

ד. תולדות החינוך הגופני באיסלם ובנצרות מאת: עלי אבו-ריא ואמין מוקטרן

דת האיסלם קובעת לאדם אורח חיים מושלם הן בתחום הרוחני והן בתחום הגופני. החובות והזכויות בשני התחומים שוות והאיזון ביניהן הוא מהתכונות המאפיינות את החזון הדתי המוסלמי המחנך לאי-הפרזה ולאי-ויתור.

לגבי התחום הגופני אמר הנביא: "כל מוסלמי חייב לטפל בגופו ולטפחו". הנביא מקנה לגוף אותה חשיבות שהוא מקנה לרוח ולקדושתה; כפי שהמוסלמי חייב בפולחן דתי להזנת הרוח כך הוא מצווה לשמירה על בריאותו הגופנית. הדת מעודדת את המוסלמים להישמר ממחלות ולהירפא באמצעי טיפול שונים. עיקרון הניקיון והבריאות נחשב בסיס לכוחו הגופני של המוסלמי, משום שבעורקיו של גוף חסון זורם דם בריא מלא-כוח וחיוניות, ואילו גוף חולני וחלש אינו עומד בעבודה קשה וידיים רועדות הן חסרות תועלת.

התפילה, עמוד התווך באיסלם, הוא פולחן גופני ורוחני והמוסלמי חייב לקיימו יומם ולילה.

האיסלם קבע שעל ההורים מוטלת החובה ללמד את ילדיהם חינוך גופני, שמטרתו להכין את הפרט להיות חסון ובריא בגופו, בעל יכולת לעמוד בפני קשיי החיים ולהרחיקו ממחלות המגבילות את מרצו. לפיכך, כבר בימיו הראשונים של האיסלם תפסו מישחקי הספורט השיגרתיים מקום נכבד ובעיקר קליעה למטרה, מירוצים, רכיבה על סוסים, היאבקות ושחייה.

נופש ובידור באיסלם

דת האיסלם מכירה בזכותו של האדם להקל על נפשו ולרומם את רוחו בצורות שונות של בידור ושעשוע. האיסלם מדבר על צורות שונות של שעשוע הלכתי, אך מקורבי הנביא סברו שההתנתקות מחוקי הפולחן לשעשועים ולמישחקים מביאה לידי חילול קדושת הפולחן ולכן ביקשו לדעת את עמדתו בנושא.

הנביא התיר למקורביו ולמאמיניו לשתף את נשותיהם וילדיהם במישחקים, כדי לגרום להם שמחת חיים. גם החליף עלי אבן אבו טאלב גרס זאת באומרו: "שמחו את לבבכם שעות על שעות משום שהלב העצוב עלול להתעוור".

לפיכך נראה שהאיסלם תמך בשעשוע טהור, אך אסר על מישחקים המביאים לידי שחיתות ובזבז זמן.

המישחקים הזוכים לעידוד האיסלם

האיסלם קבע מהם ענפי הספורט המועילים, המבדרים ומשמחים את לב האדם ולא מסיטים אותו מחובותיו הדתיות.

קליעה למטרה בחיצים

הנביא עודד את מישחק הקליעה למטרה בחיצים וכמוהו גם מקורביו (הסחאבה). מדברי הנביא: "לימדו קליעה למטרה כי היא הטובה שבשעשועים". לא פעם היה הנביא מצטרף לאחת הקבוצות באומרו: "קלעו למטרה ואני אתכם". לדעתו עדיפה הקליעה במטרה על רכיבת הסוסים: "קלעו ורכבו". ואני מעדיף לראותכם קולעים מלראותכם רוכבים; מי שמזניח את הקליעה אחרי שלמד אותה משול לאדם שסירב לקבל את חסד האל אולמי שכפר במתת אלוהים".

את הפסוק בקוראן האומר: "הכינו כוח לאויב" פירש הנביא, שהכוח הכוונה היא ללימוד הקליעה במטרה.

אוסאמה אבן זיד ספר, שכאשר עבר הנביא על פני נכבדי שבט "סלמה" שהיו מתחרים ביניהם בקליעה במטרה אמר להם: "הו בני ישמעאלו קלעו בחיצים, אבותיכם היו הטובים בקליעה". הנכבדים השיבו "הרי שליח האלוהים! מי שאתה תומך בו יהיה הטוב ביותר". בתשובה אמר להם "אני תומך בכולכם", והתחרות הסתיימה בשוויון.

עלי אבן אבו טאלב אמר בעניין: "כוחכם יחלש כל עוד לא למדתם לקלוע ולרכוב".

הקולע הטוב ביותר מקרב מקורביו הנביא היה סעד אבן אבו וקאס משום שהנביא ביקש זאת מהאלוהים באומרו: "אלוהים תן לסעד את הכושר לקלוע תמיד במטרה ומלא את מבוקשו".

רצון המוסלמים לבצע את הוראות הנביא במישחקים באה לכלל ביטוי בדבריו של האמאם אלשאפעי: "נולדתי באשקלון וכשהייתי בן שנתיים לקחה אותי אמי למכה ושם הבעתי את משאלתי לגבי הקליעה והלמידה".

תרגלתי קליעה עד שהייתי מיומן בה, וקלעתי עשר קליעות מתוך עשרה ניסיונות ועל הלמידה שלי נהגו לומר: "אתה טוב בלמידה כפי שאתה טוב בקליעה". אלשאפעי הוסיף "התמדתי בתרגול הקליעה עד שהרופא היה אומר לי אני מפחד שתחלה (בשפעת) בשל עמידתך הרבה בחום". וכשציווהו עליו הרופא לנטוש את מישחק הקליעה, מתוך דאגה לבריאותו, היה דבק בקולעים, צופה בהם ומעודד אותם.

מסופר על אלשאפעי שעבר על יד משטח הקליעה בלוויית תלמידו אלמוזני וראה קלע המטיב לקלוע. אמר לו אל שאפעי: "הטבת לקלוע, אלוהים יברך אותך". אז פנו לתלמידו ושאלוהו: "האם יש לך במה לגמול לו?" ענה לו: "יש לי שלושה דינרים", ונתנם לקולע המצטיין.

ידוע שבתקופה העבאסית הראשונה גם נשים חשתתפו בספורט הקליעה בחיצים.

המוסלמים השתתפו במירוצים וזכו על כך בברכת הנביא. ידוע שגם הנביא השתתף באחד המירוצים. באחת הפעמים התחרה עם אשתו עאאשה, מתוך רצון לשמח אותה ולהיות דוגמה למקורביו ולמאמיניו. עאאשה מספרת: "התחריתי במירוץ עם הנביא וניצחתי אותו. כשהשמנתי התחריתי איתו שוב והוא ניצח אותי, אז אמר: "עכשיו אנו שווים". הזהירי סיפר: "התחרות בין מקורבי הנביא היתה נערכת בין רוכבי סוסים ובין רצים ברגל". גם עלי אבן אבו טאלב היה ידוע כרץ מהיר.

היאבקות

אלביהקי סיפר, כי הנביא מוחמד קרא לרוכאנה להתאסלם משום שהיה מתאבק חזק מפורסם ובלתי מנוצח. רוכאנה ביקש מהנביא אות לכך, והנביא השיב לו: "מה דעתך שאנצח אותך?" ענה: "אז אאמין בך ואתאסלם". הם התאבקו והנביא ניצח. רוכאנה התפלא וביקש לחזור ולהיאבק אתו, ושוב ניצח הנביא. לאחר שניצח הנביא גם בפעם השלישית התאסלם רוכאנה והיה למוסלמי אדוק.

בסיפור אחר נאמר שהנביא עצמו נאבק אתו ובתמורה קיבל המנצח כבשה. הנביא ניצח פעם ראשונה, ושנייה ושלישית, ואז אמר האיש: "מה אספר למשפחתי?" אמר לו הנביא: "בפעם הראשונה אספר שהכבשה נאכלה על ידי זאב, ובפעם השנייה שהיא תעתה", "ומה אומר בפעם השלישית?" ענה לו הנביא: "לא התכוונתי לנשל אותך מכבשותיך. קח אותך וחזור לביתך בשלום".

ד"ר חסן אברהים חסן מציין בספרו ההיסטוריה של האיסלם כי בימי העבאסים השחייה וההיאבקות היו מהחשובים שבסוג הבידור הגופני.

סיוף

הנביא עודד את אזרחי אתיופיה (אלתבשה) לעסוק בסיוף. כשביקש עומר אבן אלח'טאב למנוע אותם ממישחק זה אמר לו הנביא: "תן להם לשחק".

עאאשה מספרת: "ביום עשורא שמעתי את רעשם של האתיופים והנביא מוחמד שאל האם רצונך לצפות במישחקים? הוא הזמין אותם לפתח הבית וביקש מהם לשחק. אני נשענתי על זרועי וכל פעם הוא שאל אותי אם שבעתי לראות ואם נהניתי; לאחר שעניתי בחיוב הוא ביקש מהם לעזוב את המקום".

אנס בן מאלך סיפר: "כשהגיע הנביא ל'מדינה' קיבלו את פניו האתיופים במישחקי החריבות כאות לשמחתם על שהיגו ל'מדינה'".

מירוץ סוסים

מירוץ הסוסים היה מישחק ספורט ידוע אצל ערביי "הג'אהליה". המנצח - הזוכה בתחרות נקרא תאר (חאז אלסבק). גבול זירת המירוץ נותח ברמחים תקועים. ימי התחרות כונו בשמות סוסים מפורסמים: יום "דאחס", יום "אלג'ברא". שבטי "עבס". ו"ד'וביאן" היו מהמרים על שני סוסים אלו ובשל הניצחון של אחד מהם פרצה ביניהם מלחמה שנמשכה ארבעים שנה.

האיסלם עודד את האבירות, ולפרשים היה תפקיד מרכזי במלחמות השבטים.

בקוראן נאמר: "הסוס, הפרד והחמור נבראו למען תרכבו עליהם". הנביא אמר: השפע והעושר בגידול הסוסים עד יום הדין, וכן אמר: "קלעו ורכבו".

עומר בן אלכ'טאב אמר: "למדו את בנכם לשחות, לקלוע ולרכוב על סוסים". בספר "אלמוטא", שחיבר מאלך אבן אנס, נאמר שהסוסה של הנביא היתה מנצחת בכל תחרות. הנביא עצמו השתתף בתחרויות ולאחר שנוצח העניק את הפרס למנצח.

צורת התחרות: קבוצות בנות עשרה סוסים כל אחת נטלו חלק בתחרות שנערכה בזירה - "אלחלבה". הזוכה כונה "אלסאבק", והבא אחריו "אלמוסלי", משום שהיה קרוב לזנבו של הראשון. בדומה כונו שאר הסוסים כשהאחרון כונה "אלפיסקל".

הח'ליפים המוסלמים התירו לערוך מירוצים בהתאם לצו של עומר אבן אלכטאב, לערוך מירוץ פרשים בעיר אלכופה. הח'ליף השאם בן עבד אלמלך ערך את המירוץ הגדול ביותר בתולדות האיסלם - ארבעת אלפים סוסים השתתפו בו.

בתקופת האומאים היה מירוץ הסוסים השעשוע הנפוץ ביותר על כל שכבות האוכלוסייה. הנסיכות ממשפחת האומאים היו לומדות לרכוב על סוסים ומשתתפות במירוץ, בתקופה העבאסית רווח מירוץ הסוסים בקרב הח'ליפים, הנסיכים ושאר שועי הארץ.

שחיה

הנביא אמר: כל דבר שאין בו זכר אלוהים נחשב כשעשוע מזוהם המשכיח את האלוהים לבד מארבעה דברים: (1) הליכה בין שתי מטרות (הכוונה לקליעה); (2) חינוך לרכוב על סוסים; (3) ליטוף בני המשפחה; (4) לימוד שחיה.

לפי עמר אבן אלכטאב: "למדו בניכם שחיה וקליעה וצוו עליהם לרכוב על סוסים". בתקופות הראשונות של האיסלם לא היתה השחיה ידועה, ההתוודעות לשחיה היתה בתקופת החליפים העבאסים. בתקופת שלטונו של הח'ליף "אלמסתכפי" (333 - 334 להגירה), למדו רבים מצעירי בגדד לשחות ולהתאבק, ומצוין שרמתם היתה טובה מאוד. מספרים שבאותה תקופה היה השחיין אוהז ביד אחת סיר אש ועליו סיר בשר וממשיך בשחיה עד שהבשר היה טוב למאכל. עבד אלמונעם מאג'ד, היסטוריון מוסלמי, כתב בספרו "על התרבות האסלאמית בימי הביניים", שלימוד השחיה היה חובה בבתי הספר.

הציד

הציד, לבד ממקור פרנסה היה מקור תענוג וחוויה. הדת המוסלמית התירה ציד פרט לשני מועדים: בזמן העלייה לרגל למכה ובזמן העומרה - ביקור קבר הנביא. גם בתחומי מכה היה הציד אסור משום שהיא עיר מקלט לכל יצור סכנה.

אבן טבאטבא כותב בספרו: "אלפכרי בתרבות הסולטאנים", שכמה מח'ליפי אומיה אהבו את הציד בשל התועלת שבו, שחיה משמש לאימון אנשי הצבא בריצה, ובניווט. מתוכם לערכים של אבירות, מכשירם לקלוע בקשת וחצים, מלמדם להשתמש בחרבות וברמחים, ומרגילים להתגבר על יצר הכעס. לציד כענף ספורט הקנו תכונות אחדות ובהן: מוסת את העיכול ומעניק לאדם שלוה.

בתקופה מאוחרת יותר התפתחו מישחקי רכיבה שונים כמו:

מישחק הפולו (אלאכרה)

מישחק שבו היו מכים בכדור מעל גבי סוסים, וכינויו בפרסית רבים: "סולג'ה"; "סולג'אן"; "טשאן"; "ג'וקאן". המישחק קיבל תנופה בתקופה הממלוכית ולשם כך נבנו מגרשים מיוחדים והתמנה אחראי למישחק שכונה "ג'וקנדאר".

הטובטאב (טניס)

הטובטאב היה אחד המישחקים הנפוצים ביותר בתקופה העבאסית. במישחק השתמשו במקל רחב, הדומה למחבט הטניס כיום, וכנראה ששם המישחק נגזר משם העיר במצרים - טניס.

אללכבה ואלג'ריד

מישחק שהתפתח כנראה בימי הביניים - הפרש רכוב על סוסו אחז חרב בידו ונלחם במתחרו. *

מישחקים ושעשועים שאסר האיסלם

היו מישחקים שנאסרו בצו האיסלם משום הנזק הטמון בהם, לדוגמה:

מישחקים בין בהמות

אבו דאוד ואלתרמדיו כתב: הנביא אסר על מישחקים בין בהמות. הכוונה היא לא לעודד חיות אחדות ולא לחזקן מתוך שימוש בחיות אחרות. לדוגמה, מביאים שני כבשים או שני שוורים כדי שינגחו זה בזה עד שיתעייפו למות והצופים היו מתענגים וצוחקים.

מלחמת שוורים

מישחקים אלו היו נערכים בספרד. לשם כך נבחרו העגלים החזקים ביותר ואלה גודלו ואומנו לתפקידם המיוחד, היינו מלחמת אדם בשור. עד מות השור בדקירה. פעמים הית נהוג להסית כלבים נגד השוורים, כדי שהללו יהיו רגוזים. המישחק נאסר במצוות האיסלם והצופה בו היה משול לכופר.

קליעת חיצים לחיות

ב"ג'אהליה" היה נהוג לחשתמש בחיות כמטרה חיה. במצוות האיסלם נאסר המישחק שהיה אלים. אדם שהורג חיה נחשב כמי שהרג נפש חיה. אבן עבאס סיפר שהנביא אמר: בקליעה למטרה אל תשתמשו בדבר שיש בו רוח (דבר חי). סעיד אבן גוביר סיפר: בן

עמר עבר לידי צעירים משבט קוריש שקשרו עוף והיו קולעים בו, כשראה אותם אבן עמר התפזרו לכל עבר - אמר להם: מי עשה זאת תחול עליו קללת אלוהים, שהרי אמר הנביא שמי ששם דבר חי מטרה לקליעה ארור הוא ומקולל. לפיכך כל המישחקים והשעשועים המלווים באלימות אסורים במצוות האיסלם.

החינוך הגופני באיסלם

האיסלם מייחד מקום לחינוך גופני לילדים ומעודד את ההורים והמחנכים להעניק להם חינוך גופני, כדי שיוכלו להתענג מהספורט. סופר שהנביא תיאר את עבדאללה, עובידאללה וכות'יר אבן אלעבאס, שהיו מתחרים בריצה ובסיומה היו משתטחים על חזהו (של הנביא) והיה מנשק להם וגומל להם בפרס.

האמאם אלג'זאלי אמר: ילדים המתאמנים בהליכה, בתנועה והתעמלות, העצלות מתרחקת מהם. עוד אמר: שלאחר הלימוד בבית המדרש צריך הילד לשחק ולהנות כדי שתפוג העייפות מהספרים, שמא למידת יתר תחליש את זיכרונו.

אבן סינא אומר: "בקום הילד משנתו בבוקר, ינוח שעה, יאכל קצת, ישחק זמן יותר ארוך ואחר כך יקבל מנת אוכל דשנה. עם הגיעו לגיל שש יירשם ללימודים. אין לדרוש ממנו שיהיה דבק לספר תדיר; לפשיגדל יצומצם הזמן לבילוי ולמישחק ויגדל משך הזמן לעבודה למען הפרנסה".

האספהאני אומר: על התלמיד להמשיך בלמידה כל עוד שכלו זריז ופקח. לכשיחלש יפסיק את הלימוד ויפנה למישחקים, משום שהשכל העכור אינו בשל לחשיבה צלולה.

אבן מסקויה אומר: "בשעות מסוימות על הילד לשחק מישחקים קלים ויפים, כדי לנוח מעול הלמידה, אין לשחק מישחקים גופניים קשים ומעייפים, ההתעמלות שומרת על בריאות הגוף, מרחיקה עצלות ומזככת את הנפש".

המחנכים המוסלמים ידעו שהילד מטבעו זריז ואוהב תנועה; מאחר שידעו, שתנועות גופניות הן לעזר לזיכרון צלול, עודדו זאת. לדעתם ילד שקט מדי הוא ילד שהוא חולני או מי שיש לו בעיה פיסית או נפשית.

אבו אלקאסם שאל את מועיקב אבן אלאזהר מצפון אפריקה, על מצב הילדים בבית המדרש והלה ענה, שיש בהם אהבה מוגזמת למישחקים; השיב לו אבו אלקאסם: אם אינם כך, ערכם מועט.

מישחקי ילדים אצל הערבים

סהאם נעמת בספרה "אימון בחינוך הגופני" מציינת כמה מישחקי ילדים ומסבירה את התפתחותם.

גבנות

כבר בתקופה שלפני הספירה היו מעצבים בובות מכותנה ומעץ. לעיתים היו הבובות מייצגות דמויות מחיי היום-יום. יש לציין שדרך כלל מעוצבות הבובות

בהתאם לדפוסים החיים של כל עם ועם. הבובות - כמישחק לילדים - היו מוכרות במצרים הקדומה ובאסיה הקטנה עוד מימי השושלת השמונה עשר, ולאחר מכן אצל היוונים והרומים.

הבובה שימשה גם כאמצעי להכין את הילדות לחייהן בעתיד. בדרך של מישחק היתה הילדה לומדת חיבה, סובלנות ורגש אימהות.

כדור

במצרים הקדומה יצרו כדור עור ממולא קליפות חיטה וגרעינים וחיברוהו בחוט. רדיוס הכדורים, שנתגלו בכפר "בני חסן", היה כשלושה אינצ'ים. נמצאו גם כדורים עשויים סיבי פפירוס ושורשיו שהודקו וכוסו בעור דק.

ליוונים ולרומאים היו סוגים שונים של כדורים: כדורים קטנים, כדורי עץ שהיו נועצים בהם נוצות וכדורים עשויים עור. אבל אצל הערבים היה הכדור עשוי עור צבעוני. קצותיו נתפרו בחוטי כסף או זהב וחלקו הפנימי שאריות עור, צמר כבש או צמר גמל. גודלו היה כגודל תפוז או כגודל אבטיח.

הילדים הערבים היו מוסרים כדור זה לזה בשעת ריצה ואף עורכים תחרויות.

מישחק המסכות

מישחק זה היה נפוץ מאוד בימי הביניים, והוא נשען על חשיבה ועל יכולת השחקן להביע את מטרתו בעזרת מסכה ותנועות. שאר המשתתפים היו אמורים לנחש את כוונתו. בדרך כלל בחרו לחקות מקצועות מחיי היום-יום.

מחבואים - תופסת

גם מישחק זה היה נפוץ בימי הביניים ושיחקו אותו בשיטות שונות. המשחקים נחלקים לשתי קבוצות שוות, כשהאחת מבקשת לתפוס את השנייה. לפרקים היו הילדים מרכיבים זה את זה על גבם. מי שמצא ילד שהתחבא היה נאלץ לשאתו על גבו עד מטרם מסומנת ומשהגיעו היה הרוכב מבקש את הנתפס לחפש את אחד החברים. מישחק זה נודע בשם ("אלאסן" "אלטרידה").

זכי אחמד תימור מזכיר בספרו מישחק זה בשם הבורח ("אלמה זאם"), משום שהילד התופס רודף אחר הבורחים, ועליו לגעת במי שהוא רוצה. המישחק המהיר ביותר מכונה (מארה), משום שהוא זריז מאוד.

מישחק הרלבת - גאבור

מישחק זה היה ידוע בימי הביניים. הילדים מסתדרים בטור ואוחזים זה במותניו של זה ומתקדמים לפנים תוך שהם מחקים את רעש הרכבת. בערבית שם המישחק "אלבאבור" ובשעת המישחק שרים את השיר הבא:

שים פחם אני מצווה
חוי רכבת בוערת

חוי רכבת בוערת
הדלק ושים פחם

בכמה מישחקים שהיו נהוגים במצרים הקדמונית השתמשו בחישוק בעל שני קישורים. בתחילה היו החישוקים עשויים עץ, ומאוחר יותר ברזל. על החישוקים היו תולים פיסות מתכת קטנות שמהן הופקו צלילים שונים.

כיסא הסולטן

עוד מישחק שהיה נפוץ בימי הביניים. משתתפים שלושה ילדים - שניים עומדים זה מול זה, ידיהם פשוטות לפנים כפות ידיהם אחוזות זה בידי זה. הילד השלישי יושב על ידיהם כעל כיסא והשניים מובילים אותו תוך נדנוד לפנים ולאחור. הילדים הערבים משחקים מישחק זה גם בימינו והוא ידוע בשם - "כיסא הסולטן".

מישחקי התעמלות

כתובות מצריות קדומות מצביעות על כך שהמצרים אהבו מישחק זה. באחד הצוירים מוצג ילד יושב על האדמה וידו הימנית תופסת את אצבעות הרגל השמאלית וידו השמאלית תופסת את אצבעות הרגל הימנית. הוא נשען על ברכיו ומנסה להתקדם; מישחק זה ידוע עד ימינו בשם תחרות ארנבות. מישחק דומה הידוע בשם כיסא נדנדה ובו המשחק מתנדנד על עקביו לפנים ולאחור.

בימי הביניים נודעו מישחקים אלו, ובנוסף עליהם רווח המישחק הבא: ילד עומד על ראשו, רגליו פשוטות באוויר וחבריו מנסים לקפוץ בין רגליו.

העמידה הסינית

במצרים הקדומה שיחקו מישחק זה כך: שני שחקנים יושבים גב אל גב כשיד אחת נרוכה במרפק של חברו. כל אחד מהם מנסה לעמוד על רגליו מבלי שידו החופשית תיגע באדמה. מנצח מי שהצליח בכך ראשון.

מישחק קפיצה

מדובר במישחק קפיצת מפשק מעל גב חבר, העומד במצב של כפיפה לפנים וראשו בין כתפיו. המישחק נקרא (אלדבאח - אלתדביח). מישחק זה דומה למישחק הידוע בשם "עכביש רכב והחזק טוב (ענכב שד וארכב)". ילד עומד במצב כפיפה כאילו כורע לתפילה וראשו נשען על קיר. השותף עומד מרחוק ומודיע שהוא מוכן לרכיבה, החבר הכפוף מאגר בקריאה: אני מוכן בוא תרכב, ואז השותף רץ ועולה על גבו. אם הוא נופל הוא מפסיד ומחליף את שותפו, אם הצליח ימשיך לרכוב עד שהנרכב יתעייף ויודה שאינו יכול עוד לשאתו על גבו.

רכיבה על מקלות (מסאטא)

המישחק היה ידוע עוד מימי הביניים. במישחק זה היו הילדים מגשימים את חלומם לרכוב על סוס, כביכול. לעיתים היו המקלות מסתיימים בדמות ראש הסוס. וחילד היה מחזיק בידו שוט דק. כאילו לזרו הסוס. נמצאה תמונה משנת 1650 ועליה ציור של ילדים המשחקים במישחק זה.

גם בימינו משחקים ילדים ברכיבה על המקל, או על הכיסא, ומדמיינים כאילו נרכבים על סוס, או טסים במטוס, או נוסעים ברכבת.

מישחק זה מקורו בתקופה הרומית. שיחקו אותו בשיטות שונות, שאת מהן היא השיטה הבאה: הילד זורק אבן קטנה ושטוחה וקופץ על רגל אחת תוך שהוא דוחף את האבן מריבוע לריבוע מבלי לדרוך על הקווים, מבלי לשנות את רגל הקפיצה ומבלי שהאבן תצא מהריבוע. מטרת המישחק להגיע לגן העדן, המסומן בסוף הריבועים. אם נפלה האבן, או שהקופץ עצר בריבוע המסומן במלה "גיהינם", עליו לחזור על המישחק מהתחלה, אבל לא לפני ששאר המשתתפים במישחק מעדו גם הם. המנצח הוא מי שמגיע ראשון לגן העדן.

גן עדן	
6	5
4	3
2	1
גיהינם	

הים המלוח

מישחק זה, הידוע גם בשמות "ח'אזא לוזא" ו"שבר-שביר", הוא מישחק עממי קדום ביותר. ידוע עליו כבר משנת 7500 לפני הספירה. הוא נזכר גם בספרו של זכי סעד בשמו: ח'אזא לוזא.

האיסלם ובריאות הגוף

הנביא אומר: "אתה חייב לגופך". האיסלם מצווה לשמור על בריאות הגוף, ולשם כך מציע לנקוט בדרכים הבאות: לא להגזים במאמץ גופני, לשמור על משקל נאות - לא להפריז במאכל ובמשקה, להישמר ממחלות ולחזק את שרירי הגוף. האדם מצווה לקיים את הדברים הבאים:

ניקיון - הנביא אמר: "הניקיון הוא אחד מעיקרי האמונה. לפני כל תפילה יש לבצע את פעולת ח'אלודוא" (רחיצה מכינה לתפילה) על כל מרכיביה, היינו, רחיצת האברים החשופים (רגליים, ידיים, אוזניים, פנים ושערות הראש) וגרגור. הפולחן הזה חוזר על עצמו חמש פעמים ביום, כדי שהאמין יגיע לתפילה מטוהר מכל זוהמה.

ניקיון השיניים נעשה במברשת עץ או בכלי אחר. הנביא אמר: "מתוך דאגה שלא אעמיס על המוסלמים חייתי מצווה עליהם לנקות שיניים לפני כל תפילה". "ניקוי שיניים מטוהר את הפה ומרצח את האל".

המאמין חייב לקצץ את צפרניו ולהוריד שיער מיותר מהגוף.

מאכל ומשקה - אלוהים התיר לאכול דברים טהורים ואסר על אכילת דברים מזוהמים.

האיסלם אוסר על אכילת נבלה, או חיה שנפלה ומתה, או חיה שמתה מנגיחה או נשחטה לאחר מותה. גם בשר חזיר אסור למאכל. האיסלם אסר על שתיית דם משום שהדם משמש מקור להתפתחות חיידקים מזיקים. אלוהים אסר על שתיית יין באמרו: היין ומישחק הגורלות (מוסר) והמצבות והחצים תועבה הם ממעשה השטן, הרחיקו מהם למען תצליחו (פרשת השולחן).

הנביא אמר: "כל דבר משכר הוא משקה חריף וכל משקה חריף אסור"; עוד אמר: "המשקה הוא אב התועבות".

תנועה וספורט בהלכה האיסלמית

אם נתבונן בכמה מההלכות המוסלמיות בתחום התפילה, הרחצה והעלייה לרגל למכה, נמצא שהן טומנות בחובן סוג מסוים של ספורט ותנועה.

עפיף עבד אלפתאט טבארה אומר בספרו: "רוח אלדין אלאסלאמי" בפרק "חינוך גופני" על התועלת בתפילה: "התפילה היא מעין ספורט דתי וחובה על כל מוסלמי להתפלל חמש פעמים ביום, שכן התפילה היא האמצעי הטוב ביותר ליציבות הגוף - לשרירים ולפרקים. אם נתבונן בתנועות התפילה נמצא דמיון ביניהן לבין התעמלות שוודית.

ההתעמלות השוודית "נולדה" לפני כמאה שנה ואילו התפילה המוסלמית לפני 1400 שנים. אם נשווה בין תנועות התפילה לבין מה שכתב לינג השוודי, נמצא שתנועת הגוף תוך כדי התפילה הולמות לכל גיל ומין.

התפילה מתחילה בהרמת ידיים למעלה ובהנעת פרקי הכתפיים כלפי מעלה. זה אחד התרגילים המומלצים באסכולת ההתעמלות השוודית, משום שהוא מרחיב את החזה. אחרי הרמת הידיים וקריאת "הפאתיחה", מתכוופ המתפלל לפניו ומניח ידיו על ברכיו; הגוף מפיק תועלת מעמידה זאת.

מצב הגוף בעת התפילה, בשלב הטיית הגוף לפניו, מצביע על התחכום שבתנועות התפילה. הסגידה היא תנועה המועילה לרוב מערכות הגוף. כפיפת הברכיים מונעת התכווצויות שרירים, וכפיפות הגוף והנחת המצח על האדמה (תנועת הסגידה) הן תנועות מועילות, בבחינת עיסוי עצמי לקיבה ולמערכת העיכול. תנועה זו יש בה משום תועלת גם לנשים, שכן היא מהדקת את הרחם למקומה הטבעי.

הנביא אומר: "האדם הרע ביותר הוא מי שגונב מתפילתו"; גניבה פירושה עמידה, כריעה וסגידה לא שלמים. התנועות חייבות להתבצע ביושר ובתמימות הלב. אלוהים גינה כל אדם שאינו שומר על כך באמרו: "ובקומם להתפלל יקומו עצלים" (קמא פרשת הנשים). הספורט היום-יומי הטוב ביותר, הוא זה שאינו מעייף, ובאמצעותו פועלים כל שרירי הגוף ופרקיו. התפילה עונה על צרכים אלה מה גם שהיא נעשית במהלך היום, לפני זריחת השמש, בצהריים, לפני השקיעה, אחרי השקיעה, ולפני חשינה.

פרק זה כולל את כל מה שהזכיר אבן אלקים אלגוזיה בספרו "אלטב אלנבו" על אודות התפילה, העלייה לרגל, ההליכה לתפילת יום שישי והתפילות בקבוצות.

החינוך הגופני בנצרות

המשיח העריך מאוד את תענוגות הנפש ואת הבריאות, והדבר בא לכלל ביטוי באישיותו שלו, שהרי היה בריא בגופו, בשכלו וברוחו; הוא לא חי חי נזיר מתבודד הרחוק מהטבע ומהאנשים. חיי המותרות החומריים לא היו בעיניו דברים פסולים. לא היה דבר אסור או מותר בצורה מוחלטת, העניין תלוי בתועלת המופקת ממנו. המשיח האמין שאי אפשר להתגבר על חיים מתוך התבודדות, אלא אנחנו מתגברים על החיים על ידי שימושה של ההתבודדות לטובתנו הנשגבת.

רוב אנשי הכנסייה התנגדו לחינוך הגופני, הגם שמקצת התיאולוגים הראשונים (קלימנט מאלכסנדריה) הבינו שיש תועלת בריאותית באימונים ובמישחקי ספורט, וניסו להאם בין הפילוסופיה היוונית לבין דרישות הנצרות. עם הזמן, ניסתה הכנסייה להוציא את החינוך הגופני מתכניות הלימוד, ואסרה על רבים ממישחקי הספורט בימי הביניים. שלוש סיבות לכך: ההתדרדרות המוסרית שליוותה את מישחקי הספורט ברומא, כפי שהכירו הנוצרים; הקשר ההדוק בין סוגי הפעילויות הספורטיביות ברומא לבין דת האלילים, אנשי הכנסייה התנגדו לטקסים שנלוו למישחקים והנוכחים בהם נחשבו למי שעובדים את הקיסר, והתפשטות הרעיון, שהגוף הוא כלי לחטא רבים האמינו שאפשר לזכות בחיי העולם הבא מתוך התעלות נפשית על דרישות הגוף, עד כדי התעלמות מצרכים גופניים. באווירה זו טבעי היה לפסול את כל האידיאלים הנשגבים אשר מתקיימים בחינוך הגופני. לאחר ההבססות הכנסייה הוקמו בתי ספר מטעמה ואלה היו המרכזים היחידים ללימודים במערב אירופה. דגם בתי הספר במזרח הוא השולט בין המאות 6-12, ואחר כך הופיעו בתי הספר בקתדרלות ובבישופיות ואלה היו המוסדות החשובים והבולטים באותו הזמן. בבתי הספר של הכנסיות לא הוכלל החינוך הגופני, פרט לריקודים דתיים, שהיו נהוגים בימיה הראשונים של הנצרות. בישופים וארכיבישופים, אשר התחנכו על ברכי החינוך הקלאסי במזרח האימפריה, קראו לכלול את החינוך הגופני בבתי הספר. קלימנט מאלכסנדריה תמך בהחלת היאבקות, מישחקי כדור והליכה. הוא הרחיק לכת וגרס שיש לכלול גם תרגולים נשיים מתאימים. הכנסייה המערבית התנגדה לרפורמה כזאת.

אנשי הכנסייה הקפידו שהנוצרים לא ישתמשו באמבטיה רומאית. התנגדותם לא היתה על רקע הבריאות והניקיון, אלא משום שהערום גורר הידרדרות מוסרית. תומכי הנצרות פסלו את המישחקים שנערכו בפומבי. נוצרי אשר נוכח במישחקי קרקס או השתתף בו החרם. התעמולה המתמידה נגד החינוך הגופני נשאה פרי. בשנת 394 החרים הקיסר את המישחקים האולימפיים, ובשנת 404 נערכו מישחקי ההיאבקות האחרונים ברומא. תחרויות המרכבות, והיאבקות החיות המשיכו עד המאה השישית.

התפילות, המקהלה הדתית והריקודים הם מרכיבי התפילה בכנסייה. בחגים היו הריקודים בבחינת הודיה לאל. היו רוקדים גם בבתי הקברות, כדי לכבד את המתים. במרוצת הזמן פסקו הריקודים הדתיים בלחץ הכנסייה.

בשנת 554 חודע צ'ילדברט, שהריקוד אסור במסגרת שלו. בשנת 744 הכריז האפיפיור זכרי שההצגות בהופעות גלויות מותרות. אוגוסטין הקדוש הודיע; שטוב לו לאדם להעסיק את עצמו בחפירה מלהשתתף בריקודים.

החינוך הגופני במנזרים ובקרב הנזירים

הנזירות נחשבה לאידיאל נשגב, היינו פיתוח היסוד הרוחני, מבלי להתחשב באלמנט הגופני. הנוצרים הדגישו את חינוך היופי הנפשי הפנימי ולא הגופני, והתחרו ביניהם על יצירת אמצעים לדיכוי הגוף.

ברנרד הקדוש אמר: "הגוף החזק והזריז מכיל בתוכו שכל אדיש ולהיפך, הרוח זורחת וכוחה מתחזק בגוף החלש והחולני". המנזרים שהוקמו במערב במנהיגות בנדיקט הקדוש דגלו בהשפלת הגוף וקראו להשתלט על יצרי הגוף באמצעות עבודה.

בימי הביניים הוזנח לחלוטין החינוך הגופני. מאחר שהכושר הגופני לא כלול בחינוך הנזיר יש להניח, שמטרת עיקרון עבודת הכפיים היה בריאות הגוף. בנדיקט הקדוש טען "שהעצלות היא אויב הרוח" ולכן עליהם להעסיק עצמם בעבודות כפיים או בקריאה בספר דת.

לחינוך הגופני לא היה מקום בתכניות הלימודים במנזרים. אם כי המנזרים במערב לא האמינו בעיקרון הענשת הגוף, הרי שגם לבריאות ולניקיון לא היה מקום של כבוד. המזון היה מינימלי וגם אמבטיות חמות לא היו מקובלות. מובן שגם השחייה היתה אסורה. בהתאם לדרישות בנדיקט הקדוש, על הגברים הוטל לשים לב לניקיון נפשם ולא לניקיון גופם. מובן, שבתנאים אלה פשטו מחלות קשות. במקביל לאיסור על העיסוק בחינוך גופני דוכאו הנטיות הטבעיות למישחק בגיל הרך.