys dit vir hulle. Almal—Begin—Halt!”
5. **Orgaanversterking:** „Oranje in rye van drie—Aantree!—Dubbele armafstand—(langsaan Groen in rye van drie aantree—Hardloop!—Dubbele armafstand.”
„Die springbokafloswedloop.” („Die eerste ry van elke span begin hardloop en gee die bal van die een na die ander oor en weer tot by 'n sekere streep, dan weer terug en die bal word aangegee aan die tweede ry wat dadelik begin draf, ens. Eers langzaam—en nou sal ons sien wie die Springbokke is! Die bal moet egter minstens tweemaal langs die ry heen en weer gegaan het voordat dit aan die volgende ry oorhandig kan word!—Begryp? Klaar—Begin!”

VOORBEELDE VAN LESSE.

6. **Kalmering:** „Kom staan almal rondom my in 'n groot kring.”

„Russtand: Die bolyf 'n bietjie vorentoe en heeltemal slap laat vooroor hang.—Begin—Halt!”

„Sit: Met die hande die kuitspiere goed knie en deurmekaar skud. Begin—Halt! Daarna die dybeenspiere....”

„Waarvoor is die deurmekaarskud goed?”

„Aantree—Aandag!—Verdaag!”

VIII. Dogters van 17 jaar.

Dit reën baie. Dus oefen in die saal.

- 1. Opwarming:** „Volkerbal” (Die twee volke A en B probeer om mekaar met 'n bal wederkerig raak te gooi. Elkeen wat getref word is 'n gevangene en kom in die gevangenkamp wat agter die teenparty geleë is. Hy mag van daaruit nog aan die spel deelneem. Voordat 'n gevangene gemaak word, gaan van elke party een vrywilliger in die gevangenkamp, totdat 'n gevangene kom. Die party, wat die ander volk uitroci, het gewen).
- 2. Losmaak:** Met klavierbegeleiding. In ope gelid.
Spreistand: arms hoog. Op die maat van die musiek die arms en romp vorentoe laat val, swaai en weer hoogkom.
Op een been staan; met die ander been 'n agvormige figuur beskryf.
Dieselfde oefening met agvormige figuur beskryf deur arms.
Altwee arms ver agtertoe swaai, liggaamrondswaai en weer andersom.
- 3. Vaardig maak:** Dwarsbalk op borshoogte.
Regop daaroor loop.
Op hande en voete oorkruip.
Agteruit daaroor loop.
Twee-twee: Op die dwarsbalk aan mekaar verbygaan.
Twee leerlinge staan op die dwarsbalk teenoor mekaar sodat hulle mekaar net kan raak. Die een probeer om die ander deur aanraking van die uitgestrekte arm te dwing om af te spring.
- 4. Spierversterking:** Dwarsbalk op reikhoogte.
Buikoptrek in goeie styl.
Storthang en langsaam agteroor sak.

VOORBEELDE VAN LESSE.

Lengtehang: Stedig die bene afwisselend links en regs sywaarts hef.
Optrek tot nekhang—elmoë terug—knieë gestrek.
Voete gestrek.

5. **Orgaanversterking:** Hoogspring oor 'n tou vorentoe.
Dieselfde oefening, maar in 2 spanne. Almal begin hardloop so gou as die fluitjie blaas en spring oor die tou. Wie eerste weer op die wegspringplek in gelid staan en die tou nie afgespring het nie, het gewen.
Heen-en-weer afloswedloop.

6. **Kalmering:** Volksdans: Jan Pierewiet.
Daarna in ope gelid agtermekaar opstel. Die bolyf ontspan en 'n bietjie vorentoe laat val en „agter die swaartepunt aan hardloop.”
Dieselfde oefening agteruit.

UITGESOEKTE BOEKE EN TYDSKRIFTE.

A. Boeke.

- ARNOLD, A.—*Körperentwicklung und Leibesübungen*, Leipzig, 1931.
- ARVEDSON, J.—*The Technique, Effects and Uses of Swedish Medical Gymnastics*, Londen, 1936.
- BIJHOUWER, A. T.—*De Lichaamlijke Opvoeding in Amerika*, Arnhem, 1931.
- BLIJENBURGH, W. P. H. VAN—*Handleiding voor het Onderwijs in de Gymnastiek*, Rotterdam, 1930.
- BOARD OF EDUCATION.—*Recreation and Physical Fitness for Girls and Women*, Physical Training Series No. 16, Londen, 1937.
- BOARD OF EDUCATION.—*Recreation and Physical Fitness for Youth and Men*, Physical Training Series, No. 15, Londen, 1937.
- BODE, R.—*Expression-Gymnastics*, New York, 1931.
- BRAUNBERGER, M.—MINDEN, E. VAN—*Bijzondere Schoolgymnastiek*, Rotterdam, 1931.
- BUKH, NIELS—*Primary Gymnastics*, Londen, 1925.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR UNTERRICHT.—*Lehrplan des österreichischen Gymnasiums und Realgymnasiums*, Weenen-Leipzig, 1935.
- *Lehrplan für die 1. bis 5. Schulstufe der allgemeinen Volksschulen*, Weenen, 1926.
- DAMBACH, J.—*Physical Education in Germany*, New York, 1937.
- DAPPER, J. & KLINGE, E.—*Deutsches Mädchenturnen*, Band I. Grundschule, Berlyn.
- *Deutsches Mädchenturnen*, Band II. Volksschule, Berlyn.
- DEKKER, P. & PENDERS, J.—*Handleiding voor het geven van School-Gymnastiek*. 3 dele. Rotterdam, 1929—1935.
- DESPART, L. L.—*Text-Book of Massage and Remedial Gymnastics*, Oxford, 1932.

UITGESOEKTE BOEKE EN TYDSKRIFTE.

- DIEM, C.—*Theorie der Gymnastiek*, Berlyn, 1930.
- DURIG, A.—*Über die Physiologischen Grundlagen der Atemübungen*, Weenen, 1931.
- ECKHARDT, H.—*Die Körperanlage des Kindes und ihre Entwicklung*, Stuttgart, 1935.
- FORSTREUTER, H.—*Gymnastik, neuzeitliche Körperschule ohne Gerät in Wort und Bild*, Dresden, 1930.
- GAULHOFER, K. & STREICHER, M.—*Das neue Schulturnen*, Berlyn-Leipzig.
- *Kinderturnstunden*, 4 dele.
 Deel I. 1. Schuljahr.
 Deel II. 2. Schuljahr.
 Deel III. 3. Schuljahr.
 Deel IV. 4. Schuljahr.
 Weenen-Leipzig, 1927—1935.
- GAULHOFER, K. & STREICHER, M.—*Natürliches Turnen*, Gesammelte Aufsätze, I & II. Weenen-Leipzig, 1930.
- GOGLE, GLADYS B.—*A Workbook in Health for High School Girls*, New York, 1937.
- GOCKLER, L.—*Die Grundlagen der Erziehung in biologischer Beleuchtung*, Halle & Berlyn, 1936.
- GRÖGER, A.—*Turn- und Neckspiele*, Leipzig, 1935.
- GRENEBERG, GROSSKOPF, L.—*Kinder spielen Gymnastik*, Berlyn, 1935.
- HEBBERT, E. N.—*Recreational Games*, Londen, 1930.
- HOSCHEK, F.—*Neuzeitliches Geräteturnen*, Deel I Grossgeräte. Deel 2. Handgeräte. Weenen, 1934.
- HOSKE, H.—*Zur Zweckgymnastik*, Berlyn, 1927.
- KAUDINYA, O. G.—*Das Handballspiel*, Leipzig.
- KNUDSEN, K. A.—*A Textbook of Gymnastics*, Londen, 1937.
- KROH, O.—*Die Psychologie des Grundschulkindes*, Langensalza, 1930.
- *Entwicklungspsychologie*, Langensalza, 1933.
- *Psychologie der Oberstufe*, Langensalza, 1933.
- LENZ, F.—*Über die Biologischen Grundlagen der Erziehung*, München, 1925.

LIGGAAMSOPVOEDING IN DIE SKOOL.

- MATTHIAS, E.—*Biologie der Leibesübungen*, Leipzig, 1931.
— *Lehrbuch der Heilgymnastik*, München-Berlyn, 1937.
- MÖCKELMANN, H.—*Die körperliche Erziehung in den Entwicklungsstufen als Grundlage der Jugendführung*, Berlyn, 1937.
- MÜLLER-SOHERER.—*Kindertümliches Turnen*, Düsseldorf, 1934.
- NEUENDORFF, E.—*Methodik des Schulturnens in Grundzügen*, Leipzig, 1930.
- PETZOLD, A.—*Leibeserziehung an ein- und zweiklassigen Landschulen*, Berlyn, 1937.
- REICHS- UND PREUSSISCHES MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, ERZIEHUNG UND VOLKSBILDUNG.—*Richtlinien für die Leibeserziehung an Jungenschulen*, Berlyn, 1937.
— *Richtlinien für die Leibeserziehung an Mädchenschulen*. In druk. Verskyn Junie 1939.
- SCHMIDT, A. & KOHLRAUSCH, W.—*Unser Körper*, Leipzig, 1931.
- SIPPEL, H.—*Leibesübungen und geistige Leistung*, Berlyn, 1927.
- SHARMAN, JACKSON R.—*Modern Principles of Physical Education*, New York, 1937.
- SLAMA, A.—*Neudeutsches Turnen*, Weenen, 1933.
- STEIN, K.—*Boren der Jugend*, Berlyn, 1938.
- TAUTE, BEN.—*Opvoedende Onderwys*, Kaapstad, 1938.
- WAGNER, A.—*Vom Raufen und Ringen, wie es der Junge liebt*, Bielefeld-Leipzig, 1931.
- WIESSNER, K.—*Natürlicher Schwimmtcrricht*, Weenen & Leipzig, 1929.
- WILSON, ST.—*Vaulting and Agility*, Londen, 1937.

B. Tydskrifte.

Leibesübungen und körperliche Erziehung. Herausgegeben im Auftrage des Reichs- und Preussischen Mini-

UITGESOEKTE BOEKE EN TYDSKRIFTE.

steriums für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung, von Ministerialdirektor Dr. Krümmel, Berlin.

The Journal of Health and Physical Education, American Association for Health and Physical Education, Ann Arbor, Michigan, U.S.A.

The Research Quarterly of the American Physical Education Association, Ann Arbor, Michigan, U.S.A.

Tidskrift i Gymnastik. Stockholm.

