



FIEP - COMMUNIQUÉ

Feuille des membres de la
Fédération Internationale d'Éducation Physique

Rédacteur responsable: Dr. Med. Hon., Major J. G. Thulin, Sandgatan 14, Lund, Suède. Tel. 105 15.

N° 5—6 1956

Rédacteur: Major O. Kragh, Linnégat. 8 d, Lund, Suède. Tel. 122 30.

Nov.-Déc. - 4^e année

Secrétaire: Mme Ann-Mari Ivarsson, Sandgatan 14, Lund, Suède.

Le 2^{ème} Congrès Latin d'Éducation Physique

Lieut. Col.^{el} Dr. E. P., ANTÓNIO LEAL D'OLIVEIRA (Portugal)

Pendant le 1^{er} Congrès Latin d'Éducation Physique, réalisé en 1952, la Délégation espagnole de la F. I. E. P., présente la candidature de son pays au 2^{ème} Congrès Latin qui a eu lieu à Madrid du 15 au 19 Juin dernier. Près de 200 congressistes s'y sont réunis, représentant la Belgique, le Brésil, le Canada (dont une grande partie des habitants est d'origine française), la Colombie, l'île de Cuba, l'Espagne, la France, l'Italie, le Pérou, le Portugal, la Suède (le Président et le Secrétaire Général de la F. I. E. P.), l'Uruguay. La Turquie avait un observateur.

Dans la partie théorique du Congrès, ont été présentées 31 communications concernant la Psycho-Physiologie, Physiologie, Hygiène et Pédagogie de l'E. P., Technique et Analyse des Mouvements, Rééducation, Médecine sportive et Organisation.

Démonstrations pratiques:

L'Espagne a exhibé deux grands groupements à peu près de 1000 enfants et adolescents, dans la totalité, lesquels ont exécuté des jeux et mouvements gymnastiques dans le grand Stade Universitaire; plus d'une centaine de jeunes filles de la Phalange Féminine ont montré des exercices corporels de nature variée dans l'École d'Éducation Physique du Pardo; dans le beau gymnase de la Délégation Nationale des Sports, trois autres équipes moins nombreuses ont présenté la gymnastique infantine, des mouvements «libres», équilibres élevés, sauts et «ballet». Groupes d'ouvriers ont réalisé des activités sportives au Parque Sindical.

La France s'est faite représenter par équipes de jeunes hommes en mouvements surtout «libres» et exercices d'initiation sportive; un groupe d'élèves professeurs dames de l'École Normale de Pau et encore un autre de professeurs dames au Centre Régional d'Éducation Physique d'Aix-en-Provence, en exercices gymnastiques. Près de 50 à 60 d'éléments actifs.

L'Italie envoya au Congrès une jeune fille

qui exécuta des mouvements avec balle, cerceau et masses indiennes.

Portugal présenta 7 classes de gymnastique éducative (jeunes hommes de l'Institut Professionnel des Pupilles de l'Année et du «Sport Lisboa e Benfica», hommes du Gymnase Club Portugais et Athéné Commercial de Lisbonne, et dames de cette association, du «Sport Algés e Dafundo», et du «Lisboa Ginásio Club»), et un Groupe Scolaire de Danses Régionales de la Jeunesse Portugaise Féminine. Au total, presque 150 éléments.

*

Dans l'impossibilité de résumer et d'analyser, dans ce petit rapport, tous les travaux théoriques et pratiques, nous sommes obligés de les indiquer à peine, avec quelques mots d'éclaircissement et de critique.¹

Le Prof. Dr. Vicenzo Virno, de la Faculté de Médecine de Rome, en: *Unité psychosomatique de l'éducation physique*, dégagait de faits scientifiques nombreux, d'ordre biologique, l'unité essentielle de la personne et les effets, non seulement physiologiques mais aussi psychologiques de l'E. P. Il y aurait même déjà dans l'œuf fécondé un facteur g-constituant le soubassement somatique des capacités mentales. A un niveau supérieur le cortex intègre les activités spirituelles, sensibles et motrices, en rapport étroit avec les fonctions végétatives.

En: *Quelques considérations sur la fatigue, le surentraînement, le surmenage et l'épuisement*, le Dr. Antonio F. Alonso (Espagne), traite des mécanismes spéciaux de la fatigue, soit dans les efforts intenses, soit d'endurance.

— Autres travaux de nature biologique:

L'alimentation pendant l'entraînement ath-

¹ A la séance inaugurale du Congrès, le Président de la F. I. E. P., Major Dr. J. G. Thulin et le Président du Comité Organisateur, Général D. Ricardo Villalba, ont prononcé des discours relatifs à l'important événement culturel qui allait commencer.

Thanks for 1956! — Happy New Year 1957!

J. G. Thulin

O. Kragh

létique des cadets du Collège Militaire de la Nation, par le Prof. Dr. Julio A. Mondria (Argentine).

L'importance de la Biométrie en éducation physique, par le Dr. E. G. Simeoni (Espagne).

Prophylaxie des lésions sportives, par le Dr. José M. Neira Herrero (Espagne).

L'athlète ne doit pas changer de façon soudaine son propre milieu ambiant, par le Prof. Dr. Gilmer Gomes Jr (Espagne).

— L'expérimentation scientifique a été défendue par Mr. Ed. Lambotte, Prof. E. P. (Belgique), en: *La valeur psycho-sociale de l'éducation physique envers la génération actuelle*, où est citée «l'expérience de Vanves» décrite par le Dr. Encausse (France) au Congrès Mondial d'Istanbul, en 1953.

— Les aspects généraux de la Pédagogie de l'E. P., ont été traités dans les Communications suivantes:

Mr. Julio J. Rodriguez, Prof. E. P. (Uruguay; absent), en *Éducation Physique et Sport*, affirma le caractère intégral et scientifique de l'E. P. rationnelle et critiqua avec sévérité, certains aspects du sport spectaculaire, qu'il appela «destructifs», et Mr. Raúl V. Blanco, Prof. E. P., du même pays, présenta un ensemble de *Principes* destinés à orienter supérieurement l'éducation physique mondiale, à envoyer à l'UNESCO par le Congrès.

— Autres travaux contenant des généralités pédagogiques:

Les nouvelles doctrines, techniques et méthodes, en éducation physique, par le Dr. Antonio Saleas (Espagne).

Fondements méthodologiques pour une éducation physique nouvelle, par B. Sanchez Morate, Prof. E. P. (Espagne).

L'éducation physique scolaire, comme fonction sociale, par Ed. Ruiz Jagüe, Prof. E. P. (Espagne).

L'éducation physique à l'école primaire, par l'Insp. Romanillos Chicharro (Espagne).

L'éducation physique et le problème sexuel: valeur bio-psycho-social, pour la génération actuelle, par E. Villanúa, Prof. E. P. (Espagne).

Le sport spectacle et l'exercice sportif, par l'Insp. Iniesta Corredor (Espagne).

Le jeu libre en éducation physique, par M. Munoz (Espagne).

La jeunesse et le sport, par le Prof. Miguel Bartoli (Italie).

La gymnastique éducative et l'initiation sportive, par José S. Esteves, Prof. E. P. (Portugal).

— La Pédagogie de l'E. P. spécialement appliquée à la femme et à l'adulte, a été aussi envisagée:

L'éducation physique féminine, par Maria de Miranda de Huelin, Prof. E. P. (Espagne).

Éducation physique féminine, par Francisca Montiella (Espagne).

Quelques aspects de la gymnastique volontaire féminine, par le Dr. C. Gutiérrez Salgado (Espagne).

Un plan d'éducation physique pour adultes, par le Prof. Dr. M. Gonçalves Viana (Portugal).

L'A. observe qu'on s'occupe surtout de l'E. P. des enfants et adolescents, tout en presque oubliant celle des adultes, qui en ont aussi un grand besoin.

— La Méthodologie de l'E. P. concernant le classement des exercices physiques, fut traitée par Mr. P. Seurin, Dr. E. P. (France) en: *Distinction nécessaire en éducation physique: Exercices de formation et exercices d'application*.

— L'analyse des mouvements fut le sujet de deux communications:

Détermination de la forme individuelle d'équilibre, par Mr. Roger Toulon, Prof. E. P. (France), qui étudie quelques aspects de la position debout.

Technique et analyse des exercices de relaxation neuromusculaire, par l'A de cette Chronique (Portugal). Il s'agit d'un essai de synthèse répondant à l'enseignement concentrique, au point de vue psycho-physiologique, esthétique, historique, technique etc. préconisé pour compléter l'enseignement fragmentaire et spécialisé des Instituts supérieurs pour la formation des professeurs d'E. P.

La Rééducation fut le thème choisi par le Docteur H. Balland (France), en: *Les centres de rééducation physique*.

— Finalement l'Organisation fut aussi envisagée:

L'organisation medico-sportive au Collège militaire de la Nation, par le Dr. Julio Mondria (Argentine).

Une organisation populaire de l'éducation physique en Belgique, par F. Demaseure, Prof. E. P. (Belgique).

L'organisation de l'éducation physique en divers pays, selon les courants modernes de la civilisation, par le Dr. D. Alejandro Higuelmo (Espagne).

Formation du personnel docent de l'éducation physique et conditions nécessaires aux différentes activités corporelles, par le Dr. Alexandro F. Jimenes (Espagne).

Bibliothèques latines d'éducation physique, par Alberto Cajas, Prof. E. P. (Pérou).

— Outre les communications antérieures, ont été distribuées au Congressistes, quelques publications espagnoles et un opuscule édité en français, par la Direction Générale d'Éducation Physique portugaise: *L'Éducation physique au Portugal*.

*

Le Chroniqueur considère comme un devoir d'exprimer son opinion personnelle, sur les travaux auxquels il a assisté et participé, pendant le Congrès de Madrid:

1 — Le 2ème Congrès Latin d'Éducation Physique a constitué un effort très grand et méritoire de l'Espagne pour collaborer, de manière constructive, dans le mouvement mondial dont le but est d'orienter l'éducation

Have you paid for 1956? Don't forget to pay your annual fees for 1957
or to subscribe to the FIEP-journals.

physique avec un esprit scientifique et un idéal élevés.

2 — Le Comité Organisateur et autres autorité espagnoles ont reçu de la meilleure façon possible les Congressistes étrangers et ont cherché à neutraliser certains incidents dont ils n'étaient pas directement responsables.

3 — Comme personnalités principales du Comité Organisateur, il est juste d'indiquer, en tout premier lieu, le Général D. Ricardo Villalba, Délégué de la F. I. E. P. Avec énergie et franchise militaires et manières de diplomate, il conduisit les travaux de façon parfaite, notamment en prononçant des discours et commentaires pleins de concepts élevés. Il a eu comme excellents collaborateurs immédiats, le Com. Luis Sanchez, dans le rôle excessivement difficile de Secrétaire Général, le Prof. Ruiz Jagüe, trésorier, et le Dr. Neira Herrero qui dirigea la suite des débats.

4 — L'époque du Congrès, qui ne convenait pas à quelques pays latins, et le grand Océan qui les sépare, sont certainement à l'origine de l'absence regrettable de beaucoup de scientifiques, techniciens et groupes de démonstration.

5 — Ont été présentées certaines communications de nature plutôt littéraire, prolixes, qui répètent, sans nécessité, des idées très connues et élémentaires, et imbuës de cette philosophie vague qui ne résulte pas de l'interprétation supérieure des faits bien observés et comparés, c'est à dire d'une haute culture. Cela est très fréquent chez les auteurs latins dont la formation est surtout théorique, donc sans rapports suffisamment étroits avec l'enseignement et l'exécution des exercices physiques.

6 — Quant aux travaux pratiques, nous allons répéter ici, plus ou moins, les considérations que nous avons fait au Congrès:

A. Dans les démonstrations en masse, présentées par l'Espagne dans le Stade Universitaire, on ne pouvait exiger qu'un certain ensemble de mouvements élémentaires. Cependant elles ont révélé, avec autres exhibitions, comme celles réalisées à l'École d'Éducation Physique Féminine du Prado, un effort sérieux d'organisation des exercices physiques méthodiques parmi les enfants et les femmes espagnoles.

Bien que de telles démonstrations en masse aient un rôle social, leur préparation est basée sur des activités qui ne satisfont pas, suffisamment, les besoins de groupes trop grands et hétérogènes d'exécutants. En outre ceux-ci sont réunis, à la dernière période d'entraînement, au préjudice du travail scolaire normal.

A notre avis, les démonstrations techniques vraiment utiles sont constituées de leçons répondant à la meilleure expression de l'enseignement courant, donc réalisées par un nombre limité de participants.

B. Parmi les équipes françaises, la classe de professeurs dames du Centre Régional

d'Éducation Physique de Aix-en-Provence, dirigée par Mme Roger, nous a fait une excellente démonstration technique de mouvements «libres», supérieure, dans la précision des attitudes et des gestes, aux mouvements de nature semblable, exécutés par toutes les autres classes féminines. Mais, dans les classes masculines, nous a déçu, par le fait de nous paraître rigide et monotone, l'exécution des exercices dits «de formation», réalisés par des jeunes hommes qui présentaient, en grande partie, l'aspect morphologique désagréable à voir, des sportifs précoces habitués surtout à l'activité unilatérale.

C. Les mouvements de la gracieuse jeune fille que l'Italie a envoyée à Madrid, ont constitué pour nous une agréable distraction pendant les travaux du Congrès.

D. Les démonstrations des équipes portugaises de gymnastique éducative étaient composées des activités de base, combinées en leçons de 30 minutes. Exercices segmentaires, de suspension, d'équilibre élevé, quelques fois de lever et porter, de marche, de course et de sauts. A leur tour, les jeunes filles du Groupe Scolaire de Danses Régionales de la J. P. F., habillées en costumes régionaux, ont montré une dizaine de danses, populaires des différentes provinces du pays.

7. Malgré les dispositions de l'Art. 2 du Règlement provisoire du Groupe Latin de la F. I. E. P.¹, les congressistes espagnols se sont exprimés toujours dans leur langue qui fut aussi exclusivement employée dans les textes des conférences éditées par le Comité Organisateur et distribuées au Congressistes. Un dispositif de traduction immédiate, en espagnol, français et portugais, dans le magnifique Auditorium de la Cité Université de Madrid, où se sont réalisées les séances théoriques, a aidé, parfois insuffisamment, les congressistes qui ne comprenaient pas l'idiome employé.

De fait, il n'y a aucune raison indiscutable pour préférer le français, relativement à l'espagnol, l'italien, le portugais ou le roumain, comme première langue officielle, dans les activités du Groupe Latin de la F. I. E. P. Cependant la disposition réglementaire citée, a été approuvée l'année passée à Aix-en-Provence, d'accord avec certaines

¹ Art. 2 — Le Groupe Latin de la F. I. E. P. a pour but d'organiser et de favoriser, par l'emploi d'une langue commune, les relations dans le domaine de l'éducation physique rationnelle.

§ 1 — La langue française sera la langue officielle du Groupe Latin de la F. I. E. P. Cependant, au cours des Congrès internationaux organisés par le Groupe, la langue du pays organisateur sera la seconde langue officielle du congrès et les textes présentés en cette langue seront traduits et publiés en français, pour étude préalable.

All fees must be paid before Febr. 1st. Otherwise no issues will be sent you. Subscriptions: 7: 50 Sw. cr.

Le FIEP-Cours International de Chimay, Belgique, 1956

arrangé par la Fédération Belge de Gymnastique Éducative

Accueillis dans les splendides locaux de l'Athénée Royal de Chimay, les stagiaires de douze nations se sont réunis pendant une dizaine de jours pour vivre le cours international de Chimay.

La gymnastique primitive de Niels Bukh

Monsieur Walter Dufour, qui par deux fois eut l'occasion d'effectuer un stage à l'Institut d'Ollerup, a su donner en un laps de temps très court, un remarquable aperçu de cette méthode. Dans un exposé qui faisait suite aux leçons pratiques, il a clairement exprimé l'opinion que la méthode Bukh avait sa place dans un programme d'éducation physique pour poursuivre des buts bien précis. De l'opinion générale des stagiaires semblait pourtant se dégager l'impression, que la gymnastique danoise convenait moins pour les dames et qu'il aurait été préférable de choisir pour elles une forme de travail qui réponde mieux, sur le plan de la gymnastique volontaire, à leur aspiration actuelles.

La gymnastique formative-éducative

Monsieur Falize n'a pas hésité à faire travailler devant les stagiaires un groupe d'enfants très hétérogène, qu'il ne connaissait guère, afin de placer le professeur devant les problèmes réels qu'il doit résoudre lorsqu'il enseigne. Une deuxième partie du travail a été consacrée à l'enseignement de la gymnastique formative-éducative à partir de douze ans.

La récréation et l'initiation sportive

L'enseignement prodigué avec une foi sans égale par Monsieur Listello nous a montré enfin (en Belgique), le problème du sport scolaire sous un aspect qui mérite l'attention la plus grande du monde de l'éducation physique. Monsieur Listello a digéré le sport en général pour présenter une quintessence de procédés pédagogiques qui ne sont pas nécessairement orientés vers l'une ou l'autre spécialité, mais bien vers l'acquisition de qualités générales, faisant un large appel au travail éducatif.

De plus, on a donné des cours de l'orientation et de danses folkloriques belges.

Le programme comprenait aussi d'intéressantes conférences du Dr Hustin, de Dehoux,

traditions du langage diplomatique. Il est vrai que telles traditions ont presque disparu devant la tendance qu'on observe pour imposer son propre idiome. Après, les différentes contrées voudront peut-être utiliser leurs dialectes, encore plus nombreux. Mais cela ne contribuera certainement pas à développer la compréhension mutuelle parmi les Nations.

d'Oliveira, une remise de distinctions fédérales à des délégués FIEP (d'Oliveira et Villalba) et aux professeurs dévoués.

La séance de clôture

Monsieur *Lambotte*, directeur du cours, précise que le but du cours était de permettre aux professeurs stagiaires de prendre contact avec un certain nombre de procédés qui leur étaient plus ou moins inconnus. L'éducateur physique ne peut perdre de vue que sa mission essentielle est de favoriser la santé, mais qu'il participe à la formation d'hommes aptes à vivre librement dans la société moderne. A cette fin il doit posséder une gamme de procédés parmi lesquels il fera un choix. Cependant il n'oubliera pas que le meilleur outil qui s'offre à lui est la gymnastique rationnelle qui doit être basée sur des données scientifiques et des expériences concluantes.

Le Général *Villalba* (Espagne) croit qu'un accord entre les méthodes s'avère indispensable. Il faut donc savoir si certaines méthodes actuellement utilisées doivent être maintenues ou abandonnées.

M. *Vander Stock* reprend la défense de l'idée poursuivie par la FBGE dans l'organisation des stages internationaux. Dans le champ de l'éducation physique il y a bien des choses que l'on PEUT faire et il n'y a pas de méthode à imposer. Le professeur doit élargir son domaine au delà de la gymnastique formative-éducative, mais il ne peut pas embrasser tout ce qui s'offre à lui. Il y a un choix à faire en tenant compte avant tout des possibilités. Nous avons voulu montrer que dans la formation des jeunes il faut envisager quelque chose de plus que le gymnastique. A Genval, ce fut l'athlétisme, à Nivelles la natation, à Chimay l'orientation et la navigation à voile.

M. *Driesmans* souhaite que les activités soient sérieuses selon les âges. Ses vues, en cela, rencontrent celles du Général Villalba.

M. *Dufour* accorde qu'il aurait fallu comparer les méthodes appliquées à des élèves d'un âge bien déterminé.

Le système Bukh, prévu pour adultes, demande à être adapté pour les jeunes.

M. *Listello* (France) estime que les activités physiques et sportives doivent être régies plus par des principes que par une méthode ou une technique. Il est possible alors d'adapter le travail, le choix des activités même, aux possibilités régionales (canoë, ski, etc.). Il faut tirer parti au maximum des dispositions naturelles des lieux.

M. *Lambotte* remercie les personnes qui ont pris la parole et conclut le cours international de la FIEP 1956.

(Extrait de «la Gymnastique Éducative» No 4-5/1956).

Avez-vous payé pour 1956? N'oubliez pas de payer votre cotisation pour 1957
ou de vous abonner aux journaux FIEP.

3 "Keep fit" time-tables for male gymnasts

3 programmes de gymnastique d'entretien pour gymnastes masculins

3 programas de gimnasia de mantenimiento para gimnastas masculinos

Aulhor: PER LINDBO

Drawings: OLLE INGMARSSON

Time-table II

Freestanding Exercises

1. Obstacle Race.
2. High prone falling, bench. Push-ups.

2



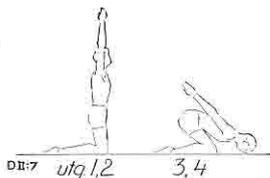
3. High prone falling, jump to crouch sitting.
4. Across sitting. Trunk bending backward.

4



5. Bench relay.
6. Standing. Arm movements, foot placing and trunk bending forward-downward.
7. Stretch knee standing. Arm pressings backward and trunk bending forward-downward.

7



8. Stretch backlying. Leg movements.

2ème leçon

Exercices à mains libres

1. Pas de course avec obstacles.
2. Chute faciale oblique sur banc. Flexions et extensions des bras.



3. Chute faciale oblique, saut à la station accroupie sur banc.
4. Station assise. Flexion tronc en arrière.

Segunda lección

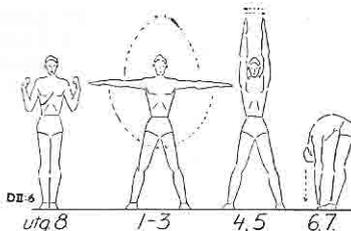
Ejercicios con las manos libres

1. Pasos de carrera con obstáculos.
2. Caida facial oblicua sobre banco.



3. Caida facial oblicua, salto con parada en cuclillas sobre banco.
4. Posición sentada. Flexión tronc hacia atrás.

5



5. Course d'estafettes autour des bancs.
6. Station debout. Mouvements des bras, station écartée et grande flexion tronc avant.
7. Station à genoux, bras levés. Etirements des bras en arrière et grande flexion tronc avant.

5. Carrera de relevos al rededor de los bancos.
6. Posición de pié. Movimientos de brazos con pies y gran flexión de tronco adelante.
7. Posición de rodillas, brazos levantados. Extensión de brazos hacia atrás y gran flexión de tronco adelante.

8



8. Coucher dorsal, bras levés. Mouvements des jambes.

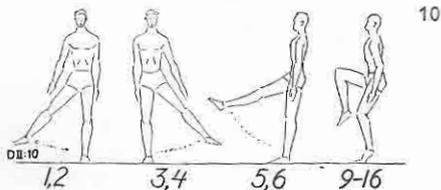
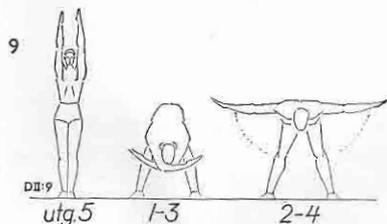
8. Tendido dorsal, brazos levantados. Movimiento de piernas.

Toutes les cotisations doivent être envoyées avant le 1^{er} février, sinon les publications ne seront pas expédiées. Abonnement: 7: 50 Cour. suéd.

9. Stretch stride standing. Arm pendling in cross, foot placing to the side and trunk bending forward-downward.

9. Station debout, bras levés. Oscillation des bras, poignets croisés, station écartée et grande flexion tronc avant.

9. Posición de pié, brazos levantados. Oscilación de los brazos, muñecas cruzadas, posición piernas separadas y gran flexión del tronco adelante.



10. Rhythmic hop.

10. Sautillement.

10. Saltitos.

Stallbars

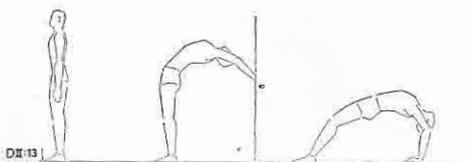
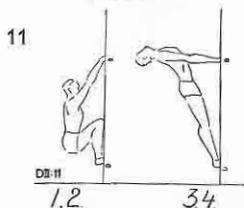
Espaliers

Espalderas

11. Back bendings forward and backward.

11. Flexions tronc avant et arrière.

11. Flexiones de tronco adelante y atrás.



12. Handstand.

12. Chute faciale renversée.

12. Caida facial hacia atrás.

13. Arc standing.

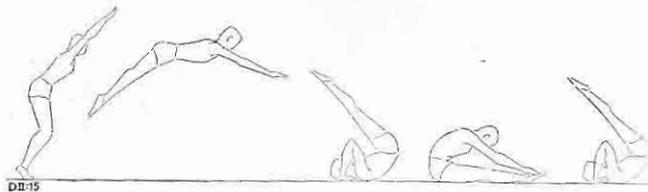
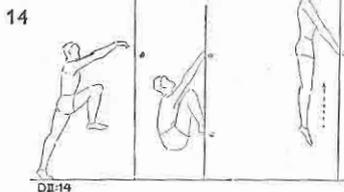
13. Prise de la position en «pont».

13. Toma de la posición en «puente».

14. "Send yourself upward".

14. «S'envoyer en l'air».

14. Impulsarse en el aire.



Exercises on mats

Exercices au tapis

Ejercicios sobre colchoneta

15. Forward and backward rolls.

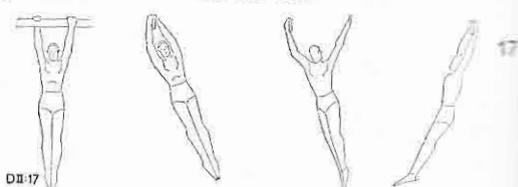
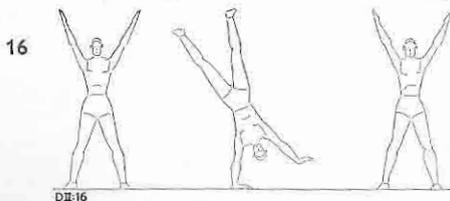
15. Culbutes avant et arrière.

15. Caídas adelante y atrás.

16. Cartwheels.

16. «La roue».

16. La rueda.



Swedish boom

Bomme

Barra de equilibrio

17. Trunkswinging with 180° turn.

17. Déplacement par oscillations du corps et pivotement 180°.

17. Desplazamientos mediante oscilaciones del cuerpo y pivoteo de 180°.

¿Han pagado para 1956? Favor recuerde pagar su cuota para 1957, ó suscribirse a las revistas FIEP.

18



DE-18



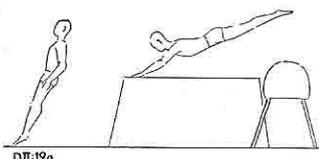
18

18. Undergrapshanging circling forward-upward and arm walk.

18. Rétablissement par renversement et déplacement à la force des bras.

18. Restablecimiento por voltereta y desplazamiento con apoyo en los brazos.

19 a



DE-19a

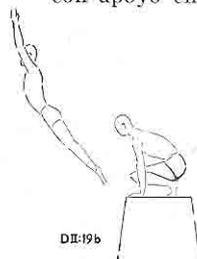
Sauts

19. a) Running horizontal astride vault (Tiger vault).
b) Running fly vault.
20. Basket ball.

19. a) Saut du tigre.
b) Saut arqué en profondeur.

20. Korfball.

19 b



DE-19b

Salto

19. a) Salto del tigre.
b) Salto arqueado en profundidad.

20. Korfball.

Free Standing Exercises

1. **Obstacle race.** Arrange benches crosswise in the gymnasium.

2. **Front falling with the hands on the bench. Zig-zag formation. Arm flexions and extensions.**

Trunk straight, shoulder width between the hands and the elbows sideways during the arm flexions.

The Command: Arm flexion and extension. Flex — one. Flex — two. Etc., etc.

3. **Prone falling with the hands on the bench. Jump to crouch sitting on the bench.**

Take-off from the floor with both the feet simultaneously. The movement can be made easier by placing the feet closer to the bench in the starting position.

4. **Across sitting on bench, every other person facing in the opposite direction. Hand grasp around front edge of the bench and the legs straight. Trunk bending backward till the forehead touches the floor (1-3). Return, trunk bending forward and kneeling towards the forehead. The movement should be performed slowly (4-6).**

The Command: Backward — bend. With knees towards forehead — raise.

5. **Bench relay.** "Running around the bench".

The gymnasts in the different squads sit down striding the bench with the hands on the knees. The leader decides that all get up simultaneously to the right (left), run once, twice or more times to the left (right) and sit down again on the bench from the same side from which they started. The group first in order is the winner.

6. **Standing with the arms bent. Arm stretching sideways and left foot placing sideways (1), arm swinging downward-forward-downward-sideways-upward and two hand claps above the head (2-5), trunk bending forward-downward and one bounce (6-7) return to starting position (8). The same with foot placing of right.**

Watch the hands during the hand clapping and bend the head forward during trunk bending forward-downward.

The Command: Arm stretching and foot placing to the left. Arm swinging down-forw.-sidw.-upw. and two handclaps. Trunk bending forward-downward with one "give" and return to starting position. — stretch.

In kneeling position with the hands up — halt.

7. **Kneestanding with the arms stretched up-**

Los pagos deben efectuarse antes de 1º de Febrero; de lo contrario los ejemplares no serán enviados. Suscripciones: 7: 50 coronas sueltas.

ward. Two arm pressings backward (1-2), back bending forward-downward and two handclaps with the hands behind the back (3-4).

The Command: Two arm pressings backward, trunk bending forward-downward with two handclaps behind the back — now!

8. Lying with the arms stretched upward. Chest and left leg lifting (1), return (2), chest and leg lifting right and return (3-4), leg lifting to 90° and return (5-6).

The Command: Chest lifting, alternately left and right leg lifting, and both legs together — lift! — Lower!

9. Standing with the arms stretched upward. Left foot placing to the side and trunk bending forward with arm swinging sideways-downward in x two times (1-4), return to starting position (5). Repeat with right foot placing sideways.

During the arm swinging in stride standing the gymnast must "give" in the hip joint.

The Command: Left foot placing sideways and trunk bending forward with arm swinging in x twice, return to starting position — begin. With the arms at the side — halt.

10. Rhythmic hop. Left leg swinging sideways with two hops on right foot (1-2), repeat with leg swinging to the right (3-4), left leg carrying forward during two hops on right foot (5-6), repeat with right leg carrying forward (7-8), running steps in place (9-16).

Soft "gives" in ankles.

The Command: Leg swinging sideways and leg carrying forward and eight running steps in place — hop. Halt!

Exercises at the stallbars

11. Grasp with the hands at chest level and feet on first bar. Trunk bending forward and two knee "give" (1-2), leg stretching and trunk bending backward with one "give" in upper back (3-4).

The Command: Two "give" and two trunk bendings backward — begin.

With the feet on the floor — Halt!

12. Handstand against stall bar or free hand stand. The instructions under lesson plan 1 should be repeated by each exercise.

13. Standing about one meter from the stall bar. Trunk bending backward, and grasping

of the stallbar. "Climb" down with the hands as far as possible and attempt to stand in "bridge". Return to starting position by "climbing" up.

14. "Send oneself upward". A few steps approach run, take-off with one foot to curtsy fourfoot hanging (or full knee bent hanging). Leg stretching and jump down to the floor. The feet should leave the stallbar first and the gymnast do not let go of the stallbar with his hands until the body is in a vertical position.

Exercises on the mat or on the floor

15. Forward rolls — forward "diving" — backward roll to standing position.

16. Cartwheels. Head upward, fingers forward and soft landing.

Heaving exercises in boom

17. The boom above stretch height. Alternate stretch hanging. Trunk swinging forward, turning 180°, change the hand in undergrasp to overgrasp and move in this manner along the boom.

Swing the body obliquely forward in the direction in which the turn is to be made, as this makes the turning easier.

18. Forward-upward circling to balance-support hanging position. Turn sideways 360° (full turn) to balance-support hanging, arm walking the length of the boom and lowering to standing position.

Vaults

19. a) Running "Tigervault". Horse (or buck) crossways and box lengthways (somewhat lower than the apparatus crossways). The take-off from the hands should occur at the far end of the box. The technic of the vault is the same as for horizontal astride vault over box lengthways.

b) Running fly-vault. Box crossways. Approach run, jump up to crouch position on box with the knees and the feet together, immediately followed by a quick stretching of the body and a soft landing with deep knee bending.

20. Basketball.

Exercices à mains libres

1. Pas de course avec obstacles. Placer les banes suédois en travers de la salle.

2. Chute faciale oblique, mains sur banc, gymnastes en créneaux de part et d'autre de celui-ci. Flexions et extensions des bras.

Corps tendu, mains écartées à la largeur des épaules, coudes au corps dans les flexions.

Commandement: Flexions et extensions des

bras. Fléchissez! — un. Fléchissez! — deux. etc.

3. Chute faciale oblique, mains sur banc. Sauter à la station accroupie sur banc, mains en appui sur celui-ci.

Lancer les deux jambes simultanément en avant. Cet exercice peut être rendu plus facile en rapprochant simplement les pieds du banc.

4. Banc, station assise en créneaux, mains

Merci pour 1956! — Bonne année 1957!

J. G. Thulin

O. Kragh

saisissent bord antérieur du banc, jambes tendues. Inclinaison et flexion du tronc en arrière jusqu'à toucher le sol du front (1-3). Redresser le tronc et le fléchir en avant en levant les genoux jusqu'au front (4-6).

Commandement. En arrière — fléchissez. En levant les genoux jusqu'au front — redressez.

5. Course d'estafettes autour des bancs. Chaque groupe de gymnastes à califourchon sur son banc, les mains reposant sur les genoux. Au signal du moniteur et d'après les indications de celui-ci, tous doivent se lever ensemble (à gauche ou à droite) de leur banc et courir un, deux ou trois tours à droite (ou à gauche) autour de celui-ci. Ils reprennent leur place du même côté qu'au départ.

6. Station debout, mains aux épaules. Extension des bras en dehors, en même temps station écartée à gauche (1), oscillations des bras en bas-avant-bas-dehors-haut, 2 battements des mains par dessus la tête (2-5), grande flexion tronc avant, 1 insistance (6-7), retour à la station initiale (8). Idem avec station écartée à droite.

Regarder les mains lors des battements et bien fléchir la tête pendant les flexions tronc avant.

Commandement: Extension des bras avec déplacement latéral du pied gauche. Oscillations des bras bas-avant-bas-dehors-haut, 2 battements des mains. Grande flexion tronc avant 1 insistance et retour à la station initiale. — Commencez.

Arrêt en station à genoux, bras levés. — Halte.

7. Station à genoux, bras levés. Deux étirements des bras en arrière (1-2), flexion tronc avant 2 battements des mains derrière le dos (3-4).

Commandement: Deux étirements des bras en arrière, flexion tronc en avant 2 battements des mains derrière le dos. — Commencez. Arrêt en coucher dorsal (indiquer dans quelle direction doivent se trouver les pieds). — Couchez.

8. Coucher dorsal, bras levés. Soulever simultanément le tronc et la jambe gauche du sol (1), retour (2), soulever tronc et jambe droite et retour (3-4), élévation verticale des jambes et retour (5-6).

Commandement: Elévations simultanées du tronc et d'une jambe, alternativement gauche et droite, suivi élévation verticale des jambes jointes. — Elevez. Abaissez.

Station debout, face avant. — Debout.

9. Station debout, bras haut. Déplacer pied gauche latéralement et grande flexion tronc avant avec balancement des bras croisés, 2 fois le mouvement de flexion du tronc (1-4), retour à la station initiale (5). Idem avec station écartée à droite.

Les balancements des bras croisés sont accompagnés de mouvements de ressort du tronc.

Commandement: Station écartée à gauche et grande flexion tronc avant avec balance-

ment des bras croisés, 2 fois, retour à la station initiale. — Commencez.

Arrêt en station debout, bras le long du corps. — Halte.

10. Sautillement. Double sautaillement sur pied droit avec élévation latérale de la jambe gauche (1-2), inverse (3-4), élévation de la jambe gauche avant, doublé sautaillement sur pied droit (5-6), inverse (7-8), pas de course sur place (9-16).

Jeu souple des chevilles.

Commandement: Sautillements avec élévations latérales puis avant des jambes, suivis de huit pas de course sur place. — Sautiez. Halte.

Exercices aux espaliers

11. Station élevée sur premier échelon, saisir à hauteur de la poitrine. Flexion des jambes avec insistance (1-2), extension des jambes et flexion du tronc en arrière, 1 insistance (3-4).

Commandement: Flexion des jambes avec 1 insistance, extension des jambes et flexion arrière. — Commencez.

Arrêt station debout sur le sol. — Halte.

12. Chute faciale renversée avec ou sans appui des pieds contre l'espalier. Les instructions du programme 1 doivent être répétées à chaque exécution.

13. Station dorsale à environ 1 m. de l'espalier. Flexion du tronc en arrière et saisir un échelon, déplacer progressivement les mains de plus en plus bas et essayer de passer en «pont». Remonter par les moyens inverses.

14. «S'envoyer en l'air». Quelques pas d'élan libre, impulsion d'une jambe et sauter sur l'espalier en station accroupie élevée. Extension des jambes et saut en profondeur. Les pieds doivent d'abord quitter leur appui, les mains n'abandonnent leur prise que lorsque le corps atteint la verticale.

Exercices au tapis ou au sol

15. Culbute avant — culbute longue avant — culbute arrière à la station debout.

16. «La roue». Tête redressée, doigts en avant, revenir pieds au sol sans bruit.

Exercices de suspension à la bomme

17. Bomme à hauteur de suspension. Prise mixte. Balancement antéropostérieur, pivoter 180°, changer prise en nouvelle prise mixte et continuer de cette manière jusqu'au bout de la bomme.

Balancer le corps quelque peu en oblique du côté où doit se faire le pivotement afin de faciliter l'exécution du mouvement.

18. Rétablissement par renversement. En appui facial, pivoter à l'appui dorsal puis à nouveau en appui facial (1 tour complet). Culbute avant pour passer à la suspension allongée. Déplacement toute la longueur de la bomme, suivi saut en profondeur à la station debout.

Sauts

19. a) Saut du tigre. Cheval de saut (bock ou dispositif de saut en hauteur), placé en

Ejercicios con las manos libres

1. Carreras con obstáculos. Colóquense los bancos suecos a través de la sala.

2. Caída facial oblicua, manos sobre el banco, gimnastas en filas de un lado y otro de estos. Flexión y extensión de brazos. Cuerpo en tensión, brazos separados a la altura de los hombros, codos pegados al cuerpo en las flexiones.

Mando: Flexión y extensión de los brazos. Flexión! — uno. Flexión! — dos. etc.

3. Caída facial oblicua, manos sobre los bancos. Saltar para quedar en cuclillas sobre el banco, manos apoyadas sobre éste.

Impulsar las dos piernas simultáneamente hacia adelante. Este ejercicio puede hacerse más fácilmente con el simple acercamiento de los pies al banco.

4. Banco, posición sentada en filas, manos sujetando el borde anterior del banco, piernas extendidas. Inclinación y flexión del tronco hacia atrás hasta tocar el suelo con la frente (1-3). Enderezar el tronco y flexionarlo hacia adelante levantando las rodillas hasta la frente (4-6).

Mando: Hacia atrás — flexión. Levantando las rodillas hasta la frente — levantar.

5. Carrera de relevos alrededor de los bancos. Cada grupo de gimnastas a caballo sobre los bancos, las manos descansando sobre las rodillas. A una señal del Instructor y previas las indicaciones de éste deben todos levantarse al mismo tiempo (a la derecha o a la izquierda de su banco) y correr una, dos o tres vueltas (a derecha o a izquierda) alrededor de éste. Vuelven a ocupar sus puestos del mismo lado que salieron.

6. Posición de pié, manos en los hombros. Extensión de brazos en cruz y al mismo tiempo separación de pierna a la izquierda (1), oscilación de brazos abajo-adelante-abajo-a fuera-arriba, 2 palmadas por encima de la cabeza (2-5), gran flexión del tronco hacia adelante con rebote (6-7), vuelta a la posición inicial (8). Repetir con separación de pierna a la derecha.

Mirar las manos durante las palamadas y flexionar bien la cabeza en la flexión de tronco adelante.

largeur; plint (quelque peu plus bas que l'engin précédent) en longueur. La pose des mains se fait sur la partie la plus éloignée du plint. La technique de ce saut est la même que celle du saut plongé au plint longueur avec écartement des jambes.

b) Saut arqué. Plint en largeur. Par élan de course, sauter à la station accroupie sur le plint, genoux joints, pieds réunis, suivi immédiatement d'une extension rapide du corps (arqué) et d'une chute souple avec flexion profonde des jambes.

20. Korfball.

Mando: Extensión de brazos con desplazamiento lateral del pié izquierdo. Oscilación de brazos abajo-adelante-abajo-a fuera-arriba, 2 palmadas. Gran flexión de tronco adelante con rebote y vuelta a la posición inicial. — Empezar. Terminar en posición de rodillas brazos arriba. — Alto.

7. Posición de rodillas brazos en alto. Estirar los brazos hacia atrás (1-2) dos veces, flexión tronco adelante, 2 palmadas por detrás de la espalda (3-4).

Mando: Estirar los brazos hacia atrás dos veces, flexión tronco adelante, 2 palmadas detrás de la espalda. Empezar. Terminar en tendido dorsal (indicar en que dirección han de encontrarse los pies). Tendido dorsal.

8. Tendido dorsal, brazos levantados. Levantar del suelo simultáneamente el tronco y la pierna izquierda (1), vuelta (2), levantar tronco y pierna derecha y vuelta (3-4), elevación de piernas vertical y vuelta (5-6).

Mando: Elevación simultánea del tronco y de una pierna, alternativamente la derecha y la izquierda, seguido de elevación vertical de las dos piernas juntas. — Elevar. Bajar.

Posición de pié, de frente. — Arriba.

9. Posición de pié, brazos arriba. Desplazamiento lateral del pié izquierdo y gran flexión del tronco adelante con balanceo de brazos cruzándolos, 2 veces el movimiento del tronco (1-4), regreso a la posición inicial (5). Repetir con desplazamiento lateral del pié derecho.

El balanceo de los brazos se acompañará con rebotes del tronco.

Mando: Posición pierna izquierda separada y gran flexión tronco adelante con balanceo de brazos cruzados, 2 veces, vuelta a la posición inicial. — Empezar.

Posición de pié, brazos caídos. — Alto.

10. Saltos. Doble salto sobre el pié derecho con elevación lateral de la pierna izquierda (1-2), inverso (3-4) elevación de la pierna izquierda adelante, doble salto sobre el pié derecho (5-6), inverso (7-8), paso de carrera sin desplazarse (9-16).

Juego suave de tobillos.

Mando: Salto con elevaciones laterales y luego adelante de piernas, seguidos de ocho pasos de carrera sin desplazarse. — Saltar. Alto.

Ejercicios sobre espalderas

11. Posición colocada sobre el primer escalón, agarrarse a la altura del pecho. Flexión de piernas con rebote (1-2), extensión de piernas y flexión de tronco atrás con rebote (3-4).

Mando: Flexión de piernas con rebote, extensión de piernas y flexión tronco atrás. — Ya!

Parada en posición de pié sobre el suelo. — Alto!

12. Caída hacia adelante con o sin apoyo de

Avez-vous payé pour 1956? N'oubliez pas de payer votre cotisation pour 1957
ou de vous abonner aux journaux FIEP.

piés contra las espaldaras. Las instrucciones del programa 1 deben ser repetidas en cada una de las ejecuciones.

13. Posición de espaldas a las espaldaras a un metro aproximadamente. Flexión de tronco atrás hasta agarrar uno de los escalones, desplazando progresivamente las manos sobre los de más abajo hasta tratar de hacer el «puente». Recobrar la posición primitiva operando a la inversa.

14. Algunos pasos de impulso libre, apoyo sobre una pierna y salto sobre la espaldara para quedar de pié. Extensión de piernas y salto de profundidad. Los piés son los primeros que pierden su apoyo, las manos en cambio no deben soltar el escalón mientras que el cuerpo no haya llegado a estar vertical.

Ejercicios sobre colchoneta

15. Voltereta hacia adelante — voltereta más larga adelante — voltereta hacia atrás para quedar de pié.

16. La «rueda». Cabeza levantada, dedos hacia adelante, caer sobre los piés sin ruido.

Ejercicios de suspensión en paralelas

17. Paralelas colocadas a la altura de suspensión. Cojida de ambos lados. Balanceo anterioposterior, privoteo de 180°, cambio de

manos hacia adelante y repetir el ejercicio hasta llegar al final de las paralelas.

Balanceo del cuerpo un poco oblicuo hacia el lado sobre el cual se vá a pivotar con el fin de facilitar la ejecución del movimiento.

18. Toma de posición mediante volteo. En apoyo facial, pivotar hasta apoyo dorsal y nuevamente al facial (una vuelta completa). Caída hacia adelante con el fin de alcanzar la suspensión alargada. Desplazamiento todo a lo largo de las paralelas seguido de salto de profundidad para caer de pié.

Salto s

19. a) Salto del tigre, Potro (u otro dispositivo apropiado para saltos de altura), colocado a lo ancho; plinto (un poco más bajo que el precedente aparato) a lo largo. El apoyo de manos debe hacerse sobre el borde del plinto más alejado. La técnica de éste salto es la misma que la del salto del plinto a lo largo con separación de piernas.

b) Salto arqueado. Plinto a lo ancho. Mediante una carrera de impulso saltar sobre el plinto para quedar en cuclillas, rodillas juntas, piés reunidos, ejecutar una rápida extensión del cuerpo (arqueado) para caer suavemente sobre el suelo con una profunda flexión de piernas.

20. Korfball.

Gymnastics as a cultural movement

by Major J. G. THULIN

I. Voluntary gymnastics

It is perhaps necessary to begin with a question: "What is meant by 'Voluntary Gymnastics?'" In the Belgian 'Gymnastique Educative' no 2/1954 I have found an article: "Voluntary Gymnastics in France, its aims — its organization", in which is told that they try to introduce this voluntary gymnastics in France through "La Fédération Française de Gymnastique Educative". The term "Voluntary Gymnastics" is written between quotation marks. "It is a name of Northern inspiration, the definition of which without doubt will be clear to us "latins". Voluntary gymnastics is gymnastics exercised beyond the obligatory in the schools, universities and by military men. Its aim is not competition but the essential is hygiene. Voluntary gymnastics is principally intended for adults and young people who are not professional sportsmen, for people with a sedentary work, with an antiphysiological attitude and with fatigued nerves."

As you will find, this definition does not completely cover the whole meaning. All of us will have need and pleasure of voluntary

gymnastics during some time and on some occasions in our life.

As all of us know, we use the expression "physical education" concerning the obligatory physical exercises of the youth, which comprehends not only gymnastics but also games and sports.

Concerning voluntary physical exercises we must make quite other suppositions. First and foremost it is necessary to find forms that interest the persons wanted. Sometimes it happens that they are exercised owing to their usefulness. But we human beings are made in such a way, as a rule, that we hardly for the sake of usefulness alone do something which does not interest us. How many of us e.g. use to go to the dentist's if we are not quite obliged to do so, although we know, that it could prevent our teeth from being spoiled. In such a way it may be also concerning such physical exercises that one thinks could remove superfluous fatness or could serve as a means of adornment, though women do often have energy enough to submit to almost anything whatever in such a case.

Journals and reviews show nowadays, often illustrated, more or less responsible advice and

Toutes les cotisations doivent être envoyées avant le 1^{er} février, sinon les publications ne seront pas expédiées. Abonnement: 7: 50 Cour. suéd.

instructions for such home gymnastics. We do not know how many persons there are who persistently and for a long time pursue these attractive promises of adornment of the mortal clay, but a Gallup-investigation would be of great interest. I hope that some of the honoured readers find the suggestion worth bearing in mind.

But it is neither this, nor other forms of individually exercised gymnastics (radio-gymnastics also included) that I intend to talk about here. I am concerned with the gymnastics exercised collectively, that is various kinds of association gymnastics.

Since in countries where such gymnastics is not at all exercised, or only to a very little extent, they do not understand how such gymnastics could be called a national movement and still less how it can be a cultural movement of great measure. I want to give some elucidating figures from the Northern countries.

A. In Sweden

I myself have seen and taken part in the development in Sweden from the beginning of the twentieth century. About 1900 I think there were in Sweden perhaps 1.000 voluntary gymnasts belonging to clubs, exercising what we now call elite- or dexterity gymnastics as a hobby. Our problem was to try to make gymnastics public and our "motto" was "Gymnastics for everybody". That meant for all, who could have use or satisfaction of it. I dare say that we have been successful and that gymnastics has now become not only one of the great national movements within the country in the physical field, but also with full justification holds a prominent position on the cultural programme of the youth and the leisure-time occupation.

Therefore it might be of interest to relate in a few words how this has happened. I like to do it as I believe that the same result can be reached in many countries where something corresponding (e.g. the Sokol movement) does not exist. But it is necessary to begin the campaign consciously and consistently and to pay attention to national temperament, habits and other conditions of life.

1. The first qualification: Every one who wants something but does nothing about it will get no farther than a person who wants nothing.
2. The second: Bring forth money.
3. The third: Propaganda and advertisement ("puff off").
4. The fourth: Find leaders.
5. The fifth and the most important: Make gymnastics attractive.
6. The sixth and following proceedings: Never give up. Stagnation is the beginning to death. Thus, not only follow the common development but stimulate the development of gymnastics through constantly new impulses.

I shall not talk about the six presuppositions in succession as they coincide too much.

I must begin to inform you of the situation when we started.

The Swedish Gymnastic Association

At the turn of the century the physical education of the schools comprehended practically nothing but gymnastics; in secondary schools principally in great detachments of 100 à 200 pupils; in girl's schools somewhat fewer. In elementary schools gymnastics had not yet been commonly applied.

As a rule the gymnastic teachers were military men and gymnastics was more or less drill and not adapted to ages and sexes, still less individually adapted as the case is now. Therefore it could not appeal to all and was said to be uninteresting.

If, when school is over, the pupils feel it as a relief to be spared from gymnastics one cannot imagine that they should continue voluntarily. Our reform-work must thus begin at school.

The necessary new creation was of course not easily carried through. The so called orthodox Ling-pedagogues fought against it as if it had been a sacrilege against Ling-gymnastics. But the new ideas could not be stopped — they were simply a natural consequence of the general development not only in the field of physical education but of the whole education problem. And the development is still going on perhaps with even more intensity and comprehension. It is almost laughable to hear, that those of us new-creators who are still alive, are now looked upon as old-fashioned and high-and-dry owing to the fact that we entertain the wise opinion: Reform, but do not throw away the proved good things until something evidently better can replace it.

The result was, however, that gymnastics in schools could be made useful as well as amusing. They started voluntary gymnastic associations in schools. The participants continued after they had left school and others followed. But at the same time they tried to interest young men and women by a direct propaganda, exhibitions, competitions and introduction of various kinds of marks and similar prizes.

The means have varied — when they seem to have served their time, they have been replaced by new ones. Here it proved that the old sentence "the end justifies the means", used in a correct way was well-grounded. The desire of the youth to show its dexterities resulted in elite-gymnastic teams or associations, which rewarded the participants by their exhibitions and competitions. A spring of action for the gymnasts was the possibility to "come out", not only to various places within the native country but also to foreign countries.

**Have you paid for 1956? Don't forget to pay your annual fees for 1957
or to subscribe to the FIEP-journals.**

"Gymnastics for everybody" — Keep fit gymnastics

But we soon understood that we could not reach our goal "gymnastics for everybody" in this way. All, who had no physical pre-suppositions to become more or less splendid elite gymnasts — and of course those were in majority — were frightened away. We were obliged to point out to the public that there was room for all. This was done, when at gymnastic exhibitions and festivals we always tried to have so called keep-fit gymnastics, in which young as well as old people, also "oldboys", participated. In the beginning it was difficult to have old women to appear in public, but that too was possible, of which the exhibition of the 5000 house-wives at the Lingiade 1949 was a brilliant example. Many more had wished to participate but for want of space only 5000 were allowed. Also these house-wives have got their love of travelling satisfied. During the last few years teams of 100—200 Swedish house-wives have been invited to performances in several places in Europa.

Gymnastics marks

A few words about marks and rewards ought perhaps to be added. We all know that boys and girls like to adorn themselves with various marks. But we hardly thought that there were so many adults, not least women, who appreciated it. I can, however, speak from my own experience, as I have invented most of them. I shall not waste time by speaking about the development, but be content to account those marks that the Swedish Gymnastic Association now awards as stimulating and encouraging means. During 1/7 1955—30/6 1956 the following marks were thus distributed:

The gymnastics mark for young people, individual tests, iron —	
11 years, bronze — 12 years, silver — 13 years, gold —	
14 years	20,341 pieces
The troop mark for juniors, tests in groups (bronze, silver, gold)	5,449 ..
The troop mark, tests in groups for adults (bronze, silver, gold, ditto with blue, red, green and black enamel)	8,393 ..
The elite mark, individual tests (1st degree, 2nd, 3rd, 4th, 5th and 6th degree)	238 ..
Furthermore so called diligent or frequent plaquettes were distributed (bronze, silver, gold)	494 ..

But it is surely not the mere satisfaction of adorning themselves that is the strongest motive; rather that they by means of the mark want to show that they are doing something to trim their bodies. Thus the gold gymnastics mark proves, that during nine years one

has been able to clear the stipulated troop mark test, and a gold elite mark proves that one possesses the required elasticity, physical control and dexterity, which can be gained and maintained only after years of training.

But the marks are only a stimulating means. For thousands, who take gymnastic exercises as a recreational mean, they are not at all necessary. Those persons are satisfied with the relief from the everyday work and the recreation, which gymnastics and club life give them. And now we have come to a question of double importance. Firstly consider all that a well conducted club life can give the members, both of cultural and of pleasurable nature, and then, the fact that a lot of cultural associations have taken up gymnastics on their programmes as an educating and attractive factor.

The post-school youth

We all know that the less the homes care for the children — which they now seem to do to an ever smaller extent — and the longer the leisure-time becomes, which especially concerns post-school children, the more necessary is it to take care of the idle youth. The increased delinquency of the youth gives a frightening picture of the reality. Therefore state — as well as local authorities — has to a large extent gone in for supporting private initiatives and for taking own measures as well. 50 years ago, when it was practically impossible to be granted some thousands of crowns for furtherance of voluntary physical culture nobody could have dreamt that the state and local authorities later on should grant many millions yearly to it. As an example I relate some extracts from the leisure-time consultant at the elementary schools in Stockholm. Hugo Söderholm's, address at the Istanbul-Congress last year:

"The City of Stockholm spends more than 300,000 kronor a year on the activity for the promotion of sports and games and open air life among young people in their free time. During the years I have been the leader of this municipal work I have been able to establish that the money was not wasted.

As I mentioned in the beginning, sports and games have much of value to give the boys and girls. To make a municipal initiative of this kind a success, however, it must — as has been done in Stockholm — be realized in intimate collaboration with the voluntary sports organisations and clubs. The aim should be that the municipal authorities grant the necessary funds, be responsible for the propaganda, assist in training and procuring leaders and in controlling the whole. The programmes should be arranged in collaboration with the existing organisations. The great task of the organisations is to see to it that thousands of boys and girls whom the municipal authorities have helped to get in touch with enter their various clubs.

All fees must be paid before Febr. 1st. Otherwise no issues will be sent you. Subscriptions: 7: 50 Sw. cr.

The results have been most satisfactory. Boys, who at one time made parts of the City unpleasant, have formed clubs and teams and take part in the various sports activities. The landlords of tenement houses reserved for families with many children have repeatedly requested assistance to get the better of the troublesome children in the neighbourhood. When organized sports and games have

been started in these places, it has been possible to establish a considerable decrease in the damage to houses, parks and gardens otherwise so easily caused by young hanging about the streets and parks. I am convinced that both young and old in Stockholm derive benefit from this activity among the young people and that the money here spent by the citizens is not spent in vain."

The result

The Swedish Gymnastic Association 1/7 1955—30/6 1956

Active participants	over 16 years	under 16 years	total
male	29,837	15,701	45,538
female	54,145	37,007	91,152
			Sum 136,690 (1952—53: 122,951)
Number of members			282,180 (1952—53: 257,448)
Number of clubs with gymnastics on the programme..			2,602
Number of groups: male 2,058, female 3,279, total			5,337
Number of practic lessons			168,288
Number of exercising occasions noted			2,818,076 (1952—53: 2,479,200)

When adding to this sum house-wife gymnastics and communal voluntary gymnastics, not accounted for, gymnastic clubs in sport and private, I think the nearest approach to the truth as to the number of active voluntary exercising gymnast will be 200,000.

House-wife gymnastics

The leading force in the movement of house-wife gymnastics, gymnastics director Elly Löfstrand, tells that it started in Stockholm in the summer of 1942 at one of the sports grounds there with 17 participants in the first exercise. Now there are in Stockholm 150 groups with 4000 house-wife gymnasts — a contemporaneous movement of gymnastics for the children between 4 and 7 years has a corresponding number (150 sections with 2,300 children). They also procure special child-watches, who take care of the children, when their mothers exercise.

The house-wife gymnastics has now spread not only to other towns and big places but also to the mere country, where, however, lack of suitable rooms hampers a more common spread. Economic supports are given by the Co-operative Association, but also by local grants.

About 35,000 participants were members of the very movement of house-wife gymnastics 1953, and in addition to that many cultural-, political- and womens organizations have taken up house-wife gymnastics on their programme. Also private clubs have house-wife gymnastics.

B. In Denmark

The voluntary gymnastics movement of De Danske Gymnastikforeninger is no local arrangement, but is altogether built on private association-like edified basis.

a. Danish Gymnastic Associations 1952—53

Number of districts: 1424

	I. Number of adults			II. Number of children			Total I + II
	Men	Women	Total	Boys	Girls	Total	
Gymnastics	22,183	32,741	54,924	16,041	27,139	43,180	98,104
Ball games	19,256	14,160	33,416	7,997	6,411	14,408	47,824
Athletics (light)	2,693	1,874	4,567	281	191	472	5,039
Swimming	32	337	369	49	424	473	842
Folkdancing	3,432	3,638	7,070	625	1,349	1,974	9,044
Athletics	710	469	1,179	131	13	144	1,323
						Sum 162,076	
Passive members (remaining in the clubs but not active)	48,112	53,217	101,329	25,054	35,597	60,651	161,986
						Sum 324,062	

b. De Danske Skytte-, Gymnastik- og Idrætsforeninger show about the same figures.

c. Dansk Gymnastikforbund, the activity of which is mainly located in the towns, has

¿Han pagado para 1956? Favor recuerde pagar su cuota para 1957,
ó suscribirse a las revistas FIEP.



Télémaque Cavadias

Notre délégué en Grèce Télémaque Cavadias est décédé il y a quelques mois. Il était un ami fidèle du FIEP, et ceux qui l'ont connu de près n'oublieront jamais sa manière d'être pleine de bonté, sa grande modestie, ses yeux fidèles. Son ami grec, Emanuel Bamieros, nous a donné quelques renseignements sur sa vie et je les ajoute ici.

O. Kgl.

Télémaque Cavadias, né à Corfou en 1892, mourut à Athènes en juillet 1956 à l'âge de 64 ans. Il fit ses études à l'École de Gymnastique et à la Faculté de Médecine d'Athènes. Il compléta ses études à l'Université de Paris, de Naples et à l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm. A l'âge de 27 ans il fut nommé professeur de gymn. pour les écoles de l'enseignement secondaire. Successivement il se montra qualifié pour des positions plus hautes comme Directeur de l'Académie Nationale d'E. P., dont il était le fondateur, et comme Inspecteur général d'E. P.

Avec un esprit fertile il combinait une grande puissance de travail; fidèle aux anciennes traditions athlétiques il se basait sur les anciens textes grecs et contribuait à l'organisation et l'expansion en Grèce de cette culture en combinaison avec les nouvelles méthodes. Il est l'auteur d'un traité d'E. P.

Patriote enthousiaste il inspirait aux jeunes l'amour de leur patrie et la dévouement à sa cause. Sa mort a créé un grand vide, et son enseignement de meurera dans la mémoire de ses élèves gymnastes et contribuera à éclairer les idées qui se rapportent à l'idéal de la Culture Physique.

Em. Bamieros.

83 associations with about 42,000 active and c:a 12,000 passive members, together about 54,000.

$a+b+c$ together about 365,000 active members — in gymnastics only about 240,000.

C. In Finland, Iceland and Norway

Also in Finland voluntary gymnastics maintains its position among the national movements well, quantitative as well as qualitative. They have there two altogether Finnish associations, one for men and one for women,

furthermore a Swedish-Finnish association for both men and women together.

In the little Iceland voluntary gymnastics is very much used and appreciated, and the exhibition teams, which have participated in our Northern gymnastic festivals have always had a high cultural level.

In Norway, besides voluntary gymnastics, they have also house-wife gymnastics in about the same way as in Sweden. Norway's Gymnastikk- og Turnforbund had 43,000 members 1953. *(To be continued).*

Note: Cet essai a été imprimé dans «L'Homme sain» No 1/1955.

Los pagos deben efectuarse antes de 1º de Febrero; de lo contrario los ejemplares no seran enviados. Suscripciones: 7: 50 coronas sueccas.

Le Stage Internationale FIEP à Strasbourg, France, 22/7—28/7 1957

Le Comité d'Organisation prévoit le programme suivant:

- 1) La gymnastique athlétique suédoise — avec si possible Anders Ahlgren.
 - 2) La gymnastique féminine suédoise — avec Mme Valborg Gieseke.
 - 3) La gymnastique féminine finlandaise avec Mme H. Jalkanen ou un de ses professeurs dames.
 - 4) L'orientation (M. Dufour, Belgique).
 - 5) La formule «Vers une E. P. méthodique» (P. Seurin et les professeurs du C. R. E. P. S.).
- Inscription:* F. F. G. E., Dr. P. Seurin, 653, cours de la Libération, Talence (Gironde), France.

Deutscher Sportärzgebund has announced that two Courses for Sport-Physicians will take place during 20/1—2/2 and 9/3—23/3, 1957. For further information, please, write to Ob. Med. Rat Dr. Fr. Friedrich, München 23, Wilhelmstr. 16, Germany. The preliminary program includes i.a. Sport and Circulation, Aerodynamics in Ski-flying and the Limits of the Capability, Various kinds of Winter Sports, Condition in Women Sports, The Problem of the Increasing of Capability etc.

Christmas Course in London

A course on the "Analysis of Movement", arranged by the Physical Education Association will be held at St. Paul's Girls' School, London, between January 2nd and 5th 1957. The programme, published in The Leaflet of October, indicates that there will be two groups: A. for those who wish to study the basic principles of movement, B. for group discussion on movements analysis related to gymnastics.

Congrès Mondial à Bruxelles du 5 au 12 juillet 1958

organisé à l'occasion de l'Exposition internationale et Universelle de Bruxelles 1958, conjointement par la Ligue belge de l'E. P. et la F. B. G. E. en collaboration avec la Soc. méd. belge d'E. P. et des Sports et la Féd. Homo Ludens, sous les auspices de la FIEP et de la F. I. de Médecine Sportive.

Programme des sections

- 1^{ère} section: «Bienfaits et Méfaits de l'entraînement à l'âge scolaire et à l'adolescence».
- 2^e section: «Traitement gymnastique en réadaptation des handicapés».
- 3^e section: «La leçon de gymnastique scolaire: schéma et liberté du professeur».
- 4^e section: «Education Physique appliquée dans des délassements physique scolaires et post-scolaires».

Printed in Sweden

II. Gymnaestrada

de la Fédération Internationale de Gymnastique (F. I. G.), Zagreb, Yougoslavie, 10—14 Juillet, 1957

Programme provisoire des démonstrations:

- Le 10:* Ouverture solennelle et démonstrations des groupes.
- Le 11, 12:* Démonstrations dans plusieurs salles et au stade.
- Le 13:* Démonstrations dans plusieurs salles et au stade.
Grande soirée au parc Maksimir avec représentations des groupes folkloriques des pays participants.
- Le 14:* Démonstrations dans plusieurs salles et au stade.
Clôture solennelle. Soirée d'adieu.

Inscription individuelle Sfrs 3.-, et versement obligatoire 1.300—Dinars, qui donne droite entre autres choses aux entrées libres à toutes les revues présentées sur le grand stade; à sept jours d'utilisation gratuite de tous les tramways et autobus; à 50 % de déduction sur les prix des places pour la visite de toutes les autres démonstrations gymnastiques. Les inscriptions seront acceptées jusqu'au 31 Déc. 1956.

Prix d'Hébergement:

Pension complète 850 Dinars.

Coucher seul dans les pensionnats. 350 Dinars.

» » » hôtels. 600—1.250 Dinars.

Trois repas par jour dans les restaurants. 950—1.550 Dinars.

Les payments sont à effectuer d'après le cours officiel augmenté de 33 % (cours touristique). 1 dollar américain=300—Dinars.

Excursions: Des excursions d'une demi-journée et d'une journée seront régulièrement organisées durant et après la Gymnaestrada. Visite de la ville de Zagreb avec guide professionnel, toutes les matinées et toutes les après-midis. Durée 2 heures.

"Congrès d'étude" de la F. I. G. à Zagreb du 14 au 16 juillet 1957

Sujet de base: «Le rôle, le but et les formes de l'éducation physique dans les organisations de gymnastique pour la société moderne». Le sujet peut être traité de points de vue différentes: pédagogiques, sociales, médicales, techniques etc. Langues: français, anglais ou allemand. Durée: 25 minutes pour un exposé, 10 minutes pour un rapport. Pour être imprimé de bonne heure le manuscrit doit être envoyé en français au Comité du congrès avant le 15 avril 1957. Adresse: POB 500, Zagreb, Yougoslavie.

LUND 1956, BERLINGSKA BOKTRYCKERIET