

Lichaamscultuur: méér dan mannenkracht en vrouwenpracht

De rol van P.M.C. Toepoel als pionier van een cultuurbeweging in Nederland

J. Steendijk-Kuypers

Het ideaal van Hercules en het voorbeeld van Hygiëa. Naar het voorbeeld van de Duitse *Turnerei* van Jahn bleef in het laatste kwartaal van de negentiende eeuw bij de turners krachtontwikkeling voorop staan. Een vorm van gymnastiek die zeker geen waardering kreeg, was de zogenaamde *parterre-gymnastiek*, die niet op kracht, maar op lenigheid berustte. Deze acrobatische grondgymnastiek werd de broodwinning van mislukte turners; zij traden op in revues of gaven als kunstmakers op pleinen hun show ten beste. In Zeist beklaagden notabelen zich erover dat men rijdend in het rijtuig belaagd werd door renners, kunstmakers en springers die hardlopend naast de koets de rust verstoorden tot men hen geld toewierp. De ervaren turner moest er bij zijn rekstok-, paard- of brugoefening voor waken niet het verwijt te krijgen een acrobaat te zijn.

Aan het eind van de negentiende eeuw verschoof het accent van de krachtige oefening naar de uitstraling van het gespierde mannenlichaam zelf. Het was de tijd waarin Baron Pierre de Coubertin de Olympische Spelen deed herleven (1896). Daarmee kwam de Griekse lichaamscultuur naar voren met het ideaal van een Hercules. Niet primair de gezondheid, maar de uitstraling van kracht en schoonheid in één harmonisch gebouwd lichaam verenigd, werd voor velen het ideaal. In *Revue der sporten* verschenen afbeeldingen van gespierde lichamen van atleten. Indrukwekkend was het beeld dat Enrico Roscitano in 1928 maakte van de wereldkampioen wielrennen, Piet Moeskops. Foto's van spiermannen in statische houdin-

gen werden gebruikt om methoden aan te bevelen waarmee men een naar klassieke idealen geproportioneerd lichaam kon bereiken.

Mede door de aanbeveling van de arts G.A.N. Allebé kreeg kamergymnastiek met handgereedschap van de Duitse arts D.G.M. Schreber in Nederland veel navolging; ook diens oefenapparaat, het *Pangymnastikon* (1862), een systeem van touwen, met twee ringen en twee stijgbeugels was populair. Hij gaf als toelichting: 'Die gelegentliche und planlose Naturgymnastik genügt nicht mehr. Denn verlangt auf der jetzt erreichten Culturstufe, wo das ganze Leben ein bewusteres, durchdachteres ist und sein soll, auch der Körper eine höhere und natur- und plangemäss berechnete Cultur'. In zijn *Kamergymnastiek* (14^e druk in 1914) werd knotszwaaien ook voor vrouwen sterk aanbevolen. In gezelschappen vroeg men elkaar: "halter je al?", of: "slinger je ook?". Knotszwaaien kwam uit Engeland. Britse militairen in India zagen inlanders met hun knots als strijdwapen oefenen, waarop de Engelsen deze oefeningen als een nuttig element toevoegden aan hun Zweedse gymnastiek. Het knotszwaaien had in Duitsland vooral navolging onder vrouwen en meisjes, zowel op scholen als bij huisgymnastiek. Verbetering van de gezondheid was het doel. Een overtuigend bewijs dat huisgymnastiek voor meisjes in Nederland in hogere kringen algemeen was, is een mededeling in *De Turnvriend* (1886, p. 328). Aan het prinsesje Wilhelmina werd voor haar verjaardag een étui met kamergymnastiektoestellen aangeboden,



Het standbeeld hetwelk de Italiaansche beeldhouwer Ezio Roscitano, in Februari 1929, van Moeskops heeft gemaakt. Dit monument, hetwelk op den Salon voor Schoone Kunsten te Parijs (April 1929) werd geëxposeerd, trok zeer de aandacht. Het is ontworpen tweemaal levensgroot. Over de proportie's hadden tusschen Moeskops en den beeldhouwer telkenmale gedachtenwisselingen plaats. Moeskops zei: U maakt het te zwaar, vooral de beenen. En de beeldhouwer antwoordde: ik wil er op hevige wijze de kracht in uitdrukken. De bedoeling van den kunstenaar is nummer één. En vergeet niet, zoo'n beeld komt ook hoog te staan, op een voetstuk, dan zie je het anders dan gelijkvloersch.

gemaakt van ebbenhout en voorzien van ivoren knoppen en handvaten, bestaande uit halters, een halterstaf en een springtouw, gedraaid in de nationale kleuren. Er was een handleiding met enkele pentekeningen voor zelfonderricht. Kort na de eeuwwisseling werd kamergymnastiek een ware rage. Nederland ging aan het *Mülleren*, zo genoemd naar de Deense luitenant J.P. Müller die in Engeland (1905), Duitsland (1909), Frankrijk (1910) en Nederland (1916) zijn oefensysteem voor huisgymnastiek demonstreerde en erover publiceerde.



machtige machine en deze bijkomstigheid droeg bij tot het succes. De machinist van de bewegings-, vibratie- en percussiemachinerie werd als het ware de rol van therapeut toebedeeld. In bewondering voor de mechanisatie voelde de deelnemer zich meer machine dan mens; zo onttrokken zich heimelijk aan het jachtige leven, terwijl men de energie in zich voelde stromen.

De fysieke trainingen kregen een wetenschappelijke basis met de voedingsleer over energieopbouw en energiebehoud. De publicaties van A. Mosso over het

verschijnsel van de vermoeidheid, alsook de bewegingsanalyses van F.E.J. Marey droegen ertoe bij dat voeding, verzorging en training van het lichaam tot een cultus kon worden. De resultaten van de trainingen werden gemeten met de spirometer (ademhaling), de dynamometer (kracht) en de bewegingsregistratie volgens Marey. Bij *physical culture* werd gezondheid beoordeeld naar de harmonisch opgebouwde spierontwikkeling, naar de maximale fysieke energie, en naar het uithoudingsvermogen. Niettemin bleef de *strong man* met zijn shows de aandacht van het publiek trekken en daarmee werd een ander aspect duidelijk: met een sterk en gezond lichaam kon men zich ook als persoon onderscheiden!

De menselijke machine

In Amerika werd het knotszwaaien tot een sport verheven met openbare kampioenschappen die uitgroeiden tot shows van manlijke kracht en pracht. Een sterk en harmonisch gebouwd lichaam was het bewijs van gezondheid én stressbestendigheid. In een wereld van mechanisatie en kwantificering lag het voor de hand dat er een methode zou komen om gymnastische oefeningen volgens een meetbaar en planmatig trainingsysteem aan te bieden. In 1865 opende de arts J.G.V. Zander in Stockholm zijn instituut voor heilgymnastiek met 27 oefenapparaten voor revalidatie. De weerstand van de apparaten was naar wens in te stellen en ook de frequentie was te regelen. Zijn demonstratie in Philadelphia tijdens de wereldtentoonstelling van 1876 betekende de grote doorbraak van het Zander-imperium zowel in Europa als in Amerika. In Europa vond de Zander-apparatuur hoofdzakelijk toepassing binnen de heilgymnastiek, terwijl in Amerika het accent vooral op de algemene conditieverbetering lag.

De introductie van Zander's medico-mechanisch gezondheidssysteem sloot in Amerika naadloos aan op wat daar al *physical culture* werd genoemd. Bij dit begrip ging het om gezondheid en in het bijzonder om de fysiek krachtige uitstraling van een gezond lichaam. Men had bemerkt dat de door intensief halteren verkregen kracht van de spierman niet de garantie inhield dat hij gezond was; zijn atletisch vermogen bij langdurige inspanning schoot te kort. De Zander-apparatuur werd hét hulpmiddel om daar verbetering in aan te brengen. Bij de trainingen zat men als groep in een kring aan de apparatuur, met het zicht op de centraal geplaatste stoomketel, die de aandrijving ervan verzorgde. Men voelde zich als het ware één met de

Degene die dit heel goed begreep was Bernarr Macfadden, een navolger van de bekende showman en krachtpatser Eugen Sandow. Nadat hij zijn lichaam volgens de haltermethode van Sandow had getraind, werd Macfadden handelaar in fitness; hij noemde zich professor in de kinesiotherapie en werd wel als de goeroe van de *physical culture* gezien. In 1898 nam hij het kwijnende blad *Physical Culture* over, waarvan hij de oplage binnen twee jaar van 3000 naar 100.000 bracht. Voor Macfadden telde naast schoonheid nog een ander aspect: *sex-appeal*, met als essentie een fysiek krachtige uitstraling. Zijn *Physical Health Resort* in New York trok veel bezoekers. Hij wilde de mens lichamelijk sterken zodat deze beter bestand zou zijn tegen de sociale en psychische druk van de moderne maatschappij. In zijn fitnessblad voor dames *Beauty and Health* schreef hij jaarlijks een prijsvraag uit voor de *most perfect formed woman*. De finalisten kwamen, gekleed in een strak aansluitend tricot in het blad te staan, wat hem bij de eerste uitgave de beschuldiging van pornografie opleverde. In een later stadium onderwierp hij de deelnem-

sters aan een aantal atletische tests overeenkomstig de atletiekonderdelen van de Olympische Spelen. Vervolgens presenteerde hij in 1905 de *most perfectly developed women*. De lengte- en omvangmaten van zijn vrouw Mary nam hij als standaard waarlangs de mededingsters werden gemeten. *Physical culture* werd voor velen een nieuwe levensstijl, een *way of life*.

Boksen, *the noble art*...

Aan het begin van de 20^e eeuw motiveerde de fitnessbeweging haar beoefenaars met esthetische argumenten, met gezondheidsidealen en met moderne leefstijlpatronen. Fysieke inspanning had tot doel het lichaam te ontwikkelen tot een anatomische perfectie en bracht het in een staat van maximale fysieke, functionele energie. Ook in de bokswereld speelde *physical culture* een belangrijke rol. Het waren de gelaatstrekken met een uitstraling van kracht, de slagvaardige arm, en de gebalde vuist die de bokser karakteriseerden. Het postuur van de bokser werd vergeleken met de Herculesgestalte. Het ideaalbeeld van de bokser die zijn overwinning door eigen kracht had bevochten, gaf aan dat men succes zélf en met eigen inzet kon bereiken, iets wat de zakenwereld van die tijd zeer aansprak.

In Duitsland, waar het begrip *Körperkultur* ingang had gevonden, had men ook met het Engelse boksen als sport kennism gemaakt. In de jaren twintig wist de succesvolle Duitse kampioen half-zwaargewicht Max Schmeling deze sport sterk te populariseren. Toen bij de Spelen van Amsterdam in 1928 bij de Olympische kunstcompetitie het beeld *De Bokser* werd bekroond, viel daarin Schmeling te herkennen. Later schreef hij zijn succes toe aan wat hij de *tijdgeest* noemde, want het volk had na het verlies van de Eerste Wereldoorlog helden nodig: meer dan *mijn* prestatie telde de *Begeisterung* van het volk. Het was eveneens de geestdrift van de massa die zich in de jaren dertig meester maakte van de lichaamscultuur die door de nazi's werd gepropageerd, onder meer in uitgaven van Hans Surén: *Gymnastik der Deutschen, Kraftgymnastik*, en *Mensch und Sonne – Arisch-Olympischer Geist*. In de jaren dertig maakte boksen als een *natuurlijke* vechtsport deel uit van de Duitse jeugdcultuur met karaktervorming als voornaamste oogmerk.

Voor Nederland geldt Henry J.J. Placké als de pionier op boksg gebied. Hij kwam in 1897 uit Engeland terug naar Amsterdam waar hij een boksschool begon. Een tweede importeur van het boksen was de in Amsterdam geboren Samuel Glasoog (Kingsley); hij maakte op jonge leeftijd in Londen kennis met boksen. Terug in Amsterdam begon ook hij een boksschool (1909). De derde promotor van de nieuwe kracht- en

vechtsport was Pieter Marie Christoffel Toepoel, eveneens in Amsterdam geboren (1881). Toepoel raakte in 1897 gefascineerd door de successen van Placké. Als zeventien-jarige middelbare scholier meldde hij zich bij hem voor boksles en trainde met succes. Toen in 1902 in Amsterdam in het voormalig fietspaleis Velox voor het eerst Nederlandse bokskampioenschappen werden gehouden, veroverde Toepoel de titel in het lichtmiddengewicht. In 1911 werd in Amsterdam de Nederlandsche Boksbond opgericht; het bestuur werd gevormd door A.P.M. Moussault als voorzitter, P.M.C. Toepoel als secretaris, H.J.J. Placké als bestuurslid en Samuel Glasoog als commissaris. In 1913 organiseerde men samen met de Nederlandsche Bond voor de Lichamelijke Opvoeding (NBLO) officieel het eerste Nederlandse kampioenschap voor amateurs in de Haagse dierentuin. Onder de belangstellenden in de zaal bevonden zich heel wat prominente heren met hoge hoeden.

De nieuwe bond kwam in gunstig vaarwater. Een jaar eerder was namelijk het Nederlandsch Olympisch Comité in het leven geroepen. Boksen stond al in 1904 en 1908 op het programma van de Spelen, als eerste in St Louis en vervolgens in Londen. Boksen speelde een niet geringe rol in de Olympische beweging. In Frankrijk had De Coubertin vaardigheidsproeven opgesteld, waarmee een ieder zijn fysieke conditie kon testen. De test betrof enkele atletische vaardigheden, terwijl onder de verdedigingssporten boksen was opgenomen. Het NOC (onder voorzitterschap van boksliefhebber F.W.C.H. van Tuyll van Serooskerken) nam dit systeem over en zo kwam de bokssport langs een maatschappelijk hoogstaande weg in de belangstelling. Tegelijkertijd was er een sterke lobby gaande om sport in het algemeen te propageren. De bouw van het Amsterdamse Sportpark, later het Stadion genoemd, maakte daar in 1914 deel van uit. Toen de opening plaats vond, deed zich voor de jonge boksbond een pijnlijke affaire voor. Ze had tijdig gemeld een demonstratie te willen geven, maar toen men in mei informeerde wanneer het evenement precies zou plaatsvinden, was het antwoord: morgen. Men noemde het een vergissing; maar de boksbond vermoedde dat er duistere machten in het spel waren geweest (*Revue der Sporten*, 1914, p. 89).

Aan de vooravond van de Eerste Wereldoorlog stond men in Nederland nog niet open voor de bokssport. De mobilisatie zou daar verandering in brengen. Op initiatief van kapitein P.W. Scharroo, voorzitter van de atletiekunie, werden voor de militairen die in de Stelling van Amsterdam gemobiliseerd lagen diverse sportactiviteiten georganiseerd. In een bijzondere

omstandigheid verkeerden de gemobiliseerden die nabij Den Haag in de kassen van Loosduinen waren gelegerd. Daar kon men van enkele aanwezige Engelse soldaten het boksen leren. Door de veronderstelde karaktervorming kreeg boksen ook in het educatieve vlak positieve aandacht. In 1918 werd door het Ministerie van Onderwijs het examenprogramma voor gymnastiekdocenten in het middelbaar onderwijs met de discipline boksen uitgebreid. Toepoel reageerde toch enigszins kritisch, want de examinatoren hadden geen enkele kennis van zaken. Twee jaar later werd hij in de examencommissie benoemd. In 1927 verbond Toepoel zich als docent aan de Amsterdamse Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Hij plaatste zijn bokslessen in het perspectief van *survival* en *struggle for life*, met als kernzaken lichaamsontwikkeling, conditieopbouw, zelfverdediging en gezondheid.

P.M.C. Toepoel: pionier in de wereld van de physical culture

Toepoel werd in 1881 in Amsterdam geboren. De gymnastieklessen die hij op de HBS kreeg, boden hem te weinig; naar het voorbeeld van de strongman Eugen Sandow begon hij thuis met halteren, maar ook daarmee was hij niet tevreden. Hij wilde spierkracht combineren met snelheid, vaardigheid, lenigheid en zelfbeheersing: het werd dus boksen. Hoewel in Nederland openbare bokswedstrijden waren verboden, nam niettemin het aantal boksters toe; ze traiden in atletenclubs (Amsterdam) en bij scherm- en atletiekverenigingen van studenten (Delft en Leiden). Toen bij de Olympische Spelen van Stockholm (1912) de bokssport werd uitgesloten, ontstond er mede door de sterke lobby vanuit Amerika en Engeland een nieuw élan om boksen op de Spelen van 1916 in Berlijn te krijgen. Toepoel zag tijdig in dat er voor een eventuele deelname van Nederlandse boksters heel wat werk verzet moest worden. Hij stelde dat een bokser zeker geen dommekracht is, maar een sporter die juist veel hersenwerk verricht, die snelheid en kracht met inzicht en techniek weet te combineren, die vastberadenheid toont en bereid is een strak trainingsschema te volgen. Bovendien moet een bokser zich onthouden van gewoonten die zijn fysieke gesteldheid kunnen ondermijnen. In dit alles zal een toekomstig Olympisch kampioen moeten worden getraind.

Toepoel ging uit van het standpunt, dat een scheiding van wedstrijd(ring)bokkers en bokstrainers noodzakelijk was. Beide activiteiten waren volgens hem niet in één persoon te combineren. Zelf bokste hij na oprichting van de Nederlandsche Boksbond geen officiële wedstrijden meer, maar ging zich als leermees-



Boksen leerwijze Toepoel. Afzetstoot met sprong tegen Antieschap.

ter toeleggen op trainingen. Moussault toonde daar alle begrip voor. Kingsley daarentegen daagde hem uit en verweet hem lafheid toen hij weigerde. Toepoels doelstelling was het amateurboksen de algemene erkenning van een sport te bezorgen, met als hoogtepunt Olympische deelname. Om het Olympisch niveau te bereiken, moesten de trainingen wetenschappelijk worden ondersteund. Toepoel had zelf weinig buitenlandse ervaring. Na oprichting van de boksbond ging hij korte tijd naar Parijs om het Frans boksen te bestuderen; ook bezocht hij enkele instituten in Londen. Zo presenteerde hij zich in zijn brochure als leerling van Placké, Graig, Newton, Madden, Joe Jeanette en anderen.

Terug in Nederland opende Toepoel in 1912 in Den Haag zijn Modelschool voor Physical Culture, school voor harmonische lichaamsontwikkeling en zelfverdediging. In tegenstelling tot diverse boksscholen in Amsterdam, die op zolderetages of in achterafzaaltjes van café's waren gehuisvest, opende Toepoel zijn instituut in de moderne nieuwe wijk van het Haagse Bezuidenhout in de Joh. Camphuyssstraat 197. Hij was daarmee verzekerd van het betere publiek. Toepoel wist langs journalistieke weg, door middel van demonstraties, en met een instituut dat aan de moderne eisen van hygiëne en uitrusting voldeed, in Nederland het belang van lichaamscultuur te propagieren. Hij werd medewerker van het blad *Revue der Sporten* waarin hij verslag gaf en commentaar leverde op bokswedstrijden. Ook in dagbladen verzorgde hij de verslaggeving. In zijn verslag van de wedstrijd tussen Carpentier en Wells schreef hij lyrisch over de fysiognomie en lichaamsbouw van de atleten, hun fraaie postuur en de klassieke gelaatstrekken. Wells toonde de lange nek, afhangende schouders en smalle heupen die in Engeland als typisch voor het mannelijk schoon golden. Carpentier was evenredig gebouwd, de borst zwaar en de heupen goed ontwikkeld: een ideaal lichaam naar de Griekse opvatting. Dan volgde een uit-

voerige bespreking van de technieken en gaf hij in de nabeschouwing een analyse van de wedstrijd. Wells bokste beter, maar verloor door enkele fouten en gebrek aan conditie. De artikelen van Toepoel in *Revue der Sporten* gingen met name over het amateurboksen. Hij stelde voor om wedstrijden in stijlboxen te houden, maar de boksbond zat niet te wachten op het uitdelen van vriendschappelijke tikjes.

Een andere mogelijkheid tot publiceren werd hem geboden door de uitgever van de serie *Bibliotheek voor Sport en Spel (De praktische bibliotheek)* waarin van hem verscheen: *Ju Jutsu* (1910), *Het boksen* (1912), *Knotszwaaien en balstooten; twee uitstekende middelen ter verkrijging van grootere gezondheid en schoonere lichaamsvormen* (z.j.), *Schoonheid en jeugd voor vrouwen* (z.j.) en *Hoe versterk ik mijn lichaam* (z.j.). In 1931 verscheen van hem de publicatie *Weerbaar, handleiding voor verscheidene verdedigingssystemen*, waarin de nadruk lag op de preventieve kracht die uitgaat van de ontwapenende zelfverzekerdheid in houding en gedrag; niet krachtpatserij, maar uitstraling van zelfvertrouwen voorkomt gewelddaden. De wervende brochure van zijn instituut gaf uitgebreide inlichtingen over de doelstelling, mogelijkheden en achtergronden van zijn *physical culture* methode: wat men ervan kon verwachten en voor wie de trainingen van nut konden zijn. Boksen was voor hem vooral een oefensport ten dienste van een ander doel dan de overwinning op de tegenstander. Moussault, die vanuit de boksbond de brochure *Wat is boksen* publiceerde, bleef met Toepoel op goede voet; hij verwees dames die geïnteresseerd waren in lichaamscultuur en zelfverdediging, naar de *School voor Physical Culture* in Den Haag, waar ze op een deskundige begeleiding konden rekenen.

Toepoel en het idealisme van de Olympische gedachte

Na de Eerste Wereldoorlog stond het boksen bij de Spelen van Parijs, Antwerpen en Amsterdam (1928) weer op het programma. Bij de Amsterdamse Spelen verliep dit niet zonder voet of stoot omdat de organisatie zich inliet met officials die ook betrokken waren bij de inmiddels opgerichte Nederlandsche Organisatie van Beroepsboksers. Toepoel tipte de organisatie van de Spelen over een zekere invloed van deze professionals binnen de internationale federatie van boksamateurs, de FIBA. Hij wilde dat de amateurbepalingen van De Coubertin stipt werden nagekomen.

Zowel zijn korte maatschappelijke loopbaan bij het bankwezen als zijn contacten met Frederik van Eeden in Blaricum hadden hem gemaakt tot een praktisch denker over de strijd om het bestaan. In deze strijd kunnen fysieke krachten worden gesloopt, maar juist

ook door *fysieke actie* kan men daartegen een buffer opbouwen. In die betekenis ging hij idealistisch mee met de Olympische gedachte. In *Revue der Sporten* werkte hij onder de titel *Hoe veroveren wij Olympische kransen?* een voorbereidingssysteem uit. Onder het motto *Op naar Berlijn* (1916) beschreef hij de training tot in details. Samengevat stelde Toepoel dat het noodzakelijk was deskundige sportpropagandisten en goed opgeleide en gespecialiseerde sportdocenten aan te stellen. De NBLO en het NOC moesten een systematisch trainingsschema opzetten, gerichte acquisitie onder de jongeren plegen en duidelijke wedstrijdsschema's hanteren. De relatie tussen sporter, trainer en medische begeleider moest optimaal zijn en een onwankelbare eenheid vormen, wilde men Olympische successen boeken. Het financieel aspect van de Olympische voorbereiding, inclusief een overzicht van de kosten en baten kwam aan de orde. Door de oorlogssituatie werden de Berlijnse Spelen van 1916 geannuleerd, maar de ideeën van Toepoel kregen bij de voorbereiding van de Amsterdamse Spelen van 1928 ongetwijfeld enige weerklank toen een team van zes boksers zich voor een week terugtrok in een trainingskamp in Edam. Sportjournalist M.J. Adriani Engels concludeerde na zijn bezoek, dat bij de jongens voldoende moed aanwezig was, maar dat ze nog tekort schoten in snelheid en techniek.

Physical culture voor man én vrouw

Het spreekt voor zich dat de Haagse fitnessschool geen eendagsvlieg was. De modelschool ging uit van de nieuwste ideeën over de positieve invloed van licht, lucht, water, en beweging op de gezondheid. Even opmerkelijk was ook de locatie van het instituut in de moderne wijk het Bezuidenhout. Bij de inrichting werd rekening gehouden met hygiënische inzichten. De zaal had openslaande deuren op het zuiden met in de tuin een oefenterras. Aan de andere muurzijde waren hoge tuimelramen aangebracht voor luchtventilatie en aan de zijwanden hingen grote spiegels in plaats van voor boksscholen gebruikelijke afbeeldingen van boksers in de ring. In die tijd vierde de bacteriologie haar triomfen: alles moest *hygiënisch* verantwoord zijn. Toepoel liet daarom de randen van vloer en wanden afronden zodat er geen (bacterie)stof achterbleef. Terzijde bevonden zich douches en kuipbaden. Uiteraard was de zaal uitgerust met boksring en judomatten, maar er was ook heel wat handgereedschap aanwezig zoals halters en knotsen van verschillend gewicht, bokszakken, een hangend gespannen punchball, een hangende vechtpop, knijphalters van Sandow, de medizinbal van Sayers, spring- en trektouwen, alsook de Velotrab-fiets-

trainer en een roeitrainer met de moderne *slidingseat*. Om een echte straatoverval te simuleren kon hij de zaal half duister maken. Met staande spiegels aan de muren had men de illusie van ruimte en was houdingscorrectie mogelijk. De bezoekers van de school waren met name afkomstig uit de kantoor- en ambtenarenwereld, mensen met een zittend beroep. Een vaste kern werd gevormd door Leidse en Delftse studenten. Hij presenteerde zijn methode niet als concurrerend maar als aanvullend op de reeds bestaande en veel gevolgde methoden van Sandow en Müller. Voor informatie hield hij tweemaal per week spreekuur. De school was de hele week van zeven uur in de ochtend tot middernacht open en voor een jaarabonnement één maal per week lichaamsontwikkeling betaalde de cursist fl 75,-.

Toepoel had gekozen voor het leermeesterschap en droeg zijn kennis op allerlei manieren over. Overeenkomstig de Amerikaanse methode van Bernarr Macfadden gaf hij een schriftelijke cursus *physical culture* aan corresponderende leerlingen. Hij gaf privéles aan huis, demonstratielessen op diverse locaties en organiseerde cursussen voor bepaalde doelgroepen, bijvoorbeeld voor degenen die wilden vermageren (in zijn brochure ontvetten genoemd) of specifiek iets aan hun figuur wilden doen. Een vaste kern van klanten voor dit euvel bestond uit de Haagse verlofgangers uit Indië, maar ook dames bezochten het instituut om hun houding en omvang te verbeteren. Discretie was verzekerd wanneer men zich gezamenlijk als een besloten club van minimaal vijf personen aanmeldde. De vijf pagina's met dankbetuigingen in zijn brochure spraken boekdelen!

Een bijzondere categorie waren vrouwen die bij hem lessen in zelfverdediging namen. Men was het er inmiddels wel over eens dat beweging voor vrouwen noodzakelijk was in het belang van hun gezondheid en vooral voor een gezond nageslacht. De Victoriaanse *True woman* veranderde omstreeks 1900 in de *New woman*, herkenbaar aan het opgestoken haar, de ruime kleding en haar algemene interesse in de wereld om haar heen. Ze creëerden een eigen sportwereld en behielden daarin een vrouwelijk bewegingspatroon. Vanaf 1910 kwam vanuit Amerika een vrouw-specifieke lichaamscultuur over. Deze werd ondermeer gepresenteerd door Isadora Duncan, en werd in Duitsland met name door Hade Kalmeyer gepropageerd in haar *Schönheit und Gesundheit des Weibes durch Gymnastik*, met als inleiding *Körperkultur auch für die Frau*. Daarbij was spierontwikkeling geen doel maar een voorwaarde om te komen tot een harmonische lichaamsvorm met de klassieke kenmerken van schoonheid uit de Oudheid. Een andere in Nederland bekende prominente

pedagoge uit deze nieuwe richting was Bess M. Mensendieck. In haar *Körperkultur der Frau, praktisch hygiënische und praktisch ästhetische Winke* (1906, 1e dr.) nam ze de spiertonus als uitgangspunt voor een correcte vrouwelijke lichaamshouding. *Körperkultur als Pflicht* was het motto waarmee ze de voor die tijd zo gangbare degeneratie-gedachte wilde bestrijden. De termen *Körperkultur* en *physical culture* kregen inmiddels ook voor de sport inhoudelijk betekenis.

Het damesblad *Eigen Haard* kwam in 1922 met een themanummer over sport: speciaal voor hen die nog weinig bekend zijn met *physical culture*. Maar wie dacht dat na de Olympische Spelen van 1928 mede door de succesvolle gouden Nederlandse damesturnploeg, alsook door de prestaties van de atletiek- en zwemdames de toon gezet zou zijn voor een crescendo, kwam bedrogen uit. Nog in 1939 verwees de gymnastiekdocente E.J.M. Broekhuizen naar deze damesploeg met een klassiek verwijt: 'Deze *mannetjesputters* met verkeerde mentaliteit staan negatief tegenover het eigen vrouw-zijn'. Broekhuizen volgde de lijn van de gezaghebbende Duitse gymnastiekpedagoge Margarete Streicher uit de jaren dertig: de vrouw moet naar haar biologische gegevens vrouw blijven. In het nieuwe tijdschrift van de jaren twintig *Sport in Beeld* kon men in vrijwel elke aflevering filmsterren aantreffen die in sport-outfit met een of ander attribuut uit de *physical culture-branche* trainden. Door specifieke oefening kon de moderne vrouw aan het nieuwe schoonheidsideaal voldoen. De gezonde, sportieve en enigszins verleidelijke *athletic look* werd een handelsmerk waarmee sportief-ogende dames bepaalde artikelen aangeprezen.

Vrouwen waren in de reclamecampagnes niet alleen middel, maar ook doelgroep; de fitnessbeweging zag in hen een nieuwe markt. Dames die de fitnessstrend volgden, leerden het genot kennen van een geestelijk en lichamelijk prestatiegevoel. Toepoel benadrukte dit effect expliciet, maar de omgeving reageerde er niet positief op. Bij het Nederlands Gymnastiekverbond bleef men laatdunkend over onze vlechtdraagstertjes spreken. In *Revue der Sporten* had de sportjournalist Leo Lauer het meewarig over "motormeisjes" en schreef hij verwijtend over vrouwen die fanatiek op het voetbalveld achter het gele monster vlogen. Terwijl Toepoel fotokaarten in omloop bracht, waarop hijzelf bepaalde stoten demonstreerde en Willy Sluifers bekende tekening van een bokswedstrijd, getiteld *De Knock-out* een realistisch beeld te zien gaf, toonde de serie kaarten over boksende dames van de tekenaar Jack Number alleen maar spot. De teksten over het fenomeen boksende vrouwen spraken eenzelfde taal:

*Och, de vrouw kend' al de knepen
vóór ze nog ter boksles ging.
Steeds heeft zij de man gegrepen
en geslagen... in de ring.
En die zij geslagen heeft'
blijft Knock out zolang ie leeft!*

Toepoel en het gender-fenomeen

Het mag verwondering wekken, maar de bakermat van de vrouwenverdedigingssporten staat in Den Haag. We negeren dan de bokslessen die Maria Post, vrouw van de Amsterdamse bokser Glasoog, aan vrouwen gaf, (mogelijk) ten nutte van een shownummers. Het was Toepoel die in 1914 officieel dames uitnodigde om in zijn instituut deel te nemen aan *physical training*, met als doel obesitas te verhelpen, borstverbetering aan te brengen en lessen te nemen in zelfverdediging. Zijn attributen waren de punch-ball, halters en het springtouw. In zijn boekje *Weerbaar* legde hij de nadruk op de preventieve werking van een vastberaden uitstraling en optreden, met name ook bij het zwakke geslacht. Toepoel had zeker niet de bedoeling om vrouwen in de ring te brengen, iets wat in die tijd gebeurde in Berlijn, Londen en Parijs. Daar werden in 1914 zelfs Europese kampioenschappen gehouden. Zowel voor de man als voor de vrouw gold dat een zelfbewuste en goed overwogen verdediging innerlijke rust en zelfbeheersing oplevert. Zinloos op elkaar inslaan was er bij Toepoel niet bij: hij leerde de driftkop zelfbeheersing en gaf de lafaard moed. Zijn brochure bevatte een tweetal afbeeldingen die lieten zien dat vrouwelijke cursisten hun mannetje konden staan. De genoemde vaardigheidsproeven van het NOC betrof ook de zelfverdediging voor vrouwelijke kandidaten. Bij het examen voor het 'zwakke geslacht' werd bij boksen geen sparringpartner ingezet, maar de dames moesten wel de verschillende slagen kennen en tonen. Toepoel gaf hen daartoe instructie. Hij gaf hen ook les in jiu-jitsu. Zijn interesse in deze sport, kwam mogelijk voort uit zijn studiereis naar Londen, waar de sport eerder was geïntroduceerd. De grote propagandist van deze Japanse verdedigingssport in Amerika en Engeland was H.I. Hancock, die in 1904 zijn handboek *Physical Training for Women by Japanese Methods* uitbracht. Overeenkomstig deze methode legde Toepoel de nadruk op het ervaren van druk en tegendruk om zo zelf te ontdekken hoe men zijn spieren kan trainen, ook zonder halter of knots. Met betrekking tot boksen stelde hij vast dat deze sport vrouwen zeker aanspreekt, want in een noodsituatie, wanneer de eerbaarheid in het geding is, ontbrandt het vrouwelijk karakter in woede en slaan ze ráák.

In 1935, toen zijn instituut bijna 25 jaar bestond,

werd hij geassisteerd door de gymnastiekleraar Stipt en ging men verder onder de naam *Toepoel-Stipt's Modelschool*. De concurrentie binnen de fitnessbeweging was na de Olympische Spelen van 1928 duidelijk toegenomen. Lichaamscultuur, variërend van hygiënische huidverzorgingsproducten tot bewegingspatronen van diverse aard kreeg in tijdschriftartikelen en advertenties alle aandacht. Fitnessmethoden, -cursussen en -instituten werden volop aangeboden. In *Weerbaar* (1931) waarschuwde Toepoel voor beunhazerie op dit gebied. In Den Haag ondervond hij concurrentie, zowel van de zich *sportschool* noemende inrichting van de gebroeders Timmer, alsook van het aldaar gevestigde *Hollandsche Maxaldo Buro* van Joost Karris. Dit bureau werkte volgens het Amerikaanse *Maxaldingsystem* met schriftelijke en praktijkcursussen. Door de spieren individueel aan de wil te onderwerpen, werd een maximale contractie bereikt, waarop een bewuste volledige relaxatie volgde. In de advertenties was het resultaat af te lezen aan de gespierde en glimmende mannetorso. De Maxalding-demonstraties trokken vooral de belangstelling van academies voor beeldende kunst, waar men naar gespierde modellen zocht; ook (para)medici keken met bewondering naar het anatomisch resultaat van deze trainingen. Maar Toepoel bleef *physical culture* zien als een spel, een spel met een maatschappelijke functie; volgens hem was men met deze populaire krachtpatserij weer terug bij af. Zijn teleurstelling over deze ontwikkeling lag in de lijn van de deceptie van Huizinga, die in zijn *Homo Ludens* (1938) schreef: 'In de moderne cultuur wordt nauwelijks meer gespeeld, en waar zij schijnt te spelen, speelt ze "valsch"'.

Literatuur:

- Harvey Green, *Fit for America; Health, Fitness, Sport and American Society* (Pantheon Books, New York 1986)
- J. Huizinga, *Homo Ludens; proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur* (Tjeenk Willink, Haarlem 1938)
- R.J. Park, 'Muscles, Symmetry and Action: 'Do you measure up?' Defining Muscularity in Britain and America from the 1860s to 1900s' in: *International Journal of the History of Sport* 22 (2005, p. 365-395)
- Karin Rase, *Kunst und Sport; der Boxsport als Spiegelbild gesellschaftliches Verhältnisse* (Peter Lang, Frankfurt a/Main 2002)
- J. Steendijk-Kuypers, *Vrouwenbeweging, medische en culturele aspecten van vrouwensport, gezien in het kader van de sporthistorie* (Erasmus Publishing, Rotterdam 1999)
- Toepoel's Modelschool voor lichamelijke ontwikkeling, ontvoetting en verdedigingssport* (in: Gemeentearchief, Den Haag; z.j.)