



JUBILEUM-GYMFONIE

Voorwoord

Ben Pekelharing, oud-voorzitter

In dit jubileumboekje kunt u de herinneringen lezen van leden en ex-leden van onze vereniging Kracht en Vriendschap. Uit de verhalen blijkt dat er de laatste 125 jaar niet zo heel veel is veranderd. Gymnastiek is altijd de belangrijkste sport geweest die binnen K&V werd bedreven. Met de ritmische gymnastiek onder leiding van Marius Kruyne, die in het hele land bekend was en een belangrijk figuur was bij de organisatie van de Stadionspelen, (zie het stukje van Cor Schagen), Cees de wolf, Simone Tielrooij en tot voor kort Marieke Havinga, kan onze vereniging al jaren goed naar buiten treden.(zie de bijdragen van Dineke Hazebroek-Rosenboom en Wil Peeters-Potharst)

Het turnen werd in de beginjaren van de vereniging alleen door mannen beoefend, vanaf 1908 echter ook door dames en later kwamen de adspiranten-(jeugd) afdelingen erbij (zie de bijdrage van Nel Vrijland-van Bekkum)'.

Wat ook niet is veranderd, is dat er in kleine gymnastiekhallen wordt getraind en niet in de grote sporthallen die na de oorlog overal werden gebouwd. Begonnen in een klein zaaltje op de Oude Zijds Voorburgwal later in gymnastiekhallen in de binnenstad en nu in Amsterdam West, Buitenveldert en de Watergraafsmere. Wel was er de turnhal, de huidige Krakeling waarover Hélène Jörning-Stringa schrijft en waarin dit jaar de belangrijkste jubileum-activiteiten plaats vinden'

De inbreng van de familie Tielrooij is na de oorlog erg groot geweest (zie het stukje van John Tielrooij). Op het ogenblik domineert de tweede generatie en toen ik bij deze familie kwam was ik dan ook voorbestemd om binnen de vereniging een actieve rol te gaan spelen.

K&V heeft ook altijd een belangrijke inbreng in de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Bond gehad. In de eerste jaren van haar bestaan werd K&V gevraagd door het hele land demonstraties te geven om reclame voor de gymnastiek te maken, waardoor o.a. een zustervereniging, Kracht en Vriendschap Culemborg werd opgericht. K&V leverde in haar geschiedenis maar liefst vier bondsvoorzitters. Ons erelid John Tielrooy is dit jarenlang geweest en tegenwoordig zit ons bestuurslid Ans Ruyken in het KNGB-bondsbestuur. Aan veel bondsactiviteiten werd meegedaan: vanaf de eerste Gymnaestrada in Rotterdam had K&V een belangrijke inbreng. Ook bij de stadionspelen en diverse bondskeurwedstrijden was K&V actief.

Wat ook niet veranderde, is dat er binnen de vereniging altijd wel een andere sport werd beoefend. In de beginjaren omdat er nog geen aparte verenigingen voor die sport bestonden (schermen, zwemmen, atletiek en handbal) ,later omdat de leden via de gymnastiek belangstelling voor andere sporten kregen. Nu zijn er twee goed lopende volleybalafdelingen.

Wat wel veranderde is de gedaalde belangstelling voor de gymnastiek. Gymnastiek heeft tegenwoordig een wat duffe bijklank gekregen. we hebben nog slechts   n gymnastiekafdeling voor vrouwen, wel hebben we nog goed draaiende jeugdturnafdelingen en damesafdelingen voor ritmische gymnastiek' Dat K&V met de tijd mee gaat, blijkt uit het feit dat er veel geaerobict en aan conditie-training wordt gedaan'

Dit bracht wel een verminderde belangstelling voor het verenigingsleven met zich mee. Dat Kracht & Vriendschap toch als vereniging nog steeds aanspreekt blijkt wel uit de stukjes van Thelma Brandenburg, Engelen de Smet, Anny van der Pol, Ini van 't Hof en Thea Hetteema.

Ik hoop dat u met net zoveel plezier dit boekje doorleest als ik heb gedaan.

Turnen is een goede basis

Wil Peeters-Potharst, oud-lid extra-training turnen

Toen mij via de familie Tielrooij het verzoek bereikte een stukje te schrijven voor de jubileum-gymfonie, brak voor mij een periode aan van herinneringen ophalen en nadenken over vroeger. Na zo'n lange tijd, bleken veel herinneringen niet zo concreet, maar eerder diffuus en gevoelsmatig. Wat overheerst was het positieve gevoel over warmte en spontaniteit van het verenigingsleven bij Kracht en Vriendschap, dat ik ongeveer van mijn 8e tot mijn 18e jaar meemaakte.

Om te beginnen zal ik me even voorstellen: Ik ben Wil Peeters-Potharst, 41 jaar, getrouwd, moeder van Barbara en Robert en lerares lichamelijke opvoeding aan het Keizer Karel College in Amstelveen. Van mijn eerste jaren bij K. en V. herinner ik mij het moeizame opklimmen van het 4e naar het 1e gelid onder leiding van achtereenvolgens mijnheer Bokma, mijnheer Kruit en Annelies Zuiderhoek op de donderdagavonden. Het trotse gevoel in het eerste gelid te turnen en met de keurgroep te mogen meetrainen op de woensdagmiddagen, staat mij nog helder voor de geest.

Nel van Bekkum

Voorals toen Nel van Bekkum hier verscheen kreeg onze motivatie een stevige impuls - zij werd immers 3e bij de Nederlandse kampioenschappen, wij hadden dus iemand om tegenop te kijken. Er werd bij deze trainingen altijd hard en gedisciplineerd gewerkt en we waren al snel gewend aan het bekende stokje van Nel, waarmee zij kromme benen en tenen wegwerkte door een pittige tik.

Het trainen op de split herinner ik mij als een uiterst benauwde aangelegenheid, waarbij Nel fors op mijn schouders duwde en mijn wel sterke, maar absoluut niet soepele spieren hevig protesteerden. Het commentaar van Nel op mijn geweeklaag was steevast: "Niet piepen"! En....ik begreep het, want ja, een split, dat moest gewoon als je een beetje op niveau wilde turnen.

Naast deze strakke en harde aanpak, waren er ook altijd de gewoon gezellige activiteiten als Sinterklaas vieren met elkaar, Nel opzoeken in Purmerend toen haar baby was geboren. enz. Namen die ik me uit deze tijd herinner zijn: Mary Vis, Marianne Scheij, Joyce Remeus (een stukje jonger dan wij en later erbij gekomen) en Simone Tielrooij, waarmee ik onlangs gezellig heb bijgepraat. Voor de clubkampioenschappen werd altijd hard getraind en de strijd tussen Mary, Simone en mijzelf was een jaarlijks terugkerend evenement, waarbij één van ons drieën beurtelings met de eer ging strijken. Dit alles gebeurde in een altijd aardige en vriendschappelijke sfeer.

Bewegen op muziek

Op de woensdagmiddag maakte ik ook voor het eerst kennis met bewegen op muziek; eindelijk studeerden we een oefening in op muziek van de Amsterdamse politiekapel, want in die tijd ontdekten we dat voor het uitvoeren van een goede vrije oefening het ritmische, dansante bewegen onontbeerlijk was. Deze tijd is voor mijn ouders thuis bepaald niet ongemerkt voorbij gegaan, want regelmatig moesten in de huiskamer alle meubels aan de kant zodat ik thuis kon oefenen, want het "dansante" kwam mij niet aangewaaid, ik moest er hard voor werken om dat onder de knie te krijgen (dit in tegenstelling tot Simone, die dit veel meer van nature in zich had).

Turnploeg meisjes

Al gauw begon ik toen ook de ritmische lessen te volgen op dinsdagavond, o.l.v. Cees de Wolf, een vakman op dit gebied. Ook aan deze lessen beleefde ik veel plezier (en zij waren de grondslag voor mijn latere interesse in dans, toen ik op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding zat).

Keurtraining Amsterdam

Wat later werd ik uitgekozen om de trainingen van de Amsterdamse Turnbond op zondag te volgen - deze bestonden uit een apart ritmisch gedeelte en een turngedeelte o.l.v. Nel Crauwel. Het was daar heel hard werken; je kon niet toegeven dat je een bepaald onderdeel niet durfde. Ik was bijvoorbeeld doodsbang voor de handstanddoorrol op de balk (die ellendige balk, altijd mijn struikelblok) - toen ik dit ook zei kreeg ik te horen dat ik dan maar van deze training af moest gaan, want mensen die iets niet durfden, konden ze niet gebruiken. Gevolg: ik durfde wel, want ik moest.

Zoals u inmiddels hebt kunnen lezen, bracht ik het grootste deel van mijn vrije tijd bij K. en V. door, hetgeen mijn resultaten op de MMS niet altijd gunstig beïnvloedde. Eens gebeurde het ook dat mijn eerste rapport zo slecht was, dat mijn ouders me tot het volgende rapport bij K en V. weghielden, zodat ik me een poosje alleen op school kon richten.

Al schrijvend merk ik dat er steeds meer herinneringen boven komen, maar het lijkt me te ver gaan om alles wat nu in mijn gedachten komt op papier te zetten. Wel wil ik nog noemen: de uitstapjes naar Beekbergen, de wandelingen in het Amsterdamse Bos waarbij wij eensgezind en uit volle borst het clublied zongen (ik ken de tekst nog steeds uit mijn hoofd) en de wedstrijden tegen andere verenigingen in de oude, sfeervolle turnhal in de Passeerdersstraat.

Veel plezier buiten de trainingen

Dit alles is voor mij onlosmakelijk verbonden met de familie Tielrooij, de regelaars van het hele K. en V.-gebeuren, waar ik bovendien thuis vaak heb genoten van hun enorme gastvrijheid. Zij woonden toen nog in Amsterdam Noord en hadden een tuin vol met turntoestellen, zodat we heerlijk in de buitenlucht konden oefenen. Ik had altijd het gevoel dat alles kon bij de familie Tielrooij, we hadden feestjes, waarna we mochten blijven slapen op de veerboot en we speelden op de ponten.

De laatste anekdote die ik nog graag kwijt wil is dat we op een gegeven moment met een aantal meisjes van K. en V. op een vlot zaten in de ponthaven en van de kant af werden getrokken door de altijd ondeugende Johnny Tielrooij. Zeg eens "los" zei hij tegen zijn zus Simone, waarop Simone zei: "Als ik nu "los" zeg, dan laat je ook los". "Ja", zei Johnny toen, "nu heb je het gezegd" en hij liet het vlot los, waarna wij afdreven en midden op "het IJ" terecht kwamen. wij zaten hier absoluut niet mee en dansten vrolijk de can-can op het vlot. De pret werd niet minder toen wij even later door een politieboot werden opgepikt, die het vlot langs zij nam en ons keurig thuis afleverde met als commentaar dat dit levensgevaarlijk was. Natuurlijk was dat ook zo. Maar dit voorval leverde wel een herinnering op, die me nu, zo'n slordige 25 jaar later, nog helder voor de geest staat'

Zoals u begrijpt, heb ik bij K. en V. een bijzonder fijne tijd meegemaakt en terug kijkend denk ik dat ik mede door K.enV. op het spoor ben gezet om aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te gaan studeren en zelf gymnastieklerares te worden.

Ik denk dat turnen een goede basis is voor heel veel andere sporten - want bij welke andere sport heb nu geen profijt van kracht, coördinatie, souplesse, doorzettingsvermogen en vooral ook vriendschap?

Tot slot zou ik willen zeggen: K. en v. bedankt voor al die fijne jaren - ik wens jullie een heel goed jubileumjaar toe en alle huidige en toekomstige leden van K.enV. evenveel plezier als ik er zelf ooit had.

Veel succes.

Zo maar wat herinneringen

Hélène Jörning-Stringa, oud-lid wedstrijdgroep ritmisch

Twee schoolvriendinnetjes, Loes en Jantine Kok, vertelden mij op een goede dag dat het wel erg leuk zou zijn als ook ik lid werd van de gymvereniging Kracht en Vriendschap. Wij waren toen 11 jaar. Op de eerste plaats was het er leuk, op de tweede plaats was het in de turnhal (waar je altijd splinters in je tenen kreeg) en op de derde plaats deed je dan meteen mee aan de Stadionspelen en het bloemencorso. En voordat ik het wist, liep ik op het grote stadiongrasveld te repeteren voor de Sportfantasie, onder leiding van Marius Kruyne met als steun en toeverlaat (tante) Stien Kruyne. Iedereen deed mee, iedereen was ook enthousiast.

Het 80-jarig bestaan diende zich ook meteen aan. We begonnen bij de aspirantjes en we haalden netjes onze bonds-vaardigheidsproeven. Voordat we naar de dames gingen, was er een soort overgangsklasse, want het streven was toch wel om in de keurploeg van de ritmische afdeling te komen. Met vallen en opstaan is ons dat dan ook gelukt. Wat waren we trots, we deden er alles voor. Kracht en vriendschap was bij de eerste Gymnaestrada in 1953 te Rotterdam aanwezig. Toen werd de ploeg nog uitgekozen. 16 dames demonstreerden in de Rivièrahal hun ritmische oefeningen samen met 14 andere landen. Het ging goed. Beste van Nederland (Bondskeurwedstrijden) met de Spaanse dans (waar wij nog niet bij waren). De 1e prijs ATB (Amsterdamse Turn Bond). En dan was

er altijd weer die strijd met DoS en Simson. Toen waren we overal met onze neus bij. Zo stonden we ook weer onverwachts in onze blauwe korte jurkjes de Tour de France uit te zwaaien die vertrok vanuit ons eigen Olympisch Stadion. Ik weet niet of het contact er nog altijd is met onze zustervereniging K & V Culemborg, maar wij hebben er in ieder geval met alle dames en heren een geweldig weekend gehad. Als ik toch over geweldig spreek, dat waren ook de jaarlijkse feestavonden. Daar hebben Ruud en ik elkaar opnieuw leren kennen. We zijn getrouwd en hebben twee prima zonen gekregen. Als ik terugkijk, kan ik alleen maar zeggen dat we veel plezier hebben gehad en daarbij ook nog wel iets hebben gepresteerd. Wel is er natuurlijk veel veranderd. Als ik alleen maar denk aan onze eerste lichtblauwe, flodderige, maar elegante jurkjes. Daarna kwam er iets van wat steviger materiaal, toen kregen we de pofbroekjes en als laatste heb ik meegedaan met het 100-jarig bestaan in een zwart strak turnpakje. Leuk zou het zijn als we elkaar eens allemaal zouden kunnen zien.

Het begon met een donkerharige verpleegster.

John Tielrooij, oud-voorzitter

Honderd vijf en twintig jaar, waarvan ik een groot deel heb meegemaakt. Het was in het jaar 1945 dat ik in het Binnengasthuis kwam te werken. Nu werken er in zo'n groot ziekenhuis veel min of meer (?) aantrekkelijke zusters en het duurde dan ook niet erg lang of ik ontmoette een donkerharige verpleegster op wie ik smoorverliefd werd. En hoe gaat dat dan? Je bent verliefd en dus ga je een keer samen uit; het klikt.

Al spoedig bleek dat mijn verpleegster een grote hobby had' namelijk gymnastiek' En hoewel mijn kennis van de Gymnastiek zich beperkte tot hetgeen ik ooit op de H.B.S. had gehad en slechts het veldspel mij als enig positief element was bijgebleven, trok ik in 1947 de stoute (vrijers-)schoenen aan en meldde mij als lid van haar gymnastiekvereniging Kracht en Vriendschap aan'

Op een vrijdag in november

Het was op een vrijdag in november van dat jaar dat ik mij naar de Turnhal begaf alwaar ik om 9.00 uur aan mijn carrière als gymnast begon.

De eerste lessen kreeg ik van Marius Kruyne, die in de daaraan voorafgaande anderhalf uur de damesafdeling B ritmische gymnastiek gaf. Waaraan het heeft gelegen weet ik niet - het zal wel mijn gebrek aan talent zijn geweest - dat ik het verbaal verder bracht in de gymnastiek dan in de praktische uitvoering. Toch was dit een heel gezellige periode; na afloop van de damesles en voor het begin van de herenles was er steeds een kwartiertje vol leuk contact. Maar na enkele jaren verhuisde de herenafdeling naar de H.B.S. in de P.L. Takstraat, naar ik meen eerst op woensdagavond en na enige jaren op vrijdagavond. Hoewel ik redelijk trouw de lessen bezocht, slaagde ik er niet in om het turnen op een redelijk niveau onder de knie te krijgen. In dat opzicht stak ik pover af bij de meeste leden van de herenafdeling. Vrienden – want dat waren het inmiddels geworden - als Jos Groenewoud, Henk Bokma, Kees van Oord en de wat jongere garde als Cor Schagen, Kees Hulsman, Harry Kapteyn, Chris Guldemont en anderen deden oefeningen aan de toestellen, waaraan ik mij niet waagde. Eén toestel vormde een uitzondering: tafelspringen, een onderdeel waarin Kracht en Vriendschap bij wedstrijden altijd had uitgeblonken. Zeker mag niet onvermeld blijven de roem die de herenafdeling oogstte met de ritmische oefening bij de revue van het 90-jarig bestaan, waarvan Jeanne de regie had, de teksten schreef, de liedjes componeerde, kortom, de centrale figuur was'

Turnen leert hij nooit

Maar bij deze twee hoogtepunten in mijn turncarrière is het helaas gebleven. Het is mogelijk dat het toenmalige bestuur, dat na de viering van het 90-jarig bestaan de tijd gekomen achtte om op te stappen en een voorzitter zocht, heeft gedacht: "Laten we John Tielrooij maar vragen want turnen leert hij nooit, misschien leert hij wel er over te praten".

Maar hoe het zij, zij het, zeventien jaar lang ben ik voorzitter geweest en ik moet zeggen "met veel plezier". En dat meen ik oprecht! De sfeer in de vereniging en in ons bestuur was werkelijk een van warme vriendschap. Het is altijd zo koud om dat zo neer te schrijven, omdat het zo'n gemeenplaats is, die iedereen bij een afscheid wel hanteert.

Maar wanneer K & V niet meer was geweest dan een vereniging waar ik eenmaal per week een les haalde en niet meer dan dat, dan had ik het beslist niet zo lang gedaan. Zo waren ook de lessen van de herenafdeling altijd een feest, met na afloop even napraten bij Entre Nous - een restaurant in de Sophialaan. Dat de heren niet kort van stof waren en een groot moppenreservaat hadden, blijkt wel uit het feit dat we enkele malen de zon zagen opkomen. Maar aan alles komt een einde en zo brak de tijd aan om de voorzittershamer aan een opvolger over te dragen, ook al omdat onze trouwe secretaresse, die 16 jaar de verenigingsadministratie voortreffelijk verzorgde, een jaar daarvoor al was gestopt. Het is kenmerkend voor de kracht van Kracht en Vriendschap dat het, ondanks de ongetwijfeld moeilijke omstandigheden waaronder alle gymnastiekverenigingen thans functioneren, een gezonde en vitale vereniging is met een sterk kader.

Voor een oud-voorzitter van K & V is het een heerlijke gedachte te weten dat de fakkel in goede handen is, waarbij het voor mij persoonlijk nog een extra voldoening is dat dochter Simone en schoonzoon Ben beiden een zo vooraanstaande plaats in Kracht en Vriendschap innemen.

Ik trok de stoute schoenen aan'

Cees de Wolf, oud-leider ritmische afdelingen

Via Jeanne Tielrooij kreeg ik het verzoek een stukje te schrijven in verband met het 125-jarig bestaan van Kracht en vriendschap. Ik vind dat eigenlijk geen eenvoudige opgave omdat ik maar zo'n klein stukje van die 125 jaar heb meegemaakt. Kracht en Vriendschap was voor mij geen onbekende naam omdat daaraan direct de naam was verbonden van iemand die ik al jaren bewonderde, n.l. Marius Kruyne. Op het gebied van de ritmische gymnastiek was hij een bekendheid in Nederland.

Toen John Tielrooij, als voorzitter van Kracht en vriendschap, mij in 1964 in Haarlem kwam bezoeken om te vragen of ik misschien de heer Kruyne wilde opvolgen, was dat voor mij een moeilijke zaak. Ik herinner mij dat ik daar wel enige bedenktijd voor heb genomen. Je stapt niet zomaar in de voetsporen van een in die tijd bekende persoonlijkheid in de ritmische gymnastiek.

Ik had regelmatig op wedstrijden en demonstraties de damesafdeling ritmische gymnastiek van K en V onder zijn leiding zien optreden en had grote bewondering voor zijn manier van werken; vooral de natuurlijke manier van bewegen was iets dat mij persoonlijk heel erg aansprak.

Ik besloot om "de stoute schoenen" aan te trekken en begon in september 1964 bij de vereniging.

Aanvankelijk nog wat schuchter maar na verloop van tijd werd dat veel makkelijker, ook door de prettige opvang door de dames.

Er bestonden in die tijd twee groepen, een beginners- en een gevorderdengroep. Met bijzonder veel genoegen heb ik met beide groepen gewerkt, vooral toen ik na enige tijd mijn eigen pianist, Sietse Piek, met wie ik jaren in Haarlem had samengewerkt, kon introduceren.

Wat ik me vooral herinner is dat er altijd met groot enthousiasme werd gewerkt en dat we ook nog met de groep gevorderden aan wedstrijden hebben deelgenomen. Met diverse dames van de groepen heb ik nog lange tijd contact gehouden, nadat ik in 1972 in verband met gezondheidsredenen met lesgeven moest stoppen. Met veel plezier denk ik aan de jaren terug gedurende welke ik bij K en V les heb gegeven.

Ik wens de vereniging van harte toe dat zij nog vele jaren het prachtige werk mag voortzetten in het belang van mensen die op deze manier ontspanning door inspanning krijgen en daarbij een stukje sociaal contact.

Kracht en vriendschap, hartelijk gefeliciteerd en nog vele sportieve jaren erbij!

Ritmische wedstrijd ploeg.

Mijn taak bestond uit.....

Cor Schagen, oud-penningmeester

Toen ik iets langer dan 40 jaar geleden lid werd van Kracht en vriendschap, kon ik niet vermoeden dat deze vereniging zo'n belangrijk deel van mijn leven zou gaan uitmaken.

Kennelijk hadden ze toen ook al gebrek aan kaderleden, want ik werd al gauw benoemd tot commissaris van de jongensafdelingen en werd qq. bestuurslid. Mijn taak bestond uit het innen van de contributie en het bijhouden van de presentielijst. Ook hielp ik de leider - in die tijd Jaap Rosenboom - met de les door voor te turnen en te vangen.

De presentie werd zeer nauwkeurig bijgehouden, want in ieder jaarverslag verscheen per afdeling een opgave van die leden die de meeste lessen hadden bezocht.

Het bestuur

Voorzitter was toen de heer C. van Oord, een legendarische figuur in onze vereniging, die tot op hoge leeftijd turnde en menig jongere tot voorbeeld strekte. Secretaris was de heer G. Jörning. De heer Marius Kruyne was directeur van de damesafdeling, die met de ritmische ploeg vele successen behaalde, o.a. op de bondskeurwedstrijden. Ook organiseerde en regisseerde hij de Stadionspelen in het Olympisch Stadion in Amsterdam, waaraan vele leden van onze vereniging deelnamen.

Bestuurswisseling

In 1960 vond een grote bestuurswisseling plaats. John Tielrooij werd tot voorzitter benoemd, Jeanne Tielrooij secretaresse, ondergetekende werd penningmeester. Dit dagelijks bestuur is ruim 16jaar bijeen gebleven. De bestuursvergaderingen vonden altijd plaats bij de familie Tielrooij in de Aambeeldstraat. Daartoe begaven wij ons naar de Valkenwegpont (die nu niet meer bestaat), waar onze vicevoorzitter, Jan Reijkerkerk, klaar stond met zijn auto om ons naar de vergadering te rijden. Meestal moesten we persen om allemaal in de auto te komen.

Vertrek uit de binnenstad

Na de bestuurswisseling werd besloten tot verplaatsing van onze oefengelegenheid van de Turnhal naar het Cartesiuslyceum in het Overtoomseveld. Dit met het oog op de ontvolking van de binnenstad, waardoor ledenverlies dreigde. Dat dit een juist besluit was, tekende zich al op de eerste avond af, toen zich 63 meisjes als nieuwe leden aanmeldden. Later werden ook de herenafdeling en de damesafdeling covergeplaatst van de P.L. Takstraat naar de Marius Bauerschool. verder gingen we over tot de oprichting van kleuterafdelingen. Door al deze activiteiten werd de vereniging groter en het werk voor het bestuur navenant meer. Daarom kwam mijn vriend Kees Hulsman er als tweede penningmeester bij. Samen hebben we deze administratie nog jaren gedaan.

Leiders

Ik zal niet alle leiders noemen van wie ik les heb gehad. Ik zal er enkele noemen: zoals al vermeld Jaap Rosenboom, die later bondsvoorzitter werd. Daarna kwam Freek Smit, die zoveel fantasie in zijn oefeningen gooide, dat we de draad wel eens kwijt raakten. Vervolgens Jagerman en toen die wegging was het even slikken, want voor het eerst in de geschiedenis van K en V kregen we een leidster in de persoon van Nel van Bekkum, een toenmalige keurturnster. Nou dat hebben we geweten, want we werden gedrield als nooit tevoren en deden oefeningen die we in onze stoutste dromen niet hadden gedaan. Ze kreeg ons zelfs zover dat we aan een wedstrijd in de Turnhal meededen, waar we stonden te trillen van de zenuwen. Maar we hadden succes en na afloop stonden we te glimmen alsof we de Steenwedstrijden hadden gewonnen.

Voorturners

In die tijd konden we altijd rekenen op onze trouwe voorturners, Jos Groenewoud en Henk Bokma. Laatstgenoemde fungeerde ook als t.c.-voorzitter. Henk Bokma was ook de man die onze aspiranten- en bondswandeldagen organiseerde. Het was toen heel gewoon dat we met 125 aspiranten wandelden.

100-jarig bestaan

Ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van K. en V. organiseerden wij in dat jaar de bondswandeldag. Dit is alles alweer 25 jaar geleden, maar aan de festiviteiten rond dit eeuwfeest bewaar ik nog altijd de beste herinneringen. Voor de gelegenheid had Jeanne Tielrooij een revue geschreven en toog een aantal leden weer regelmatig naar de Aambeeldstraat om in de werkplaats van de Gemeenteveren te oefenen. De revue, die opgevoerd werd in het Minervapaviljoen, was een groot succes, evenals de feestavond in het Apollohotel.

Veel van het voorafgaande vond plaats in mijn periode als bestuurslid. Daarna heb ik de vereniging meer uit de verte gevolgd. Over deze tijd wil ik vermelden dat Jeanne en Wim Kluft er veel aan hebben gedaan om te zorgen dat K en V bleef voortbestaan. Op zeker moment was er zo weinig bestuurskader dat Jeanne diverse bestuursfuncties op zich had genomen.

Gelukkig heeft onze vereniging de laatste jaren weer een enthousiast bestuur en zijn de eerste activiteiten van het 125-jarig bestaan alweer een succes te noemen.

U zult hebben begrepen hoe belangrijk mijn periode bij Kracht en Vriendschap voor mij is geweest en het is mij bekend dat dit meerdere families zo was en nog is. Het meest belangrijk vind ik echter de vriendschappen die mijn vrouw Wil en ik hierdoor hebben gemaakt, hetgeen zo goed in de naam van onze vereniging tot uitdrukking komt. Ik hoop dat dit nog jaren het geval mag zijn.

Een terugblik

Dineke Hazebroek-Rosenboom, oud-leidster en oud-lid

Toen mij werd gevraagd een bijdrage te leveren aan de jubileumkrant ter gelegenheid van het 125-jarig bestaan van Kracht en Vriendschap aarzelde ik geen moment om daar "ja" op te zeggen. Eenmaal achter mijn schrijfbureau gezeten had ik toch wat moeite om al die herinneringen aan elkaar te rijgen en in goede chronologische volgorde te plaatsen. Het waren allemaal goede herinneringen uit een tijd van een bruisend bestaan van Kracht en Vriendschap, maar ik ben bang dat het toch tot flarden van herinneringen is gebleven.

Ik kwam als achttienjarige in aanraking met K & v toen ik van Middelburg naar Amsterdam verhuisde, waar ik mijn laatste jaar aan de H.B.S. zou doorbrengen om daarna mijn studie aan de Academie voor Lichamelijke opvoeding aan te vangen. We schrijven dan 1950.

Logischerwijze ging ik in Amsterdam op zoek naar een gymnastiek- vereniging om daar mijn eigen vaardigheid bij te kunnen houden. Dat werd toen natuurlijk K & V, waaraan mijn vader als technisch directeur was verbonden voor de heren- en jongensafdelingen, naast Marius Kruyne, die de meisjes en dames onder zijn hoede had.

In die tijd onderging de ritmische gymnastiek een ware gedaanteverwisseling, niet in het minst door de opvattingen van Marius Kruyne. De twee toonaangevende verenigingen in de jaren vijftig waren Aspasia, Rotterdam, o.l.v. Jeanne v.d. Most en Kracht en vriendschap Amsterdam, o.l.v. Marius Kruyne, waarbij de laatste opviel door zijn wat speelsere benadering van gebruik van ruimte. vooral de loopoefeningen van Kruyne maakten furore.

Om te illustreren hoe belangrijk die veranderingen in de ritmische gymnastiek waren, die het vooral tot een aantrekkelijke kijkspel maakten wil ik wijzen op de deelname van de ritmische ploeg van K & V aan menige manifestatie in het Olympisch Stadion, als daar waren de bevrijdingsfeesten, het jaarlijkse bloemencorso en andere happenings daar ter plaatse. Hieraan werd ook door andere verenigingen deelgenomen. De choreografische ontwerpen van de meeste van deze massale oefeningen waren van de hand van Marius Kruyne.

Zo kon het gebeuren dat er een avondvullend gymnastiekfestijn werd georganiseerd in het Amsterdamse Concertgebouw waar K & V natuurlijk ook weer een deel van het optreden voor haar rekening nam.

Het was ook de tijd van de eerste Gymnaestrada in Rotterdam en het verbaasde niemand dat de keurploegen van beide verenigingen - Aspasia en Kracht en Vriendschap - in het Sparta-Stadion in Rotterdam acte de présence gaven.

De Gymnaestrada was overigens een initiatief van het toenmalige K.N.G.V-bestuur en het was met name de voorzitter van het technisch bondsbestuur, de heer J. Sommer uit Dordrecht, die zich enorm heeft ingezet om dat van de grond te krijgen. Het werd zo'n succes dat daarmee de grondslag voor de Gymnaestrada-traditie werd gelegd.

Verder in mijn herinneringen speurend denk ik aan de oefenavonden in de vertrouwde Turnhal in de Passeerdersstraat in Amsterdam en dan kan het niet anders of ik herinner mij de vaardigheidsproeven, die daar werden afgenomen. In gedachten zie ik weer de toenmalige bestuursleden van K & V optreden als juryleden. Kees van Oord, George Jörning, Jos Groenewoud, de man die als voorturner en vooral als vanger bij de ringen en het tafelspringen onvervangbaar was. Je kon zo gek niet door de lucht suizen of Jos plukte je er uit en zette je weer veilig op twee benen op de grond. Na mijn studie te hebben afgemaakt, ben ik zelf elders les gaan geven en natuurlijk aan scholen. Ik heb Kracht en Vriendschap uit tijdgebrek vaarwel moeten zeggen. Maar ik heb er zeker mooie herinneringen aan overgehouden.

Mijn herinneringen.

Mw. G.J. Gijzelaar, oudlid damesafdeling

Op verzoek van uw bestuur tracht ik iets op te schrijven dat betrekking heeft op 'Kracht en Vriendschap'. Het moet "algemeen" zijn, maar wat is dat? Ik kan het alleen hebben over mijn herinneringen. Waarschijnlijk waardeloos. Dan gooit u het gewoon weg.

Ik ben geboren in 1909. Op de lagere school ben ik met een kind mee geweest naar een gymnastiekclubje in district zuid, waar ik ook woonde. Ik mocht meedoen. De leider of leraar vroeg mij naar Kracht en Vriendschap te komen om te turnen. Ik wilde dolgraag, kreeg met moeite toestemming van mijn moeder, die helemaal niet sportief en bang was voor ongelukken. Ik weet niet hoe "meneer" heette. Hij stelde zich niet voor aan kleine kinderen. We turnden in de Turnhal aan de Passeerdersstraat. Ik vond het heerlijk. Ik was er nog niet lang toen er ter gelegenheid van een jubileum publiek was. Nu komt er één van de herinneringen. Een vijftal meisjes waaronder ik, deden een oefening die ik nooit ergens anders had gezien: Trampolin hoog, het touw op de bovenste lat. We namen een aanloop, zweefden voorover met de armen zijwaarts gestrekt over het touw, werden opgevangen door "meneer" die ons op de grond zette. Dat had ik al eens gedaan, maar de tweede sprong ruggelings nog nooit.

De vier gingen mij voor. Ik kon toch niet op de grond blijven ziften? Dus...! ik sprong ook op dezelfde manier als zij. Zo zijn er meer dingen, maar het is niet de bedoeling dat het een lang verhaal wordt. Zo maar enkele herinneringen!

Veel succes met het 125-jarig bestaan en de volgende jaren van "de vereniging".

De fijnste vereniging.

Nel Vijland-van Bekkum, oud-leidster

De periode dat ik les heb gegeven aan de vereniging Kracht en Vriendschap was voor mij een enorm prettige tijd. In het begin kreeg de voorzitter, de heer Tielrooij, het zwaar te verduren, aangezien veel leden van de vereniging af gingen. Dat was omdat ik nogal streng was en ze dit niet gewend waren. Maar na één jaar waren we alweer op het oude peil.

Peter

Er zijn twee groepen die mij altijd zijn bijgebleven. Allereerst de jongensgroep van 14-15 jaar, waar o.a. Peter op zat. Peter zette elke les de hele boel op stelten, maar hij was altijd wel zo eerlijk om te zeggen: "Ik heb het gedaan, juf." Hij ging er bijna elke les uit en toch mocht ik hem wel. Hij deed nooit wat achter je rug om. De dames senioressen, die hem dan weer in de kleedkamer zagen, zeiden: "Zo Peter, alweer...?" Peter: "Och ja, ik ben nou eenmaal eenzak, maar kan het niet laten om

te klieren en rot te doen; 't is toch wel een fijn wijf."

Deze groep beulde ik helemaal af, zodat ze geen pap meer konden zeggen en dan kregen ze zitvoetbal na; dat ging prima.

Heren senioren

Een andere groep die mij zeer is bij gebleven, was de heren senioren-groep. Dit was een speciale groep van een man of 25 in de leeftijd van ongeveer 35 tot 65 jaar. Een groep die werkelijk alles opzij schoof om toch maar naar gym te gaan. Verjaardagen werden uitgesteld of er werd eerst gegymd. Er was zelfs één heer die in het gips kwam turnen, want toestellen kon hij wel. We hebben zelfs nog wedstrijdjes gedaan met deze groep, waar de heer van Oort nog een prijs won. Hij was de oudste turner. Schitterend.

Ik woonde in Purmerend en moest 's avonds laat altijd met het bootje over het IJ om de bus terug te nemen. Dan werd ik met een bloedgang naar het bootje gebracht door of de heer Tielrooij of de heer van Raamsdonk. Na de les ging de groep verder met een spel volleybal.

Deze groep was voor mij een heerlijke afsluiting van de avond en voor de heren een echt avondje uit.

Het was de fijnste vereniging waar ik ooit heb gewerkt en ik wil Kracht en Vriendschap dan ook van harte feliciteren met het 12,5-jarig jubileum en de hoop uitspreken dat K. en V. nog vele jaren in bloei en groei mag blijven voortbestaan

Een gezellig gymclubje

Ans Agelink-van Keulen, oud-lid damesafdeling

Het zal september 1948 geweest zijn dat ik met mijn buurvrouw, Bep Koppenberg, naar damesafdeling C van K en V ging in de P.L. Takstraat. Het was een gezellig gymclubje van zo'n 20 dames in de leeftijd van ca. 20-45 jaar. Dit was echt wel wat ik zocht, ikzelf was 31 jaar. Het was lekker gymnastiek op niet te hoog niveau, maar best serieus. Eerst wat grondgymnastiek, dan toestellen, waarvoor altijd wel een paar aardige heren van de herenafdeling waren om ons te assisteren en te vangen. We hadden niet echt gelederen, maar wisselden gewoon met groepjes van toestel. Tot slot nog een balspel, wat meestal op volleybal uitdraaide. Als ik me goed herinner hadden we eerst dhr. Rosenboom, later dhr. Smit en weer later Vera Tielrooij als leiding.

Ikzelf verhuisde van Zuid naar de Watergraafsmeer en kwam trouw met de fiets of tram. Ook toen onze afdeling C verhuisde naar het Spinozalyceum bleven we trouw komen. In 1956 had ik mijn rijbewijs en kwam ik met de auto en pikte onderweg nog dames op. Uiteindelijk ben ik in 1970 gestopt door de zoveelste enkelblessure. Maar, ik kijk terug op onze gezellige turnavonden bij K & V.

We doen het voor ons Plezier

Thelma Brandenburg, lid damesafdeling donderdagochtend

Ik zit alweer heel wat jaartjes op de donderdagochtend groep "Bewegen op muziek". Een heel gezellige groep voor dames van 55 tot 75 jaar. Alle oefeningen doen we op muziek, welke wordt verzorgd door de heer I.ouberti. De man begeleidt ons heerlijk op de piano, waardoor alles veel gemakkelijker lijkt te gaan.

Sinds kort zijn we bezig met het instuderen van een demonstratie-oefening voor het komende jubileum, welke oefening al is getoond op de regiostrada van 19 juni j.l. Want al zijn we niet meer zo jong, wij doen nog graag overal aan mee.

Stienie Kortekaas, onze leidster, heeft een leuk stukje muziek gevonden en haar fantasie er op uitgeleefd. Het is wel hard werken voor ons, daar wij op onze leeftijd zo gauw de volgorde vergeten en menigeen van ons heeft één of andere beperking, waardoor het niet altijd wil lukken. Maar, we doen

ons best. Ik zeg altijd maar: "We doen het voor ons plezier, en hoeven er niet ons brood mee te verdienen".

Na de les drinken we nog gezamenlijk koffie en kan ieder zijn verhaaltje kwijt. Na zo'n ochtend gymmen, voel ik me wel fit en ben ik blij dat ik geweest ben. Men vraagt mij vaak waarom ik het niet wat dichterbij huis zoek, maar na zoveel jaren bij de club, krijg je toch een band met K en V en zolang ik het kan volhouden, blijf ik.

"Soms winnen we wat"

Natasja Runs, lid extratraining turnen

Hallo, ik ben Natasja Runs en ik zit al bijna vier jaar op Kracht en Vriendschap. Ik krijg les van Heleen Filius en zit op de extratraining Turnen.

Samen met de andere meisjes die bij mij in de groep zitten, doen we aan allerlei wedstrijden mee, die meestal in de wethouder Verheyhal plaats vinden. Soms winnen we wat met wedstrijden, maar niet altijd. Dat geeft niet, want het is toch erg leuk om mee te doen.

We zijn ook een keer met de hele groep naar de valkuil in Hoorn geweest, dat was een gymzaal, waar onder of bij alle toestellen een hele grote kuil was met schuimrubber blokken erin. Je kon daar heel zacht in vallen, je zakte wel een meter diep.

Ik ben ook een keer mee geweest op zomerkamp in Beekbergen, dat was heel leuk. We hadden een hele gezellige tent met allemaal meiden van Kracht en Vriendschap en een hele leuke juf. Voor het jubileum heb ik meegedaan aan het sponsorzwemmen in het Sloterparkbad. Ik heb hartstikke veel zin in het feest dat gaat komen.

Korte impressie van de afdeling "Ritmisch Dames"

Engelien de Smet, lid damesafdeling ritmisch

Mijn eerste kennismaking met Kracht en Vriendschap viel meteen in een viering van een jubileum en wel het 100-jarig bestaan van de vereniging. We gymden in het lokaal van het toenmalige Cartesiuslyceum, dat achter de kleuterschool stond op het landje tussen de Piet Mondriaanstraat en de Karel Klinkenbergstraat. Er werd les gegeven door Cees de Wolf, die ons hard liet werken.

Ik moet zeggen dat ik versted stond van zo'n grote groep dames, die allen goed met de bal, hoepel en knotsen overweg konden. Lint en touw waren er toen nog niet bij. Ik voelde mij een stuntel, want eerlijk gezegd had ik nooit veel aan mijn conditie gedaan. Maar na enkele weken ging het veel beter en ging ik met plezier naar de lessen toe. Intussen kwam er wisseling van leiding, er werd ingevallen door deze en gene totdat Simone onze vaste leidster werd. Velen verlieten toen, jammer genoeg de groep. Ik zeg jammer, omdat ze niet hebben geweten wat ze gingen missen. Simone had een vlotte stijl en een frisse aanpak. Haar lessen waren voor mij altijd in- en ontspannend.

Na Simone kwam Marieke en met haar oefenen en springen we weer iedere dinsdagavond en dat gaat tot ons aller genoegen. Jammer is alleen dat de groep zo klein is geworden. We zijn nu aan het ploeteren om een kleine oefening in te studeren voor de regiostrada en zoals bij elk jubileum, doen we ook dit keer weer mee aan een nummer voor de uitvoering van K. en V. in november, want dan bestaan we 12-5 jaar en dat moeten we vieren en wel met ons allen.

Anny van der Pol, lid damesafdeling ritmisch

Na veel jaren gymnastiek en meerdere blessures, besloot ik te stoppen met toestelturnen. Op aanraden van mijn vriendin Engelien ben ik toen een keer komen kijken bij K. en V. ritmische gymnastiek en... ik was meteen verloren, en nu, na ruim twintig jaar, draai ik nog vol enthousiasme mee.

Er is wel veel veranderd in die tijd. Na de "Luilak-brand" in de grote turnzaal van het Cartesiuslyceum zijn wij nu onderdak in de Professor Burgerschool. De piano die verbrand was, werd vervangen door een harmonium. Onder de muzikale vingers van de heer Snijders was dit een prima begeleidingsinstrument. Na zijn afscheid werd het voor ons zeer droevig. Zijn opvolger bracht zulke

treurmuziek ten gehore, dat we hem vriendelijk bedankten en sindsdien overgingen op de mechanische cassette-recorder. Maar alles went en onder leiding van Marieke huppelen en dansen we als nooit tevoren.

Een ander plezierig onderdeel van K. en V. was de evenementencommissie. Een groepje enthousiastelingen die ons regelmatig excursies en ideeën aanreikte. We hebben er veel plezier van gehad: lopen door de duinen bij Castricum, puzzelend door de hofjes van de Jordaan, bezoeken aan de heemtuin in het Amsterdamse bos, of een heerlijke fietstocht langs het Gein.

Goed verzorgde uitstapjes die onveranderlijk eindigden met een gezamenlijk kopje koffie.

We gaan met Kracht en Vriendschap nog vele jaren: Kranig Voorwaarts

Ini van 't Hof, lid damesafdeling ritmisch

Toen ik in september 1987 bij Kracht en Vriendschap kwam, was ik erg blij eindelijk iets naar m'n zin te hebben gevonden.

Jarenlang had ik aan jazzballet gedaan, maar sinds eind 1985 (ik was bijna 60 jaar) kon ik het letterlijk niet meer bijbenen. Ik had al eens hier en daar rondgekeken, o.a. bij "meer bewegen voor ouderen". maar dat vond ik toch een te grote terugval: over tien jaar misschien?

De advertentie van K. en V. in de Westerpост, waarin nieuwe leden voor de damesgroep van dinsdagavond werden gevraagd, kwam als geroepen. Twee proeflessen werden aangeboden en de lessen werden en worden gegeven drie minuten fietsen van mijn huis; wat wil een mens nog meer. Dus direct aangemeld en eropaf. Aangezien ik door de hele groep vriendelijk werd ontvangen, voelde ik me al gauw thuis. Het niveau van de oefeningen was voor mij juist goed, niet te zwaar, maar er wordt wel gewerkt. Natuurlijk ben ik gebleven en ik ga nog steeds met veel plezier elke dinsdagavond naar gym.

Thea Hettema, lid damesafdeling ritmisch

Op dinsdagavond om een uur of acht'
wordende..damesritmisch,,indeprof.Burgerschoolverwacht.

O.l.v. Marieke wordt eerst een warming-up gedaan'

waarna we languit op de matten gaan;

niet om te luieren zoals u kunt denken,

maar om aan de spieren de nodige aandacht te schenken.

Altijd klinkt daarbij muziek door de zaal,

ook als we gaan werken met materiaal,

dat kan 'n knots, bal, lint of hoepel zijn,

wat voor oefeningen we ook doen' t is voor onze conditie fijn!

De sfeer is goed en we hebben gemerkt

dat de onderlinge band ook wordt versterkt.

Als we tot een persoonlijk gesprekje komen,

bij de drank en koek, die eens per maand door iemand wordt meegenomen

Kortom, bij de "dames ritmisch" is het geen saaie kliek,

want daarin zit met recht muziek

Wij wensen dus altegaar

K en V nog menig jaar

Anneke, Anny, Corrie, Door, Engeliën, Ini, Nita, Petri, Rie, Thea en Til.