Jaarverslag

de heraut

Orgaan van de

Kon. Kath. Turnkring

"Deugd en Volharding"

Mortsel

1 FEB. 1956

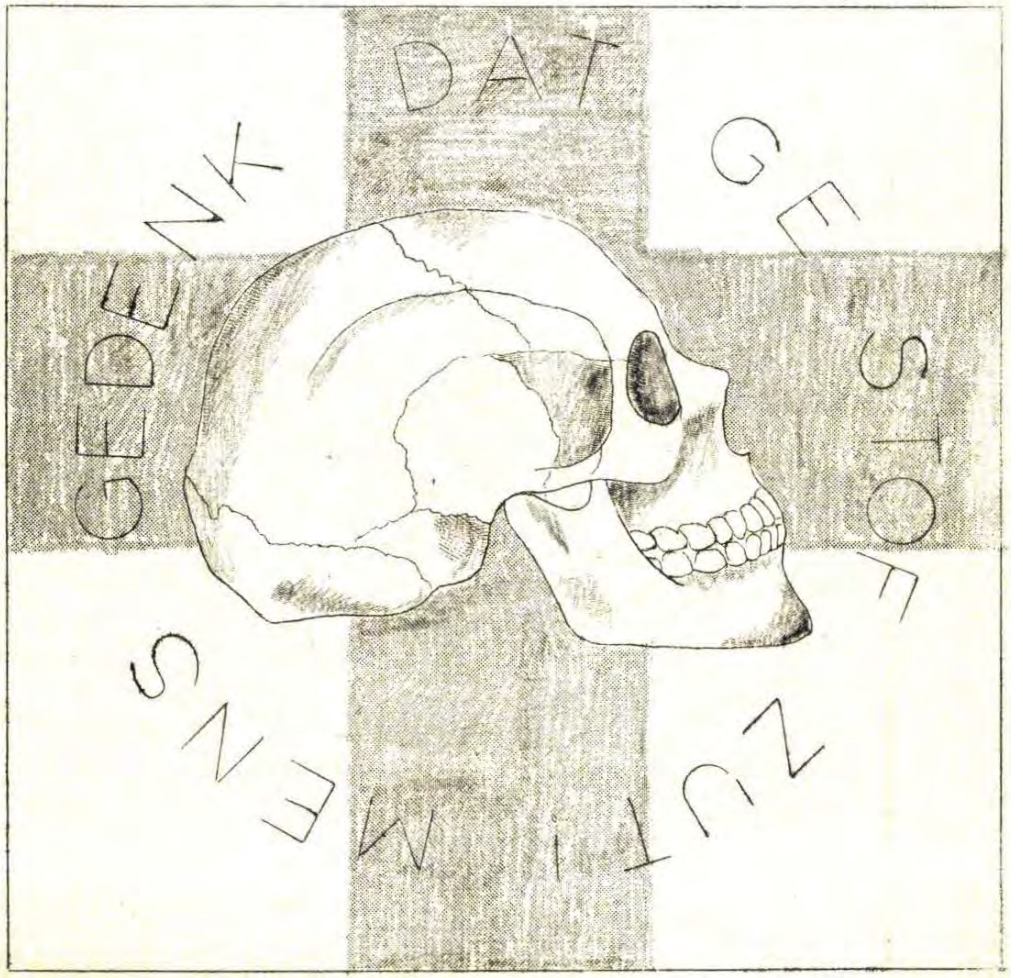
DERDE JAARGANG

N° 2 - februari 1956

de heraut

Orgaan van de Kon.Kat.Turnkring "Deugd en Volharding", Mortsel

Lokaal: H.Kruisstraat, 16 Tel.: 49.93.39



JAARVERSLAG 1955. door J.Michiels, secretaris.

Beste Vrienden,

Wanneer we even een blik werpen op het jaar 1955, valt het onmiddellijk op dat het een jaar is geweest van drukke aktiviteit, van zeer eervolle resultaten, kortom een jaar dat onder alle oogpunten voldoening geschonken heeft.

Het hoogtepunt van verleden jaar is vast en zeker de herdenking van ons 35 jarig bestaan geweest. Deze herdenking, die met gulden letters in de annalen van "Deugd en Volharding" zal geschreven worden, is misschien wel de meest opheffmakende gebeurtenis geweest die de gemeente Mortsel te zien heeft gekregen.

11 September 1955. Een dag om nooit te vergeten. 165 turners en muzikanten, uitgedost in keurige nieuwe uniformen, stapten onder de schitterende tonen van onze trompetters door de straten van de gemeente om getuigenis af te leggen van hun katoliek turnersideaal. Ik zou aan mijn plicht te kort komen moest ik hier niet onmiddellijk een hartelijk woord van dank zeggen aan hem die het ons mogelijk maakte deze uniformen aan te schaffen, namelijk onze niet genoeg te waarderen Ere-voorzitter, de zeer achtbare Heer Jespers.

Ik ga hier niet in het lang en het breed uitweiden over deze gebeurtenis.Aan de hand van onze vriend Van Herwegen is hierover reeds een uitvoerig verslag verschenen in onze " de heraut ". Een zaak staat echter vast: "Deugd en Volharding" is terug in het volle daglicht komen staan en heeft de bewondering opgewekt van gans de bevolking.

Onder oogpunt van activiteit is, zoals ik het in het begin reeds gezegd heb, 1955 zeer druk geweest. Kringavonden, uitstappen, feestavonden en wat nogal meer, het ene volgde achter het andere.

We hadden ons Scalafeest op 16 Januari.

De algemene vergadering had plaats op 20 Januari.

12 februari bracht ons een eerste kringavond met de renners Impanis, Vlayen, Van Looy, Van den Brande en Verhaert. We konden de mooie liederen beluisteren, gezongen door de heer Kampenaers en konden genieten van onze mondharmonikavirtuoos John Geeraerts.

Op 17 februari werd in de feestzaal "Familia" een filmavond ingericht over de wereldkampioenschappen keurturnen te Rome.

20 Maart, Half-Vasten, was de traditionele worstenbroodavond.

19 mei, O.H.Hemelvaart: onze juniors trokken per autocar naar de Ardennen.

11 juni: onze trompetters spelen een concert te Mortsel-dorp met 35 deelnemers.

Het moet ergens in de sterren geschreven staan dat ons jaarlijks openluchtfeest moet uitregenen. Na de tegenslag van verleden jaar kregen we deze keer van hetzelfde laken een broek. Was het ons toen gelukt het feest naar een andere Zondag te verschuiven, deze keer was het onmogelijk nog een geschikte dag te vinden, zodat we noodgedwongen het zonder openluchtfeest moesten stellen. Dezelfde dag, het was 12 juni, waren we reeds in de voormiddag onverrichterzake van de H.Sacramentsprocessie teruggekeerd.

16 juni: een afdeling leerlingen en een flinke afvaardiging leden neemt deel aan de H.Harthulde in de parochie van het H.Kruis.

19 juni: onze leerlingen trekken naar het Leerlingengouwfeest te Kessel. Hunne uitslagen: Leerlingen 2de en kadetten 4de plaats.

Het bondsfeest voor volwassenen had plaats te Marcinelle op 25 en 26 juni. We behalen volgende uitslagen: Leden Ie in uitmuntendheid
Veteranen 2de in 2de afdeling
Muziek: 4de.

3 juli: het Verbondsfeest gaat door te Antwerpen-West. De resultaten zijn: leden Ie in uitmuntendheid
Veteranen Ie
Leerlingen 2de in uitmuntendheid
Kadetten Ie in ere-afdeling.

Op 10 juli autocaruitstap naar Holland en de Belgische kust.

Het ledengouwfeest heeft plaats te Berlaar op 16 en 17 juli en we halen de volgende uitslagen: leden Ie in uitmuntendheid
veteranen 2de in 2de afdeling.

Op 21 juli nemen we in de voormiddag deel aan de Vaderlandse Plechtigheden en 's avonds is er een gezellig onderonsje voor de leden en de juniors naar aanleiding van hun schitterende overwinning op het Gouwfeest.

Vrijdag 22 juli: onze trompetters houden hun wandelconcert door de Kermiswijk van Oude-God.

Op 11 september hadden we dan de hogervermelde Jubelviering.

Zaterdag 17 september, terwijl onze muzikanten op de kiosk te Mortsel, ter gelegenheid van de kermis, een concert spelen, houden de veteranen hun onderonsje.

Zondag 18 september : deelname aan de processie van het H.Kruis.

15 oktober: enkele van onze leden verlenen hun medewerking aan het feest van de Antwerpse turnkringen in de Beurs.

Ons Verjaringsturnfeest, dat zich telkens in een ruime belangstelling mag verheugen, ging door op 23 oktober.

11 november: 's morgens de gebruikelijke communiemis gevolgd van ontbijt en korte algemene vergadering in de turnzaal. Daar op deze vergadering de jaarlijkse bestuurherkiezing moet plaats hebben, stelt de voorzitter voor geen herkiezing te doen maar wel een motie van vertrouwen in het bestuur te stemmen. De huidige omstandigheden, zo zegt hij, laten moeilijk toe dat er gebeurlijk iemand de plaats zou moeten ruimen voor een ander. Het wordt met algemene stemmen aangenomen. De motie van vertrouwen wordt dan ter stemming gebracht. Met algemene stemmen min één (blanco) wordt ze goedgekeurd.

In de verdere voormiddag nemen we met de voltallige kring deel aan de optocht ter herdenking van de Wapenstilstand en op het kerkhof van Oude-God wordt een bezoek gebracht aan de graven van onze stichters: wijlen Theo.Kuypers en Alf.Leeman. In de namiddag werd door de goede zorgen van E.H.De Laet voor onze leerlingen de film "Jongensstad" afgerold. Er werd ook veel belangstelling vanwege de groteren opgemerkt.

Het jaarlijks avondmaal ging door op 12 november en bracht 189 personen aan tafel. Een recordcijfer! De tafelbediening, juist zoals bij het ontbijt van 11 november,werd gedaan door enkele bereidwillige dames onzer leden. We danken hen er van harte om.

De inrichting van de persoonlijke kampioenschappen van het Antwerps Verbond werd aan onze goede zorgen toevertrouwd. Deze kampioenschappen gingen door in onze turnzaal op 26 november en kenden ruime belangstelling. Ze brachten ons, naast verschillende ereplaatsen, twee kampioenstitels, namelijk René Nuyens bij de kampioenen en Robert Peleman bij de beginnelingen. Op individueel terrein heeft René dit jaar nog andere uitzonderlijke suksessen kunnen behalen. In januari wist hij te Hemiksem de titel van Gouwkampioen te behalen, doch spijtig genoeg moest hij voor het Bondskampioenschap wegens ziekte belet geven. Op de interlandenkamp te Oostende wist hij een mooie zesde plaats te behalen en op het Interfederaal kampioenschap te Mechelen, tussen het kruim van de Belgische keurturners was hij mooi derde. Van harte proficiat René.

Onze muzikanten hadden een mosselsouper op I7 december en onze soldatendag besloot de rij op I8 december met een H.Mis opgedragen voor het welzijn van onze jongens die momenteel bij het leger zijn. Deze H.Mis werd opgedragen in de parochiekerk van het H.Kruis.

Buiten dit alles zijn er nog een heleboel andere verwezenlijkingen die het vermelden waard zijn.

Ons kringblad "De Heraut" verschijnt nu regelmatig om de maand.

Dank zij het krachtdadig doorwerken van onze voorzitter werd er een plafond in de turnzaal geplaatst. De muren kregen daarbij nog een laagje verf, wat haar een heel fris uitzicht heeft gegeven. Met de nieuwe verwarming erin gebracht heeft ze daarbij nog heel wat aan comfort gewonnen.

Een nieuwe pic-up werd aangekocht en door bemiddeling van de heer Van Eycken werd ons een nieuwe turnmat in mousse geschonken.

Onze muzikanten hebben een nieuwe kas ter beschikking gekregen. Muziek en muziektuigen kunnen nu ordelijk weggeborgen worden.

Dank zij het initiatief van onze veteranen en door de bereidwillige medewerking van hunne dames beschikken we nu ook over een mooie muurverlichting als versiering der turnzaal bij feestavonden.

Een andere niet te versmaden verwezenlijking is zeker de vermindering der bijdrage die voor de leden werd doorgevoerd.

Een verheugende vaststelling is tevens de gestadige aangroei van het ledental. Op 1 december I955 bedroeg het 244 man.

Dit alles en nog zoveel andere zaken wijzen er op dat er momenteel ernstig gewerkt wordt aan de verdere uitbouw van de kring. En wanneer ik spreek van ernstig werken dan denk ik vooral en in de eerste plaats aan onze voorzitter. Het is niet mijn gewoonte van veel bloemekens uit te delen.Voor deze keer echter wil ik het wel eens doen.

Mr.Truyts, ge zijt een pracht van een voorzitter, een man die weet wat hij wil, een man voor wie het woord dienen geen ijdel woord is. We bewonderen er U om, we danken er U om, en ik ben overtuigd dat we onder uw gezagvolle leiding nog vele schone jaren tegemoet gaan, dat we nog vele klinkende suksessen zullen boeken, dat we nog vele mooie dingen zullen verwezenlijken ten bate van onze geliefde kring, van onze Kat.Turnfederatie en ten bate van gans onze vlaamse volksjeugd.

J.Michiels.
secretaris.

HET WOORDJE VAN DE VOORZITTER.

Mijn beste leden,

Vindt u ook niet dat men, na het lezen van zulk jaarverslag goesting krijgt om op slag moe te worden en eens wat gaan te rusten? Hoe is het mogelijk om op een jaar tijds zulk programma af te werken?....Maar neen, we gaan niet rusten, we gaan flink rechtop staan, fier met de borst vooruit en met volle recht zeggen we voldaan: en daar heb IK aan meegewerkt!

Ik durf wedden dat ge op slag prikkelingen in uw bloed gaat voelen om desnoods alles van voor af opnieuw te beginnen. Maar dàt gaan we ook niet doen, want al beleven we dan terug al die schone dagen, we maken ook opnieuw al onze stommiteiten mee en wie zou dàt nog willen?

Houdt die vurige prikkelingen maar vast, - dan voelt ge ten minste dat er nog werkdurf in u steekt - maar dan om voort te doen, beter dan verleden jaar, idealer, intenser, met meer overgave, met meer edelmoedigheid, met meer offervaardigheid. Wie zou er nu willen dat het maar zó goed bleef als verleden jaar? We zijn toch nog niet aan't oud worden, en we verlangen toch nog niet om te leven van herinneringen? Als't u belieft, wie wilt er nu dat zijn hart ouder zou zijn dan I8 jaar, en ne mens is toch maar zo oud als zijn hart!

I956 is maar pas op stap en we kunnen al bladzijden vullen met verslagen over de werkzaamheden die werden verwezenlijkt. Dat de gedachten ook niet werkloos bleven bewijzen de vele voorstellen die me werden meegedeeld om uit te werken tegen volgend Scalafeest, te veel om er twee te vullen. De oefeningen voor de prijskampen worden reeds ingestudeerd en het is wederom zo ver gekomen dat we opnieuw beseffen dat een jaar I04 Zondagen zou moeten tellen.

Zo moet het gaan, zie: dat we gaan kibbelen over de zaken die we niet zullen kunnen doen, in plaats van ruzie te maken over de dingen die zouden moeten geschieden.

Op het einde van zijn verslag heeft onze secretaris zo wat bloemekens op mijn mouw gespeld. Ik aanvaard dat in dank, het geeft ne mens op slot van rekening zo een stimulanske bij, om voort te doen.

Maar als die eer alleen op mij zou vallen, voel ik me als Snijssens die daar alléén stond met zijn vaandel in zijn bloedige handen, strijdend tegen een overmacht en, al zij het dan met roem belaan, toch ten onder ging in zweet en bloed. "Gent, zucht hij" schrijft de dichter, en wij krijgen kiekenvlees van bewondering en al wat volgt tot slot van dit prachtig gedicht, komt, heel wat realistischer, hier op neer: en de vaandrig van Gent had er gelegen, en Gent zat zonder vaandrig, omdat de vaandrig zonder Gent had gestaan.

Een voorzitter is zo wat een symbool van éénheid, zij het dan een werkend of corvédragend symbool. Maar als de leden niet pal naast hem staan en de vracht mee helpen sleuren, wat is hij dan een kleine sukkelaar. Als de ene groep gaat denken dat hij op de ezel moet zitten en de andere dat hij er naast moet lopen, zou hij z'n hoofd kunnen verliezen en de ezel op zijn rug nemen, om eronder te bezwijken. Dit om u te zeggen dat het voor hem niet mogelijk is de goesting van ieder afzonderlijk te voldoen en het noodzakelijk is het goed van het geheel te betrachten. Als iedereen de bezieling draagt dat het belang van de kring moet primeren, zal ook iedereen

reden hebben om tevreden te zijn. U kunt nu tegenwerpen dat zulks niet van deze wereld is. Akkoord! maar het is in elk geval de moeite waard om er naar te streven. Het is nodig dat alle leden zich onbevooroordeeld scharen achter hun voorzitter met het bestuur. Zij hebben een overzicht over de gehele kring en van de kring in betrekking tot de zusterverenigingen en andere organisaties die een parochie en een gemeente bevolken, terwijl de meeste leden zich slechts bewegen in hun eigen klein hoekje en ook niet verder kunnen oordelen.

Het is heel schoon de voorzitter, ter gelegenheid van Nieuwjaar, een kaartje ze zenden en "Deugd en Volharding" veel successen te wensen, en zo ontving ik er enkele, maar als schrijvers van die kaartjes zich in geen maanden meer lieten zien, is zulk geschrijf dan een wens of een vloek?

Er zijn er ook die zich ergeren aan kleinigheden - fouten zullen er altijd zijn en u daar aan ergeren is uw eigen kleinzieligheid voeden - en zich menen te wreken met te zondigen tegen de tucht. " Wie de roede spaart, haat zijn zoon!" zegt terecht het spreekwoord en de kring zal de tucht doen eerbiedigen, omdat ze in't leven werd geroepen niet uit machtswellust maar uit bezorgdheid. Wie die tucht niet erkennen wil, wringt zichzelf uit het kringleven en wordt voor ons een vreemde, onze zorgen voor hem - als lid van de kring - houden op, als hij moedwillig blind wil blijven.

Deze paar harde woorden zijn, gelukkig, niet bestemd voor 95% van onze leden. Moge ze die 5% wakker schudden en de anderen behoeden om af te dwalen.

Want, de kring moet leven!!!!!

De voorbereiding-oefeningen tot de prijskampen zijn aan gang. Kampen en zich meten aan anderen is een natuurlijke, gezonde uiting van ieder jongenshart, van ieder mannengemoed. Het is voor onze kring ook de bewerking van de grond waarin het goede zaad kan gezaaid. Het is als het kermistafellaken dat op de oude tafel wordt gelegd, onder de reeds gebezigde, zo gerieflijke borden, maar dat ons toch noopt om levenslustiger en meer blij aan tafel plaats te nemen.

Wie aan deze voorbereiding niet deelneemt, intens en gemeend, tenzij zijn plichten van staat hem zulks belet, schudt aan de grondvesten van de vereniging en verloochent het woord van trouw dat hij gaf als hij lid werd van "Deugd en Volharding". Uw tegenwoordigheid is van nu af, méér van voor een paar maanden, gewenst op de herhalingen. Gij hebt de plicht uw makkers in hun werk te steunen en uzelf zodanig voor te bereiden dat we met vrucht onze titel van Gouwkampioen kunnen verdedigen.

Dat zij die op het ogenblik de steunpilaren zijn van onze zo geliefde turnkring, en dat zijn de overgrote meerderheid, voort doen op de ingeslagen weg; dat zij die het menen te zijn bewijzen dat we ook in werkelijkheid op hen bouwen kunnen; en dat zij die het ook moesten zijn, hun achternagetrippel opgeven en regelmatig schouder aan schouder met hun makkers staan.

Zo zullen we het jaar, dat we reeds zo prachtig hebben ingezet uitbouwen tot een gloriejaar.

Dat wenst van harte

uw toegenegen voorzitter.

Em. Truyts.

Al is de stoep van buurman vuil,
Zoudt ge niet best de uwe keren?

IN PARADISUM.....

Op 20 januari ontsliep in de Heer Mijnheer Livinus Clement, vader van Mevrouw Constant Theunissen.

We ontvingen ook bericht van het overlijden van de Moeder van ons bestuurslid en muzikant Edward Baetens.

Alsook van de zuster van onze muzikanten Albert en Jan Timmermans.

Aan onze beproefde leden en hun familie bieden we de verzekering van onze kristelijke deelneming.

ZIJ DIE JUBILEREN.....

Zaterdag 11 februari vierden de echtelingen Frans Van Camp hun zilveren huwelijksjubileum.

Ik zou de vraag willen stellen of Kontich wel groot genoeg was om hun geluk te bevatten als ik me niet de vraag moest stellen waar men bloemen verkoopt om een bloemist, bij onze eerstvolgende kringavond, op een passende wijze in de bloemen te zetten.

Onze secretaris Jan Michiels en onze chef-trommelaar Albert Timmermans hebben het klaar gesponnen om gedurende 25 jaar dezelfde patroon trouw te dienen.

Hartelijke gelukwensen!

IN PROEFTIJD.

Drie nieuwe leden hebben zich als Junior laten opschrijven en maken hun proeftijd door: Augustijnen Hugo en Leo en Herman Jacobs.

Hartelijk welkom!

ONDERSCHEIDINGEN.

Het heeft Zijne Majesteit de Koning behaagd de gouden medaille van de orde van Leopold II toe te kennen aan: Mijnheer John Menus, Mijnheer Henri Vermeulen, Mijnheer Flor van San.

Deze onderscheidingen zullen naar alle waarschijnlijkheid uitgereikt worden tijdens het namiddagfeest van het a.s.Verbondsfeest.

Een onderscheiding werd ook aangevraagd voor Mijnheer Edward Baetens. Het ministerie liet ons weten dat hij in 1947 reeds een onderscheiding ontving en hij tien jaar dient te wachten, dus tot in 1957, vooraleer op een andere onderscheiding aanspraak te kunnen maken.

FAMILIEWEEK.

Van 25 Februari tot en met 2 Maart wordt er in de H.Kruisparochie een familieweek gehouden, gepredikt en geleid door Z.E.Pater Lode Arts.

Ik denk niet dat het nodig is het belang van deze fameilieweek te onderlijnen. Iedereen kent de welsprekendheid en de kennis van Pater Arts.

Er wordt ondereen meer dan eens geredekaveld over familie- en huwelijks-problemen en over de wetgeving van de Kerk hieromtrent. U krijgt nu eens de gelegenheid hierover de juiste leer te vernemen uit de mond van een eminente spreker. U zoudt ongelijk hebben hiervan niet te profiteren.

Onze herhalingen zullen tijdens deze familieweek lichtjes worden gewijzigd om aan iedereen de gelegenheid te geven geen enkele conferentie te moeten missen.

Voor de juniors op Zaterdag 25 Februari: Er wordt te I9.30 uur in "Familia" een conferentie gehouden over het onderwerp:" Leven en Liefde", voor jonge mannen en meisjes boven de I6 Jaar. Al onze juniors van I6 en ouder moeten er zijn, dat spreekt vanzelf! De turnzaal zal geopend worden te kwart over 7 uur om u de gelegenheid te geven uw oefenkledij daar te plaatsen. Ze wordt dan gesloten tot na de conferentie, ongeveer tot 8.30 uur. De juniors die géén I6 jaar oud zijn kunnen zich intussen bezig houden in het café met biljart of wat weet ik. Verbruik is niet verplichtend.

De oefenstonden van de veteranen, 27 Februari en de leden, 28 Februari en 1 Maart beginnen na de conferenties in de H.Kruiskerk; ongeveer te 2I uur

HET WOORDJE VAN DE PROOST.

Beste mannen,

En zo gingen wij allemaal op Aswoensdag weerom ons kruisje van as halen " Denk eraan, mens, dat gij stof zijt en tot stof weerkeert."

Het is goed dat we ieder jaar bij het begin van de Vasten aan dat vaststaand feit herinnerd worden, terwijl ons vanuit de verte de troostende schittering van Pasen - het feest der Heropstanding - toelacht.

Onze lichamen, waarop het assekruisje gedrukt werd, - of ze nu vallen in de kategorie van de "krakende wagens" of deel uitmaken van een super-athletenklasse - zullen éénzelfde lot ondergaan : uiteenvallen, stof worden, om dan toch weer na vele jaren - wellicht millioenen jaren - opgeroepen te worden voor hun Paasfeest, hun"verrijzenis van het vlees."

Maar opdat dit lichaam, dat zo soepel is en waarop we zo fier zijn en waaraan we zoveel offeren, het festijn van de herrijzenis zou mogen en kunnen beleven, moeten we immer en altijd de nadruk leggen op het geestelijke in ons, m.a.w.: meer zorgen voor de ziel dan voor het lichaam.

Ik durf haast schrijven: gij, turners, doet meer inspanningen voor uw lichaam dan andere mensen - doet dan ook veel meer dan de anderen voor uw ziel. Wat ge droomt voor uw lichaam, droomt dat in nog veel heviger kleuren voor uw ziel.

Doet alle moeite en inspanningen om ook uwe ziel uit de staat van "krakende wagen" naar de staat van athletenschoonheid te doen overgaan!

Die inspanningen en moeite kunnen zuiver geestelijk zijn, doch bij de meesten moet ook het lichaam in het gareel. Begint maar met hetgeen voor de hand ligt: uw oefeningen met nog meer stiptheid en aandacht doen.Dat vraagt wilskracht. En wilskracht is een kracht van uw ziel. En hoeveel andere gelegenheden om uw wilskracht te oefenen en zo uw ziel eens lekker te trakteren, worden u elke dag opnieuw door het leven voorgeschoteld: tehuis wat vriendelijker zijn, op school of op het werk een kameraad beter verdragen.....maar waarom zou ik het allemaal opsommen?.....moest g'er zelf naar zoeken, ge zoudt vele bladzijden van de Heraut mee kunnen vullen! En waarom zouden flinke katolieke turners en muzikanten in zo'n zalige Vastentijd niet durven grijpen naar de meer geestelijke middelen?... b.v. Aleens een H.Mis op een weekdag. Waarom niet? Waarom zouden leden van een katolieke turnvereniging alleen gaan als er verplichting is?

Wat een flinke oefening voor een turner: uw lichaam ongenadig uit het warme bed gooien, door het gure weer stormen naar een allicht niet te warme kerk, en daar met koude voeten maar met een gloeiend hart het hoogtepunt van Kristus' leven, Zijn Kruisoffer op Kalvarië, herdenken en intens mee beleven!

Toegenegen in Xto.
Uw Proost

P.Verhoeven.

BRIEVENBUS.

In onze brievenbus vonden we vele bestellingen voor fotos genomen tijdens ons Scalafeest. Ze zijn besteld en worden u tijdig bezorgd. Wie nog bestellen wil haaste zich. We houden de fotos nog een paar weken tentoongesteld

WAT IS ER ZOAL GEBEURD VORIGE WEKEN?

I5 Januari : Gouwkampioenschap keurturnen te Hemiksem. Dit kampioenschap kende een vlot verloop en een interressante kamp. Er was zeer veel belangstelling, ook vanwege onze eigen leden. Het zou onverantwoordelijk zijn te gaan vitten op kleinigheden die beter hadden gekunnen, het ideale is niet van deze wereld.

Ik heb ooit een groot Nederlans renner horen zeggen, het is niet erg stichtend maar het is raak:" Forme is net een mooie meid, meteen heb je ze en meteen ben je ze weer kwijt." Dat heeft onze kampioen René moeten ervaren - niet over de meid, maar over de forme!- We hadden het al enkele weken zien aankomen, René geraakte boven zijn plafond, het was een paar weken te vroeg, in verband met de kampioenschappen, en een paar weken te laat, in verband met hem er nog tijdig bovenop te krijgen. René is er gelukkig de man niet naar om zijn hoofd te laten hangen en heeft bij zichzelf gezworen: wacht maar tot de volgende keer en gunt met heel zijn hart de kampioenentitel aan zijn rivaal Lucien Simons.

Jos de Vries had wat tegenslag bij zijn grondoefening anders hadden we hem tweede gezien. Jos mag nochtans op een flinke prestatie terugblikken en wie zou die goeie, kameraadschappelijke Jos dat niet gunnen?

De uitslagen:

Kampioenen	G.O.	Bar.	Rek.	Paard.	Ring.	Sprong.	Totaal
1. Simons Lucien	9.45	9.20	9.45	8.80	9.45	9.40	55.75
2. Nuyens René	9.I5	9.35	8.85	8.50	9.50	9.--	54.35
Seniors.							
1. Van Loock Ferd.Niel	9.05	8.55	8.30	8.35	9.I5	9.I0	52.50
4. de Vries Jos	7.I0	8.35	8.40	9.--	7.85	8.85	49.55

N.B. Opgemerkt werd de uitzonderlijke vooruitgang bij de kampioenen van Asman Gerald, die 3de werd met 53.35 punten.

22 januari : Bondskampioenschappen keurturnen te Leuven. Natuurlijk was onze René nog niet terug in forme en kreeg daarbij nog een "steenzweer" op zijn borst, zodat hij niet op zijn waarde werd geslagen. De prestatie van Jos de Vries was ook iets minder en de concurrentie ook groter.

De uitslagen:

Kampioenen:	Bar.	Rek.	Ring.	Paard.	G.O.	Sprong.	Totaal
1. Schrijvers Marcel	9.45	9.45	9.10	9.35	9.40	9.60	56.35
5. Nuyens René	8.15	9.30	9.15	8.--	9.40	8.90	52.90
Seniors							
1. Colemont Michel	9.15	8.95	9.20	8.10	8.40	9.10	52.90
13. De Vries Jos	8.15	8.50	8.45	7.25	7.90	8.50	48.75

N.B. De eerste van deze beide afdelingen zijn van Waterschei. Fré De Waele heeft aan de kampioenschappen niet meegedaan om, naar zijn gezegde, de kans aan de jongeren te laten. Het is in alle geval een wijze beslissing het strijdperk met eer te verlaten.

Scalafeest: De opkomst was een succes en niemand zal het zich beklaagd hebben tegenwoordig te zijn geweest want iedereen heeft zijn uiterste best gedaan.

Een zeer gevarieerd programma werd vlot afgewerkt en het optreden van ons amuzementsorkerstje " The Perservers " tussen de nummers in zorgde ervoor dat de toeschouwers geen minuut tijd kregen om zich te vervelen.

We danken al degenen die hebben meegeholpen om ons Scalafeest tot een goed einde te brengen: bestuur, leiders, leden, turners en muzikanten alsook aan Mijnheer Brems en Mijnheer Van Olmen die ons zo prachtig hebben geholpen.

26 januari : Algemene vergadering. Al was het weder meer dan slecht, konden we ons over een talrijke opkomst verheugen. De stemming was gezellig en kameraadschappelijk. De dagorde was interressant en kon op de gewenste tijdspanne worden afgehandeld. Spijtig dat de film over de viering van ons 35-jarig bestaan niet kon afgerold worden wegens ziekte van onze muzikant Jef Claes.

28 januari : Kringavond. De goochelavond heeft iedereen bevredigd en de paar aangename uren waren gauw voorbij. Siegfried Verbruggen met zijn helpers hebben de muzikale omlijsting goed verzorgd. Dank, allemaal.

Het gezellig samenzijn nadien heeft ons een van de aangenaamste avonden bezorgd die we ooit hebben gehad. Onze twee orkestjes zorgen voor een admosfeer als van een groot bal en de leden met hun dames hebben een sfeer gescheep van een grote familie.

We trachten allemaal naar de volgende maal.

Zouden de ouders van onze juniors niet te vinden zijn om ook onze gezellige avonden bij te wonen? Enkelen zien we wel maar het zou ons genoegen doen er meer te zien. We nemen aan dat ze die dagen eens wat langer wegmogen maar het staat niet op hun aangezicht te lezen wanneer ze tehuis moeten zijn en we zouden zeer betreuren dat hieruit conflikten moesten ontstaan. Daarom, geachte ouders profiteert ook van onze Kringavonden, U zijt welkom, en dan zijn wij gerust en U ook.

Onze juniors zijn allemaal brave jongens, we zouden ze zo willen houden en onze Kringavonden zullen daarvoor geen gevaar zijn, maar we vrezen de tranen van een straf als " ge moogt niet meer gaan!"

ONS TECHNISCH HOEKJE.

Vervolg: S T A N D E N

Dwars gespreide stand, linkerbeen voorwaarts, armen gebogen, handen aan de schouders.

1. De benen gestrekt, de voeten ongeveer 2 voetlengten van elkander, linkervoet voorwaarts, rechtervoet rugwaarts.
2. De benen moeten evenwijdig van het middenpunt verwijderd zijn. Bijgevolg rust de romp gelijkmatig op de beide benen.
3. De hielen moeten de dwarse sijdingslijn bedekken in dezelfde hoek als bij de gesloten strekstand.
4. De heupen horizontaal, de romp niet gedraaid.
5. De borst vooruit, buik effen, de schouders omlaag en de rug volledig recht.
6. Armen gebogen, bovenarmen volledig tegen de romp aangedrukt.
7. Voorarmen buitenwaarts gedraaid en in het zijplan aangesloten tegen de bovenarmen.
8. De handen in het polsgewricht gebogen en de vingertoppen de schouders aanrakend.
9. De ademhaling vrij.

Gekruiste stand, linker- of rechterbeen voor, armen gebogen, handen in de nek

1. De benen gestrekt en over elkander gekruist, de kniekuilholte van het voorste been drukt tegen de knie van het achterste been.
2. De voeten plat op de vloer, de hielen geopend, de punten van de voeten elkaar aanrakend.
3. De heupen horizontaal, het lichaamsgewicht gelijkmatig verdeeld op de beide benen.
4. De borst vooruit, buik effen, de rug volledig recht, nek gestrekt, hoofd rechtop, kin ingetrokken.
5. De armen gebogen, bovenarmen horizontaal in het zijplan met de schouders.
6. De voorarmen lichtjes buitenwaarts gedraaid en in hetzelfde plan tegen de bovenarmen aangedrukt.
7. De vingers gestrekt en met de toppen elkander in de nek aanrakend. Palmen van de handen naar de nek gekeerd.
8. Ademhaling vrij en regelmatig.

Vervolg: Zwaaien aan verschillende toestellen en uit verschillende uitgangshoudingen.

De as loopt door de handen.
In zijlingse strekhang aan het rek, kneukelgreep.

Laten we in de beginphase van het zwaaien in strekhang de slingerbewegingen beginnen met de benen, dan stellen we vast dat deze beweging zich langzamerhand kan vergroten naar gelang de krachten van de benen op het strekken van de heupen inwerken bij het beurtelings buigen en strekken der dijen.

Bij beginnelingen aan te raden om de middenpuntvliedende kracht te leren aanvoelen, de knijpkracht der handen vast te stellen en tezelfdertijd de gestrekte slingerbeweging aan te leren.

Hulp, bijstand en oplettendheid geboden, daar bij deze beweging de actieve strekking van het borstgedeelte van de wervelkolom en het vastzetten van de schouders niet bevorderd wordt.

Het is al een heel grote moeilijkheid bij deze slingerbeweging het lichaam bij het rugwaarts zwaaien volledig te strekken. Het is zelfs aan te raden de heupen licht te heffen om spierwerking te verkrijgen in het lendengedeelte van de wervelkolom.

Zelfde uitgangshouding: moeilijkere vorm van de aanvang in de zwaaibewegingen

Armen buigen en dijen heffen. Verder, de romp laten kantelen dat ze horizontaal komt te liggen (half omgekeerde hang). Het hoofd mag niet rugwaarts buigen in de nek, maar moet gefikseerd blijven op de schouders in verlenging van de romp, anders wordt de beweging van het kantelen geremd.

Door een gelijkmatige strekking van benen, romp en armen in de voorwaartse richting, zoveel mogelijk in een horizontale lijn, wordt de zwaaibeweging verkregen. In geval de ledematen afzonderlijk strekken, b.v. eerst de benen, enz. dan wordt het bewijs geleverd dat, eerstens de rompspieren nog te zwak zijn en ten tweede dat de coördinatie ontbreekt. Gevolg: het lichaam strekt zich in delen en komt zonder zwaaibeweging te krijgen aan de armen te hangen, die in oksels een schok ondergaan.

In geval de oefening zoals hiervoren gedaan wordt met de handen in palmgreep, dan is dubbel waakzaamheid geboden op het ogenblik als het lichaam in de richting rugwaarts zwaait. In dit geval trekken de buigers van de armen zich gemakkelijk samen en de hefbomen zijn korter. Zodus de tijdduur om het lichaam volledig te strekken is bijgevolg ook korter.

Zelfde uitgangshouding: vermoeilijkte vorm in de aanvangsbeweging.

In geval de rompspieren sterk genoeg zijn, kunnen bij het begin van de oefening de armen buigen, de benen gestrekt voorwaarts geheven worden en tezelfder tijd de romp kantelen om zonder onderbreking al de ledematen ineens te strekken om zo de hiervoren beschreven zwaaibeweging in te zetten.

Steeds moet er gelet worden dat bij de slingerbeweging in de rugwaartse richting, het hoofd steeds lichtjes achter de lijn van de armen ligt, de blik naar het rek gekeerd. Deze hoofdhouding beinvloed de samentrekking van de spieren van de schouders en geeft bijgevolg alle waarborg om volledig aktief te zijn.

J.Menus
Hoofdturnleider.

HET HOEKJE VAN DE JUNIORS.

Mijn flinke jongens,

Verleden maand hebben we het gehad over verantwoordelijkheid, en ge hebt gezien hoe ge het besef van die deugd aanleert door het beoefenen van een zo alledaags iets in de turnzaal.

Vandaag wou ik het eens hebben over broederliefde of naastenliefde.

We denken maar al te gemakkelijk dat naastenliefde alléén bestaat in het geven van een aalmoes, een boteram, een stuk kleeding en zo meer. Dat is in alle geval naastenliefde. Maar het is veel, veel meer! Ik wil u eens trachten duidelijk te maken hoe uw lid zijn, uw daadwerkelijke hulp in een katolieke turnvereniging, een verheven daad van naastenliefde is.

Misschien hangt er bij u tenuis, en zeker hebt ge't al ergens gezien, een spreuk aan de muur met volgende tektst:

Daar alleen kan liefde wonen,
Daar alleen is't leven zoet,
Waar men stil en ongedwongen
Alles voor elkander doet.

Als er bij die spreuk nog bijstond geschreven: Uit liefde tot God, dan hadden we meteen een dichterlijke omschrijving voor kristelijke naastenliefde.

Het huisgezin is de eerste en grote leerschool voor die deugd - dat hier nog andere rechten en plichten een rol spelen zou ons te ver drijven om uiteen te zetten - want daar werkt en geeft iedereen, zonder af te meten of het deel van de anderen wel opweegt tegen het zijne, opdat allen datgene zouden ontvangen wat voor het lichaam nodig is en wat vereist wordt om als volwaardige kinderen Gods de hemel te verdienen.

Onze katolieke turnvereniging is als een grote familie. De leden hebben een richting gekozen in hun leven, willen een betrachting verwezenlijken. Ze hebben zich verenigd om aan mekaar sterkte en steun te zoeken om hun doel te bereiken: zich lichamelijk ontwikkelen in de geest van de katolieke zedenleer en leren de plaats te bepalen die lichamelijke zorgen moeten innemen in hun algehele worming.

Door de botsing van neigingen en karakteruitingen vormen ze mekaars karakter en leren zich te plooien naar de zelf aanvaarde tucht die de vereniging, bezield met hun welzijn, hen oplegt.

Dit hoogstaand werk wordt omkranst met een aangename, vrolijke atmosfeer door spel en feest, door zang en muziek, door lach en leute, in één woord: de vereniging tracht te voldoen aan alle verwachtingen van een gezonddenkend flinke, katolieke jongeling en man.

De vereniging nu is niet het bestuur, niet de leiders, maar gijlie allemaal. Om nu dat grote complex van levensuitingen te doen bloeien, heeft de vereniging de hulp nodig van eenieder, uit liefde tot mekaar, uit naastenliefde dus, omdat we weten dat de bloei van de vereniging ten goede komt aan allen.

Moesten we nu lid zijn van onze vereniging uit winstbejag, houdt de naastenliefde op en worden we egoisten. Iedereen geve dus, onbaatzuchtig, van de gaven die hij heeft, tot welzijn van allen, opdat hij zonder blozen kunne genieten van de onbaatzuchtigheid van de anderen. De voorzitter met zijn bestuur, de leiders, hulpleiders en voorturners met hun kennis en hulpvaardigheid, de turners met hun oefeningen en prestaties, de muzikanten met hun muziek, de orkestjes met hun vrolijkheid, de mannen van Scalafeest en humoristische nummers, alleman door hun tegenwoordigheid alléén, brengen hun steentje bij, opdat iedereen blij zou zijn lid te zijn van "Deugd en Volharding".

Wie weet hoeveel jongens al zouden verdwaald zijn indien ze in onze turnvereniging niet hadden geleerd wat gezond vermaak en ontspanning is. Wie weet hoeveel er zouden vallen indien de deugddoende werking van ons verenigingsleven hen niet op tijd het hart onder de riem stak. Wie weet wie gij, junior, hebt gered en vastgehouden voor God, alléén maar omdat gij naast hem stond in de rang en hij aan u, levenslustige maar deugdzame kerel, de steun vond om niet verloren te lopen in de uitspattingen van de wereld.

Is dàt geen naastenliefde in de puurste zin van het woord?

Weest daarom kwistig met uw talenten, om ze te gbruiken voor de goede

zaak, voor de zaak van God en Kerk en het welzijn, lichamelijk en geestelijk van uw medebroeders, opdat ge aan de Heer, wanneer Hij u de vraag zal stellen:" Wat hebt ge geduan met de talenten die Ik u schonk " niet zult moeten antwoorden: ik heb ze alléén gebruikt om mijn geldbeugel te vullen.

Mijn beste juniors. gij hebt tot hiertoe bewezen dat deze twee bladzijden aan u verspild zijn, want ge doet niets anders dan bewijzen dat ge voor uw vereniging alles veil hebt. Laat deze woorden dan alléén een wekroep zijn om zo te blijven en steeds, zelfs in de simpelste zaak, apostelen te blijven. Of ge nu de schoonste artikels schrijft, waardoor ge het hart van uw medeleden raken kunt, ofwel in een vuile frak de verfborstel hanteert om de turnzaal gezellig te maken, of als kampioen lauweren over de vereniging strooit, het heeft zoveel waarde als er liefde aan verbonden is en als die liefde zijn oorsprong in God vindt, dan is die daad zo verheven, dat we de verdiensten daarvan niet in mensentaal uiten kunnen.

Uw vriend en voorzitter.

Em.Truyts

WAT IS ER ZOAL TE DOEN VOLGENDE WEKEN?

Van 25 februari tot 2 maart: Familieweek in de H.Kruisparochie, gepredikt en geleid door Z.E.P.Arts S.J.

Zie hierover blz.7 en speciale omzendbrief.

De herhaling van de muzikanten gaat Vrijdag 2 maart door na de oefeningen van de sluiting van de Familieweek, ongeveer 21 uur.

Herhalingen in vooruitzicht prijskampen: De oefeningen voor de a.s.prijskampen worden volop ingestudeerd. Het wordt dus méér dan tijd dat de onregelmatigen terug wakker worden, of moet het weder eerst keren?

Verbondsfeest: De juiste datum voor het verbondsfeest is nog niet vastgelegd. De eerste voorbereidingen zijn aan gang. Binnen weinige weken zullen we op verschillende van onze leden beroep moeten doen om de organisatie op punt te zetten. We zijn overtuigd van uw medewerking.

Kringavond: We ontmoeten weerom onoverkomelijke moeielijkheden om onze Kringavond te houden rond half-vasten. Na de oproep van Zijn Eminentie de Kardinaal in zijn vastenbrief over het verzaken van feesten in de H.Vastentijd, past het niet dat we zelfs er zouden aan denken het op een weekdag te doen. Maar Pasen valt dit jaar zeer vroeg, 1 April, en half April is toch nog niet te laat om eventueel onze Kringavond dan in te richten. We doen ons best om een oplossing te vinden en houden u op de hoogte. Intussen willen we voorstellen in't vervolg Vastenavond te vieren,want bijna ieder jaar zijn de moeielijkheden rond half-vasten niet te overbruggen.

HET HOEKJE VAN ONZE SOLDATEN.

Beste vrienden soldaten,

Ons winterprogramma geraakt zo stilaan achter de rug en er wordt bij ons op het ogenblik gewerkt aan het opstellen van de werkzaamheden voor het komende seizoen.

Ge moogt me nu geloven of niet, maar de grote beslommering is: genoeg vrije Zondagen vinden. Zo is er ons opgedragen te zorgen voor het inrichten van de Verbondskampioenschappen. We hadden die feestelijkheden graag op touw gezet in de maand Mei, maar kunt ge nu aannemen dat er in Mei geen enkele vrije Zondag meer is? De eerste Zondag is het Plechtige Kommunie; de tweede Turn-schoolfeest voor de Mortselse scholen; de derde is het Sinxen en viering van het 60 jarig bestaan van St. Jan Berchmansturnkring, Hoboken; de vierde is het Gouwkampioenschap voor de leerlingen. We zouden willen vragen om er een Zondag bij te maken, maar we weten niet tot wie we ons daarvoor moeten wenden. Kunt gijlie ons geen goeie raad geven, want soldaten zijn toch gewoon van onmogelijke situaties op te lossen en hun plan te trekken?

Met dat al zijn we hier volop aan't oefenen voor de kampioenschappen en sneeuw en ijs beletten niet dat er veel turners in de zaal staan bij ieder herhaling en we hier op dooi rekenen om ze volgende week allemaal te hebben. De muzikanten doen ook hun best en onze herhalingen zijn tegenwoordig zo goed als ze ooit zijn geweest.

En, hoe is't bij "den troep" makkers, ook Zondagen te kort? Verlof meer dan waarschijnlijk wel! Maar de meesten van ulie zijn aan't aftellen, meen ik, en wij hebben ons armen al wijd geopend om u te ontvangen en we hopen dat we dan in uw ogen zullen kunnen lezen, dat ge als soldaat u steeds hebt gedragen als een waardig lid van "Deugd en Volharding."

Ik weet wel, het kan soms hard zijn, zo ver van huis, en als verveling en heimwee zo eens nijpen moet er wel eens op de tanden worden begeten, en er is zo veel dat aantrekt ginder en waarvoor een flinke, brave man als gijlie, de ogen moet sluiten. Maar hoe fier zijt ge niet op uzelf telkens ge neen hebt kunnen zeggen en ge voelt hoe sterk van karakter ge wordt door op uw stuk te blijven staan. Er is ook te veel schoons in u, waarvan ge zo'n hoge verwachtingen koestert, dan dat ge't zoudt vergooien om enkele ogenblikken wulps genot.

Uw ouders, uw vrienden, wij allemaal, en wie weet wie nog, denken dagelijks met bezorgdheid aan u. Als ge terug komt uit legerdienst hopen we dat onze bezorgdheid nutteloos is geweest, want dat ge alléén veranderd zijt in schouderbreedte en aan de levensernst van uw aangezicht.

Intussen zal ik hier bij "den John" voor ulie al maar een pint bestellen, want ge moest zo eens dorst hebben als ge hier terug komt aangeland.

Een ferme, welgemeende handdruk van

uw ondervoorzitter.

Jos De Smet

Willy Pallen, turner en muzikant, is sinds 1 februari onder de wapens. We delen u zijn adres mede zo gauw we het zelf hebben.

W I S T U .....

- dat de fonoplaat, waarop de veteranen, tijdens het Scalafeest, hun zo schoon gelukte "Boerenfeestdag" uitvoerden, ons werd geschonken door onze veteraan Louis Meyvis.

- dat we hopen dat u niet te veel zult geschrokken zijn van de nogal lugubere voorpagina.

- dat we hopen voor deze rubriek, tegen volgende maand, meer nieuws en meer plaats te hebben.

K E U R O E F E N I N G .

Men is soms wel eens wat vlug met oordeelen, dat de oude gymnastiek heeft afgedaan. (Happelstelsel) en dat de huidige evolutie een breederen kijk geeft op de bewegingsmogelijkheid van het lichaam in al zijn verschillende vormen.

Ik wil U bewijzen, dat al hetgene men ten huidigen dage vertoond geen afbreuk doet aan het oude stelsel, en zelfs geen nieuwe vinding is, alleen slechts een wederaanpassing, een brok uit de rijke bron der Turnstof die Jacob Happel ons heeft nagelaten.

Nemen wij een kijk terug, ja zelfs ten huidigen dage is de samenstelling van een reeks vrije of tuigoefeningen gebaseerd op de verschillende grondregels van Happel. Hij zelf heeft gezegd: de leeraar moet geen slaaf zijn van die regels, maar ze als een middel gebruiken om niet te ver uit de richtlijnen te loopen. Zoo is het ook met zooveel andere logische dingen gegaan die de ijverige navolgers zelfs tot chauvinisten heeft gekenmerkt, en die later onbewust, ik ben er zeker van, door Happel zouden zijn bestudeerd en goedgevonden. Hij zelf zegde, ge zijt niet gebonden (onvoorwaardelijk) aan de telmaat van 4 tijden in de maat, maar neen, hij heeft dezen stelregel aangegeven als de meest logische omdat de regeling van het aantal in - en uitademhalingen per minuut daar als grondslag ligt.

Ik wil niet verder aanwijzen - of verdedigen - maar hetgeen hier volgt, is het schoonste bewijs dat men door verschillende reeksen te binden en samen te brengen, tot een enkele oefening, men een van de schoonste uitingen van 's menschen bewegingsmogelijkheden kan ten toon spreiden, die heelemaal geen afbreuk doen aan dat zoo bespotte oude systeem, zelfs niet de baan moet ruimen voor de zoo genoemde lenigheidsgymnastiek.

De oefening mag niet alleen laten zien de lenigheid der spieren, maar moet als kenmerk dragen: schoon, kracht, vlugheid, lenigheid, besluitvaardigheid, enz alles overgoten met den wil, het schoonste te geven wat men in zich heeft, karaktersterkte en behaarsching.

Uitgangshouding: Gesloten strekstand, armen afwaarts.

1. 1. Hielen heffen (teenstand) armen voor het lich. kruisen en 2. heffen tot schuins - zij - opwaarts. (duimhouding)
3. Hielen zakken en terug heffen, armen afwaarts voor het lichaam kruisen 4. en zwaaien lichtjes buiten opwaarts.

11. 1. Romp diep voorwaarts buigen, armen buiten afwaarts zakken, handen voor de voeten op den vloer plaatsen. 2. nog eens lichtjes veeren om nog dieper de romp te buigen.
3. Romp strekken armen zijwaarts heffen, palmen opwaarts 4. en de romp langzaam rugwaarts buigen.

111. 1. Romp vlug strekken en onmiddellijk zijwaarts links uitvallen, linker arm opwaarts heffen en rechterarm langs afwaarts tot opwaarts zwaaien voor het lichaam.
2. Linkerbeen strekken, romp blijft zijwaarts links gebogen
3. rechterbeen buigen tot rechteruitvalstand, armen zijwaarts links afwaarts voor het lichaam en rechts terug tot opwaarts zwaaien, romp rechts buigende.
4. Rechterbeen strekken, romp blijft zijwaarts rechts gebogen.

IV. 1. Romp strekken, armen zijwaarts spreiden.
2. Romp links draaien en voorwaarts en zijwaarts rechts buigen, rechter hand op den vloer, beide armen in een loodrechte lijn.
3. Romp strekken, terug en romp rechts draaien, armen zijwaarts.
4. Romp voorwaarts, en zijwaarts. links buigen, linkerhand op den vloer.

V. 1. Romp strekken en terug draaien, armen zijwaarts
2. 1/4 draai links, heffen tot teenstand, linkerarm voorw. rechterarm afwaarts tot voorw. zwaaien (kneukelhouding)
3. Beenen diep buigen, armen schuins rug afwaarts zwaaien (palmhoud)
4. Beenen strekken en heffen tot teenstand, armen af tot voorwaarts zwaaien

Vl. 1. Rechterbeen bij linker aansluiten en zakken tot gesloten buigstand Handen op den vloer.
2. Beenen rugwaarts strekken tot hand - en voetsteun voorlings.
3. Huppen terug tot gesloten buigstand.
4. Huppen terug tot hand en voetsteun voorlings.

Vll. 1. Huppen de beenen gestrekt en gesloten zijwaarts onder de linker hand zwaaiende, tot hand en voetsteun ruglings.
2. Houden
3. Met 1/4 draai links op linker hand en rechterarm en been zijw spreiden
4. Met 1/4 draai links, arm en been afwaarts zakken tot hand en voetsteun voorlings.

Vlll. 1. De beenen gestrekt en gesloten zijw. onder de rechterhand zwaaiende tot hand en voetsteun ruglings.
2. Houden.
3. Met 1/4 draai rechts op rechterhand, linkerarm en been zijw. spreidend
4. Met 1/4 draai rechts, arm en been afw. zakken tot hand en voetsteun voorlings.

lX. 1. Huppen de beenen zijwaarts spreiden tot hand en voetstand (op de lijn van de handen)
2. Romp horizontaal voorw. Heffen, armen voor opw? heffen.
3. 4 Romp links kreitsen.

X. 1. 2. Romp strekken en rugw. buigen, armen buigend handen in den nek.
3. 4. Romp langs links, rechts kreitsen.

Xl. 1. Romp strekken en rechterbeen buigen tot rechteruitvalstand zijw. rechts, rechterarm buigend boven het hoofd, linkerarm zijw. links strekkend, vuisten gebald nagels naar voor.
2. Wisselen tot linkeruitvalstand, linkerarm buigend, rechterarm strekkend.
3. Met 1/4 draai links wisselen tot linkeruitvalstand voorw. linkerarm buigend voor het voorhoofd, rechterarm schuins rug afwaarts strekkend.
4. Wisselen tot rechteruitvalstand rugwaarts, rechterarm buigend (vuist in den nek) linkerarm voorw. strekkend. (vuist gebald nagels naar onder)

Xll. 1. Met 1/2 draai rechts op de hielen wisselen tot rechteruitvalstand voorwaarts, rechterarm buigend, linker strekkend
2. Wisselen tot linkeruitvalstand rugwaarts linkervuist in den nek, rechterarm voorwaarts strekkend.
3. Linkerbeen strekken en rugwaarts heffen, en stand op rechtervoet, armen opwaarts strekken (handen open)
4. Houden

XIII. 1.2.3.4.Langzaam gestrekt heffen tot horizontalen rechtervoetstand armen zijwaarts spreidend.

XIV. 1.2.Huppen tot omgekeerden streksteun.
3.4.Beenen zijw.gespreid.

XV. 1.2.Armen buigen,kop voorw.buigen,de nek steunen op den vloer.
3.4.Voorw.draaien om de breedte-as tot zit,beenen zijw gespr.romp voorw.gebogen,handen aan de voeten;

XVI. 1.2.Romp strekken armen zijw spreidend.
3.Romp links draaien en voorw.buigen,rechterhand aan linkervoet, linkerarm blijft zijw.
4.Romp strekken en terug draaien,armen zijwaarts

XVII. 1.Romp rechts draaien en voorw.buigen,linkerarm aan rechtervoet,rechterarm blijft zijw.
2.Romp strekken en terug draaien,armen zijw.
3.4.Romp voorw.buigen,armen bijna opwaarts.

XVIII.1.2.3.4.Zakken tot vluchtige ligging ruglings.en door rug - schouder - neksteun rugwaarts draaien om de breedte - as tot linker uitvalstand voorwaarts,armen opwaarts (of afwaarts)

XIX. 1.2.Heffen tot linker horizontale voetstand voorlings,armen zijw. spreidend.
3.4. 1/4 draai rechts van de romp,linkerarm opwaarts heffen,rechterarm afwaarts zakken tot linker horizontale voetstand zijlings links.

XX. 1.2.Gestrekt zakken tot geslotan strekstand rechterarm zijw.heffen, linkerarm zijw.zakken.
3. .Armen buitenwaarts draaien,palmen opwaarts.
4.Houden

XXI. 1.2.3.4.Vlug linkerbeen zijw links plaatsen,op 2 rechterbeen kruisend over linker en op 3 vlug linkerbeen zijw.links plaatsen en op 4 door linkerhandsteun op den vloer zijw rechts draaien om de diepte-as tot linkeruitvalstand zijwaarts links,armen opwaarts.

XXII. 1.Wisselen van linker tot rechteruitvalstand,armen zijw.links afw. tot zijw.rechts zwaaien.
2.Wisselen tot linker uitvalstand,armen voor het lichaam af en links kreitsen afwaarts.
3.Wisselen tot rechteruitvalstand,armen rechts kreitsen tot afwaarts.
4.Rechterbeen strekken,armen zijw.heffen (gespreid)

XXIII.1.2.3.4.Heffen tot horizontale voetstand zijlings rechts,rechterarm afwaarts,linker afwaarts.

XXIV. 1.2.3.4.Zooals XX 1.2.3.4.

XXV en XXVI.Hetzelfde als XXI en XXII maar rechts leze waar links geschreven staat en omgekeerd.

XXVII. 1.Kop en romp rugwaarts buigen armen zijwaarts gespreid. 4.
2.Kop en romp diep voorw.buigen,armen zwaaien en langs opwaarts binnen de beenen door tot tegen de vloer achter de voeten.
3.Kop en romp terug strekken,armen zwaaien tot schuins voor-opwaarts.
4.Kop en romp rugwaarts buigen,de beenen insgelijks lichtjes buigen, terwijl de armen op den zelfden tijd een kreits beschrijven voor,-af-rugw,tot de uitgangshouding

XXVIII.1.2.3.4.Hetzelfde van de vorige maat.

XXIX. 1.Met 1/4 draai links hoog heffen op de teenen,linkerarm voorw.zakken en rechterarm rugw. - afw. tot voorw.zwaaien (kneukelhouding)
2.Beenen vluchtig buigen,armen af- tot schuins-rug afwaarts zwaaien (palmhouding)
3.Beenen vluchtig [illegible] ,strekken,armen voorwaarts zwaaien
4.Armen buigen,handen op de heupen en hielen zakken.

XXX. 1.Huppen op rechtervoet,linkerbeen voorwaarts heffend.
2. " " " " " geheven.
3.Huppen van stand op rechtervoet - op linkervoet,rechterbeen rugwaarts heffend (lichtjes gebogen)
4.Huppen op linkervoet,rechterbeen rugw.geheven.

XXXI. 1. " " " " voorw.zwaaien.
2. " " " " " geheven.
3.Huppen van stand op linkervoet op rechter (stand) linkerbeen rugw. heffend.
4.Huppen op rechtervoet linkerbeen rugw.Heffend

XXXII. 1.Huppen van rechtervoet tot stand op linkervoet,rechterbeen zijw. rechts heffen.
2.Huppen op linkervoet,rechterbeen zijw.rechts heffend.
3.Huppen van linkervoet op rechtervoet.linkerbeen zijw.links heffend.
4.Huppen op rechtervoet,linkerbeen zijw.links heffend.

XXXIII.1.Hetzelfde als vorige maat maar op 4 linkerbeen bij rechter aansluiten

XXXIV. 1.Kop en romp links draaien.
2.Kop en romp rugwaarts buigen,de gebogen armen heffen handen voor de schouders en de armen zijw.spreiden (handpalmen opwaarts)
3.Kop en romp terug strekken en terug draaien,armen buigen,handen op de heupen

XXXV. Dezelfde maat als de vorige maar rechts.

X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Samenstelling van verschillende Oefeningsaarden.

1ste Oefening.

1. Heffen tot teenstand, armen buigend, handen aan de schouders.
2. Beenen buigen, armen voorwaarts strekkend. (duimhouding)
3. Heffen tot teenstand, handen aan de schouders.
4. Hielen zakken, armen afwaarts strekkend.

11. Hetzelfde als 1
2. " " 2
3. " " 3
4. " " 4 maar armen zijw spreiden (kneukelhouding)

111. Links voorwaarts uitvallen, armen buiten afw. kreitsen tot zijw.
2. Linkerbeen strekken en rechterbeen buigen, romp diep voorw buigend. armen buiten opw. heffen, (wisselen van uitvalstand) (handpalmen afwaarts)
3-4. Wisselen van uitvalstand, romp strekkend en de armen rugw. afw. voorw. opw. kreitsen, romp rugw. buigend (veerkrachtig) (handpalmen voorwaarts)

IV2. Wisselen van uitvalstand, de armen voorw. afw. rugw. opw. kreitsen, de romp diep voorw. buigend.
3-4. Zooals 3-4 van de 111e maat.
V. Met 1/2 draai rechts wisselen tot rechteruitvalstand voorw. armen zijw. spreiden (kneukelhouding)
2. Rechterbeen dieper buigen, handen op den vloer plaatsend.
3. Krachtig rechterbeen strekken tot rechterhorizontale voetstand voorlings, armen zijw. spreiden.
4. Zeer snel zakken tot vorige houding.

V1. Zooals 3 van de Ve maat.
2. " 4 " " " "
3. Rechterbeen rugw. strekken en aansluiten bij het linker tot hand-en voetsteun voorlings.
4. Armen lichtjes buigen, het lichaam veeren om de volgende maat goed te kunnen uitvoeren.

V11. Huppen tot buigstand, tusschen de handen.
2. Hoogspringen de beenen dwars spreiden, linkerbeen voor.
3. Neerspringen tot buigstand, met de handen lichtjes den grond raken en
4. Zooals 2 maar rechterbeen voor.

2e Oefening.

1. Heffen tot teenstand, armen buigend, handen voor de borst. (handpalmen afw)
2. Beenen buigen, armen zijw. spreidend. (kneukelhouding)
3. Strekken tot teenstand, handen voor de borst.
4. Hielen zakken, armen afwaarts strekkend.

11. Hetzelfde als 1
2. " " 2
3. " " 3
4. " " 4 maar de armen voorwaarts strekkend. (duimhouding)

111. Links zijw. links uitvallen, armen links naast het lichaam kreitsen tot voorwaarts.
2. Linkerbeen strekken en rechterbeen buigen, romp diep zijw. links buigend, armen opwaarts heffend. (handpalmen binnewaarts)
3-4. Wisselen van uitvalstand, romp strekkend en de armen zijwaarts rechts, afw. zijw. links tot opw. kreitsen, de romp zijw. rechts buigend. (veer
IV-2. Wisselen van uitvalstand, de armen zijw. links, afw. zijw. rechts tot opw. kreitsen, de romp zijw. links buigend.
3-4. Zooals 3-4 van de 111é maat.
V. Met 1/4 draai links (vluchtig de beenen strekkend) wisselen tot linker-uitvalstand voorw. armen zijw. spreidend. -(handpalmen afwaarts)
2. Linkerbeen dieper buigen, handen op den vloer plaatsend.
3. Krachtig linkerbeen strekken, de romp rechts draaiend tot horizontale linkervoetstand zijlings links, linkerarm opw. rechterarm afw.
4. Met 1/4 draai links zeer snel zakken tot vorige houding (uitgangs)

V1. Zooals 3 van de Ve maat.
2. " 4 " " " "
3. Linkerbeen rugw. strekken en aansluiten bij rechter tot hand-en voetsteun voorlings.
4. Armen buigen met aanbeveling als in de 1e maat.

V11. Huppen tot buigstand tusschen de handen.
2. Hoogspringen de beenen zijw. spreiden.
3. Neerspringen tot buigstand met de handen lichtjes op de grond raken.
4. Zooals 2 en in stand.

3e Oefening.

1. Heffen tot teenstand, armen buigend, handen in den nek. (duimhouding)
2. Beenen buigen, armen opwaarts strekken. (duimhouding)
3. Strekken tot teenstand, handen in den nek.
4. Hielen zakken, armen afwaarts strekkend.

11. Hetzelfde als 1
2. " " 2
3. " " 3
4. " " 4 maar armen voorwaarts. strekkend.

111. Links schuins voorw. rechts uitvallen, armen rechts naast het lichaam Kreitsen tot rechterarm opwaarts en linkerarm kreitst door tot afw. (bij het kreitsen draait de romp lichtjes.)
2. Linkerbeen strekken en rechterbeen buigen, de romp rugw. buigend. (in de verlengenis van het gestrekte been (linker) linkerarm voor-opw. heffend, en rechterarm rug. afw. zakkend. (duimhouding)
3-4. Met 1/4 draai rechts wisselen van uitvalstand, linkerarm zij-opw. heffen en de beide armen binnewaarts kreitsen, tot rechterarm opw. en linkerarm lichtjes zijw. links. vlug de romp links draaien en de romp diep voorw. buigend, rechterhand buiten linkervoet en linkerarm rugw. zwaaiend.

IV. 2. Vlug de romp terug draaien en wisselen van uitvalstand, linkerarm zij-opw. heffend en de beide armen binnewaarts kreitsen tot linkerarm opw. en rechterarm lichtjes zijw. rechts vlug de romp rechts draaien en de romp diep voorw. buigend, linkerarm buiten rechtervoet en rechterarm rugw. zwaaien
3-4. Zooals 3 en 4 van de 111e maat.
V. Met 1/4 draai rechts (vluchtig de beenen strekkend) wisselen tot rechter uitvalstand schuins voorw. links armen zijw. spreiden. (handpalmen afwaarts)
2. Rechterbeen dieper buigen, handen op den vloer plaatsen.
3. Krachtig rechterbeen strekken, romp links draaien tot horizontale rechter-voetstand zijlings rechts, rechterarm opw. linkerarm afw.
4. De romp terugdraaien en zeer snel zakken tot vorige uitgangshouding.

V1. Zooals 3 van de Ve maat.
2. " 4 " " " "
3. Rechterbeen rugw. strekken en aansluiten bij linker tot hand en voetsteun voorlings.
4. Armen buigen met aanbeveling als in de 1e oefening.

V11. Huppen tot buigstand tusschen de handen.
2. Hoogspringen de beenen kruisend, linkerbeen boven, kop en romp lichtjes links draaiend.
3. Neerspringen tot buigstand, met de handen lichtjes de grond rakend.
4. Zooals 2 maar rechterbeen boven, kop en romp lichtjes rechts draaiend.

X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Heeren. Proef voor Lichamelijke Bekwaamheid.

Barren: Schouderhoogte.
Uitgangshouding: Zijlingsche stand voorlings aan voorbarre. Handen aan het toestel, gemengde greep, linker palm en rechter kneukelgreep.
1. Huppen tot streksteun voorlings, rechterbeen zijwaarts spreidend tot voetsteun op voorbarre.
2. Rechterhand verplaatsen op achterbarre tot dwarssteun, duimgreep.
3. De beenen sluiten en met 1/4 draai links tusschen de barren voorwaarts en rugwaarts zwaaien tot hand en voetsteun voorlings.
4. Armen buigen en strekken.
5. De beenen sluiten en voorwaarts, rugwaarts, voorwaarts en rugwaarts zwaaien tot omgekeerden schoudersteun, de beenen zijwaarts spreidend.
6. De beenen sluiten, door vluchtigen half omgekeerden bovenarmsteun voorwaarts draaien en rugwaarts zwaaien en terug voorwaarts zwaaien tot half omgekeerden bovenarmsteun en wippen tot dwarssteun en zit buitenwaarts voor de linkerhand.
7. De beenen gestrekt en gesloten tusschen de barren rugwaarts zwaaien, rechterbeen over de achterbarre zwaaien tot dijsteun achter de rechterhand en onmiddellijk 1/4 draai rechts linkerbeen over de achterbarre zwaaiend en aansluiten bij rechterbeen, rechterhand verplaatsend op de voorbarre, kneukelgreep, linkerhand wisselen tot kneukelgreep.(Houding: zijlingsche hand en dijsteun ruglings, kneukelgreep).
8. De beide beenen zijwaarts linka over de beide barre zwaaien en met 1/4 draai links afspringen, tot dwarstand zijlings rechts, linkerarm zijwaarts spreidend.

Rek: Springhoogte.
Uitgangshouding: Half gebogen zijstand onder het rek, armen schuin rugafwaart
1. Springen tot zijlingsche strekhang voorlings, kneukelgreep.
2. Voorwaarts, rugwaarts en voorwaarts zwaaien met 1/2 draai links, rechterhand verplaatsend gemengde greep en voorwaarts zwaaien, op het einde van de voorzwaai terug met 1/2 draai rechts en rechterhand verplaatsend, kneukelgreep, weer voorwaarts zwaaien linkerbeen gebogen tusschen de greep heffen tot beenhang, rechterbeen tegen en achter het rek en rugwaarts, voorwaarts en rugwaarts zwaaien tot streksteun en linkerdijzit.
3. Rechterbeen zijwaarts rechts over het rek heffen en aansluiten bij linker tot streksteun ruglings.
4. Langzaam zakken tot ligging ruglings en rugwaarts draaien tot omgekeerden strekhang ruglings.
5. Het lichaam voorwaarts buigen tot half omgekeerden hang, linkerbeen buigend en tusschen de greep horizontaal voorwaarts strekkend, rechterbeen buigend tot beenhang.
6. Het linkerbeen heffen tot tegen en achter het rek en rugwaarts, voorwaarts en rugwaarts zwaaien tot streksteun en rechterdijzit.
7. Linkerbeen zijwaarts links over het rek heffen en aansluiten bij rechter tot streksteun ruglinge.
8. Voorwaarts afspringen tot buigstand ruglings achter het rek, armen zijwaarts gespreid, handpalmen afwaarts.
9. Stand.

Dwarsprong: Paard zonder bogen. Heuphoogte of hooger.
Door aanloop en afstoot met 2 voeten, door handsteun op den nek, overspringen de dijen voorwaarts buigend tusschen de greep, tot buigstand achter het toest de armen zijwaarts spreidend, handpalmen afwaarts.

Zijsprong: Heuphoogte of hooger (Paard zonder bogen)
Door aanloop en afstoot met 2 voeten, door handsteun op den zadel, overspring de beenen gestrekt zijwaarts spreidend met 1/4 draai links tot dwarsstand zijlings links, armen afwaarts gestrekt.