

Snauw: 'Gfajt!'

Bewegend leren is gezond en bevordert leerresultaten. Onlangs toonde een pilot op een basisschool aan dat meer bewegen leidt tot betere prestaties bij rekenoefeningen. De krijgsmacht zag dit verband tussen bewegen en cognitieve vooruitgang al veel eerder. In 1901 hield Van Aken een uitgebreide verhandeling in de *Militaire Spectator* over de 'waarde van lichaamsoefeningen'.¹ Bewegingsoefeningen maken volgens de auteur het zenuwstelsel sneller en efficiënter, waarmee lichamelijke

oefening ook zou bijdragen aan hogere opmerkzaamheid en handelingssnelheid – cruciaal voor militairen. Hoe dat volgens Van Aken in zijn werk gaat? 'Ik zal daartoe in beknopten vorm een verklaring trachten te geven van het totstandkomen van bewegingen en oefeningen en verder doen uitkomen *hoe* men in de school en in het leger oefenen moet om de schoone gevolgen te bereiken, die men er zich van voorstelt.'



Nederlandse matrozen te Curaçao vormen een acrobatenteam (1900)

FOTO: BEELDBANK NIM/H

¹ Van Aken, 'Eene bijdrage tot de kennis van de waarde van het oefenen', *Militaire Spectator* 70 (1901).



FOTO: BEELDBANK NIMH

Leden van de adelborsten-wielclub 'Velox', die hun heil in de stuurstang gevonden hebben (1901)

Na een vrij uitgebreide uitleg over de werking van het zenuwstelsel en de aansturing van bewegingen benadrukt de auteur het belang van oefenen, wat nodig is als men het 'lichaam tot in hoogen graad bruikbaar wil maken.' Om complexe handelingen onder de knie te krijgen moet men spiergeheugen opbouwen, zodat reflexen en 'bijbewegingen' die de oefening bemoeilijken worden onderdrukt: 'De groote hoeveelheid hersen- en spierarbeid, die tot het aanleeren eener bepaalde oefening vaak vereischt wordt, blijkt bij den zondagsruiter, wiens bovenmenselijke pogingen om een goed figuur te slaan hem een zweetbad doen nemen; uit de krampachtige wijze waarop de beginnende fietser tevergeefs zijn heil in de stuurstang zoekt; uit de hoogroode kleur der jonge dame, die op 20-jarigen leeftijd nog schaatsen wil leeren rijden.'

Dan de militaire praktijk. Voor instructeurs was het belangrijk te beseffen dat het 'overleg', de tijd tussen bevel en uitvoering, afhankelijk van geoefendheid en aard van de oefening tot nul kon worden teruggebracht. Dat is belangrijk, want daardoor 'voorkomt men gedachteloosheid

en ontwikkelt men tegenwoordigheid van geest en slagvaardigheid.' Van Aken geeft als voorbeeld een klas die is aangetreden en in ruststand klaarstaat om met oefenen te beginnen. 'Het heeft dan volstrekt geen zin om te bevelen: "Geeeeeeefft – acht!" omdat er toch niets anders verwacht wordt. Beter is het reeds als de onderwijzer beveelt: "Geef – ajt!" en nog beter als hij een snauw geeft, die ongeveer als "Gfajt!" klinkt.' Uiteindelijk ligt de waarde hiervan 'in den schok, die men aan het lichaam van den leerling geeft, welke hem tot een plotseling laden en spannen van al zijn geest- en lichaamskrachten dwingt.'

Niet iedereen was het met Van Aken eens. In zijn beschouwing trok hij van leer tegen de 'kamergeleerden' die lichamelijke oefening het liefst buiten de school hielden en voor optimale prestaties volledige rust propageerden na geestelijke inspanning. Van Akens anekdotisch bewijs voor het tegendeel: 'Wanneer men slechts éénmaal een school heeft zien uitgaan, dan wordt die rust- en beddentheorie met geweld omvergeworpen door de kreten der joelende kinderschaar, die met luid geschreeuw, geloop

en gevecht hun tijdelijke vrijheid vieren en zich in korten tijd trachten schadeloos te stellen voor de hun afgedwongen langdurige kalmte.'

Na geestelijke inspanning is bewegen pure noodzaak voor deze schoolkinderen, aldus Van Aken, want 'Niet aan een voortzetting dier rust

of aan een nog verhoogden vorm daarvan hebben zij behoefte, doch wel aan eene den bloedsomloop en de ademhaling krachtig activeerende, het geheele organisme verfrissende, algemeene lichamelijke inspanning.' En waarom zou dat niet gelden voor volwassenen? ■



Mariniers volgen een cursus aerobics (1990)

FOTO BEELDBANK NIMH