

Běh, skoky, zápas a hody jako základy TĚLESNÉ VÝCHOVY

Rudolf Kischnick

Běh, skoky, zápas a hody jsou základními prvky tělesné výchovy. Jejich význam pro dorůstajícího člověka je neocenitelný. To platí především pro běh. Teprve když se dítě naučí běhat, stává se člověkem. Do té doby nepřekonalo stupeň zvířete. Prvních sedm let je věnováno běhu. Pak už nechce jen běhat, chce více, chce skákat. Mezi sedmým a čtrnáctým rokem patří skákání k životu. Skákání, hopsání, tancování, dovádění, to všechno sem patří, a kdybychom dítěti tuhle možnost odebrali, mohlo by na tomto stupni býti stejně tak málo člověkem, jako malé dítě, když nesmí běhat.

Po čtrnáctém roce se obraz života opět mění. Běh a skoky hrají nadále důležitou úlohu, ale k dosažení zážitku sama sebe je dítě nepotřebuje. Silou, která ho má utvářet, je nyní zápas. Při tom ani tak nejde o nějaký systém chvatů a protichvatů, ale o zápolení jako takové.

Také běh a skoky mohou být předmětem zápasu a ve třetím sedmiletí je to dokonce nutné. Běh o závod jednotlivě i ve skupinách nyní nesmí chybět. Zápas je princip. Je třeba něco překonávat, ať je to protivník, ať je to tíže nebo vlastní těžkopádnost. Jestliže pochopíme to principiální na této věci, pak to lehce pochopíme i u jiných základních cvičení.

Běh nyní není nic víc, než demonstrace schopnosti udržet rovnováhu, skoky pak výrazem pro přebytek životních sil. Je zde více sil, než člověk potřebuje pro postup svého utváření a ty se pak vyžívají ve skákání, hopsání, tancování a dovádění. Prožívá se takto něco z přirozenosti životních sil. Ale co takový prožitek znamená pro celý lidský život, není dostatečně doceněno. Schopnost pro udržení rovnováhy souvisí s mravností; přebytek života, živost, pak s životním vývojem. Přemáhání něčeho či někoho souvisí s principem protikladů. Bojem, přemáháním si mladý člověk teprve dobývá lidství. Malému dítěti stačí ukázat, že může udržet rovnováhu. Je jedno, zda přeskakuje kmen. či kámen, nebo se pře se svými společníky ve hře, protože pravý význam toho žije ještě zcela v jeho dětském světě. Výrazem toho je pak jeho vzpřímené lidství, které si v nádherné rovnováze nosí z místa na **místo**. V žádné jiné době svého pozdějšího života už nedosáhne tuto důstojnost a půvab.

Kouzlo prvního dětství je spojeno se zázrakem chůze a běhu. Stejně tak i. rak přebytku sil se nerozlučně pojí s druhým dětstvím. Uštvaný člověk dnešní civilizace může jen se zármutkem pohlížet na tuto dobu čisté radosti - il Zeslábl. Síly, kterými byl v dětství obdarován velkou měrou, jsou dávno vyčerpány a člověk instinktivně cítí: Tehdy jsem žil ještě v ráji. Ten, kdo se dokáže svým vědomím skutečně ponořit do sféry životních sil, ocitá se skuli čně v ráji. Ale odkud vzít později přebytek životních sil?

Dítě v druhém sedmiletí se nachází mezi během a zápasem. Jeho nejvnitřnější přirozeností je hopsání a skákání, ale k tomu přistupuje ještě něco jiného. Přibližně do 9. roku má velmi silný sklon k harmonizujícím i rytmickým pohybům. V podstatě se snaží o to, co je charakteristické pro udě první sedmiletí. Po tomto věku usiluje o to, co je charakteristické pro třetí sedmiletí: Zápas a přemáhání. Mezi tím je třeba dítě podrobně sledovat. Hry jedenáctiletých dětí jsou např. ještě plné fantazie, ale obsahují již to, co nabývá plného významu po pubertě.

Podobným způsobem můžeme posuzovat období mezi 14- a 21. rokem. Aasi do 16. roku působí přebytek životních sil, ale nechce se projevit jen v skákání, nýbrž v úderech, narážení a zápase. V druhé polovině tohoto období můžeme pozorovat, že místo neovládaného chování a nevychovanosti nastupuje klid a jistota. Boj s protivníkem není již hlavní záležitostí, ale je jí samostatné jednání, vyplývající ze síly vlastní osobnosti. Ta se musela teprve vytvořit v boji se soupeřem. Od okamžiku, kdy si žák uvědomí vlastní samostatnost, snaží se ji také uplatnit. Nejlepšími prostředky pro to jsou disk a oštěp. U obou druhů hodů je váha házených předmětů tak malá, že o nějakém vážném odporu nemůže být ani řeči. Nyní působí individualita sama ze sebe. Při hodu diskem více z pocitování, z impulsu. Při hodu oštěpem z vědomě řízené síly. Hod diskem odráží spíše ženský vztah k světu, hod oštěpem spíše mužský.

Oba druhy hodu vychovávají k vědomému lidství a zdravým způsobem ovlivňují pocitový a myšlenkový život dorůstajícího člověka. Hody tedy sehrávají pro člověka svou úlohu až v pozdějším období, běh, skok a zápas období dřívějším.

Mravnost, životní vůle, pohotovost a samostatnost jsou vštěpovány dorůstajícímu člověku až do tělesnosti pomocí vhodných cvičení, když je uplatníme v správném okamžiku a když se setkají s duchovně-duševními předpoklady, které musí být ve smyslu věci vyžadovány od člověka samotného.

Běh odráží obraz člověka, který odpovídá povaze fyzického těla. Podobně skok zprostředkovává obraz toho, když se podstata éterického těla, či těla tvořivých sil prosazuje více navenek. Zápas ukazuje astrální tělo, jak chce zasáhnout do pozemského dění. Hod pak ukazuje gesta já, přičemž hod diskem je navenek promítaným obrazem činnosti duše pocitové a hod oštěpem do prostoru promítaným obrazem činnosti duše rozumové.

Co je však zpředmětnělým obrazem duše vědomé? Je jím tenis a jeho odnože. Při tom jde o fenomén jako takový, nikoliv o speciální pravidla hry. Jestliže si to shrneme, dostaneme následující vztahy:

| | | | | |
|---------|------------------|------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 - 7 | fyzické tělo | rovnováha | mravnost | běh |
| 7 -14 | éterické tělo | životnost | životní síla | skok |
| 14 - 21 | astrální tělo | houževnat ost | duševní síla | zápas |
| 21 - 28 | duše pocitová | velkorysos t | oddanost | disk |
| 28-35 | duše rozumová | přesnost | bystrost | oštěp |
| 35-42 | duše vědomá | uvolněnos t | schopnost proměn | míčová hra - tenis |

Mohli bychom namítat, že hry s míčem jsou uvedeny na posledním místě, když přitom víme, že se hrají již v dětství. Zajisté je tomu tak, ale zde se míní, že všechny hry míčem poukazují k duši vědomé, všechna cílová cvičení k duši rozumové, všechna cvičení hodů k duši pocitové, všechny zápasy k tělu astrálnímu, všechny skoky k tělu éterickému a všechny kroky k tělu fyzickému, tedy k vyšším duchovně mravním silám, pro něž je tělo jen prostorovým obrazem.

Zajisté, děti mohou hrát hry s míčem, neboť tím cvičí síly, které budou mít později význam pro celkový vývoj. Ovšem tyto hry musí být přizpůsobeny bytosti dítěte. Stejně platí i o zápase, který působí na astrální tělo, vyčišťuje ho a posiluje. Dle založení své mysli se jím dítě rádo zaměstnává, když mu vládne fantazie a dozor. I tím se já připravuje na budoucí spory.

O hodu oštěpem platí totéž. Má přípravnou úlohu. Je jedno, zda házi do vzduchu kluk vrbový prut nebo mladík oštěp. Když bude mít 35 let, pak pocítí, proč tomu tak bylo. Po 35. roce se hod oštěpem stává překonanou záležitostí. To však nevadí, neboť síla, kterou jsme házeli oštěpem, může nyní přijít vhod našemu myšlení. V podstatě není oštěp nic jiného než prostorová abstrakce pro myšlenky a cvičení hodu oštěpem má smysl vlastně jen tehdy, jestliže člověk z nevědomých hlubin své bytosti cítí, že sílu, kterou teď užívá, má později dát myšlenkám. Myšlenka čeká na to, aby byla intelektem uvolněna ze svého zajetí. To cítí nebo tuší mladý člověk, ale později to zapomene.

Podobnou úlohu hrají hody diskem. Napomáhají k tomu, aby pocity nesklouzly do malichernosti, do úzce osobního, ale aby se rozšířily ke všemu kosmickému.

Za vyjmenovanými cvičeními je neviditelné gesto, které ukazuje na budoucího člověka, jenž potřebuje tělesná cvičení jako nutnou přípravu. Nerozhoduje, zda v této souvislosti hovoříme o ideálním člověku, o vyšším já, o pravém já člověka nebo o jeho duchovní bytosti. Mnohem důležitější je poznání, že potřebou tělesné činnosti se stává aktuálním problém: Jak v sobě vyvinu vyššího člověka? Je znakem naší doby, že mládež vyžaduje tělesná cvičení. Činí tak, protože potřebuje schopnosti, kterých by bez pohybů a bez střetu s pozemsko-prostorovými silami nedosáhla.

Tělesnou výchovu pochopíme teprve tehdy, když poznáme význam jednotlivých cvičení pro lidský vývoj. Běh, skoky, zápas, házení, vrhy a hry mírem jsou základní pilíře tělesné výchovy, které člověk bezpodmínečně potřebuje. Vše ostatní je druhořadé. Mohlo by se proti tomu namítnout, že to omezuje možnosti cvičení. Zajisté, nářadí, plavání, jízda na koni, šerm, plachtění nejsou uvažovány, ale zato máme jasnou linii a základní hledisko pro to, co je bezpodmínečně nutné. Zvláštní postavení má gymnastika, která právě ve smyslu výše vzpomínaného hlediska usiluje o umělecké formování celého člověka.