

"Tietäähän jokainen sen, että ruumiillista degeneraatioon seuraa varmuudella henkinenkin veltostuminen, ja tunteehan jokainen jo omasta kokemuksestaan, että kapakka ja urheilu eivät viihdy toistensa läheisyydessä."

Yksilöitten degeneraatio merkitsi kollektiivisesti koko kansan rappiota. Uhkaavalla tuholle Wilskman löysi vastavoiman ihmisen luontaisesta pyrkimyksestä täydellisyyteen. "Parhaassa tapauksessa" ihmisyksilö kehitti itseään määrätietoisesti tahdonvaraisesti. Mitä Wilskman 'parhaassa tapauksessa' tarkoitti riippui kuitenkin hyvin paljon siitä, millaiseksi hän tulkitsi suomalaisen liikunnan ja suomalaisten kulloisenkin tahtotilan. Vuoroin vallalla näytti olevan degeneraatio ja rappio, vuoroin ripeä kehitys ja kansan tervehtyminen.

Vuosisadan vaihteessa, voimisteluliikkeen nousukaudella, Wilskmanista näytti, että degeneraatio oli nujerretty. Tilinteko 'edistyksen' vuosisadan saavutuksista kertoi, ettei ihmiskunta ollutkaan "veltto", vaan täydellistymisen teleologia oli voittanut. Sielläkään, missä kehityksen edellytyksiä ei juuri ollut, kuten esimerkiksi "Australian alkuasukkaiden tai tiibetiläisten keskuudessa", ei oltu degeneroiduttu, vaan pysytty saavutetulla sivistystasolla. Länsimaissa kehitys sitävastoin oli ollut huimaa; "Albionin poika" päihitti nyt hindun ja yksi eurooppalainen atleetti vastasi kuutta "alkuasukasta". Sivistyskehitys – Wilskmanille tahdon tavoittamattomien ominaisuuksien alistaminen tahdonalaisiksi – oli täten jalostanut Euroopan kansoja myös ruumiillisesti. Ihannoidut helleenit eivät olisi pärjänneet nykyvoimistelijoilta. Esi-isien ylistetyt urotyöt eivät vetäneet vertoja nykyurheilijoitten ennätyksille. Modernit naiset olivat voimakkaampia kuin keskiajan miehet. Ylioppilaatkin näyttivät hylänneen punssilasinsa ja sikarinsa ja heittäytyneen voimistelemaan. Auvoisa tulevaisuus näköpiirissään Wilskman ehdotti vuonna 1901 voimisteluhallien ketjun ja peräti kansallisen urheilupalatsin rakentamista Suomen nuorisolle.

Edistyksen syy oli Wilskmanin mukaan parantuneessa terveydenhoidossa ja kansojen tempautumisessa mukaan ruumiinharjoituksiin. Lontoon toisessa kouluhygienian kongressissa vuonna 1907 hän optimistisimmillaan julisti, ettei Euroopan nuoriso suinkaan, syvästä epäilyksistä huolimatta, ollut rappeutumassa, vaan pikemminkin tervehtymässä, koska nuoret olivat alkaneet sankoin joukoin orientoitua ulkoilmaelämään, urheiluun ja voimisteluun. Heidän "tahtonsa" oli

harjoitusten seurauksena alkanut jo vahvistua, ruumis kehittyä ja "työvoimansa" lisääntyä. Ravinnon paranemista hän ei pitänyt merkittävänä seikkana, sillä hänen ideologiassaan alimpien yhteiskuntaluokkien degeneraation perussyinä eivät olleet huono ja puutteellinen ravinto ja köyhyys, vaan huono huoneilma ja henkilökohtaisen hygienian laiminlyönti.

Saamme jatkossa huomata, ettei degeneraatio noista 'edistyksellisistä' prognooseista huolimatta suinkaan kadonnut Wilskmanin diskurssista, vaan palasi entistäkin pelottavampana. Pysähtykäämme nyt kuitenkin tarkastelemaan, miksi nimenomaan voimistelu oli Wilskmanin ajattelussa niin merkittävä yhteiskunnallisen ja sivistyksellisen kehityksen moottori.

Wilskman määritteli voimistelun vuonna 1894 alustavasti "ruumiin jänteiden ja lihaksien kaikenpuoliseksi ja voimalliseksi harjoitukseksi". Vuonna 1905 hän erotti sen urheilusta siten, että voimistelussa suorituksen voima oli peräisin suorittajasta itsestään eikä suoritukseen sisältynyt "repäisevän yksipuolista yritystä", mikä oli sopuuhaisen ruuminkehityksen vastaista. Ennen pitkää voimistelusta tuli Wilskmanille ruumiinhoidon perustava väline, koska siinä, kuten työnteossa noudatettiin yht'aikaa sekä luonnonlakia että jumalallista imperatiivia: ihminen oli "luotu suorittamaan säännöllistä, vapaaehtoista lihastyötä". Voimistelu vain oli näistä kahdesta yhteiskunnallistetun liikkumisen lajista ruumista jalostavampaa, sillä normaali työnteke oli liian yksipuolista ja kehitti ruumista epätasaisesti – työtätekevän "rintakehästä tuli heikko, reisistä ohuet, ruumis jäi jäykäksi". Wilskman uskoi, että harmonisesti kehittynyt voimistelija voitti jopa työnteossa helposti sekä talonpojat että tehdastyöläiset. Verrattuna tähän ihanneihmiseen "heikot", joita Wilskman löysi sekä sosiaalisesti itseään alemmaa että ylempää, olivat sairauksille ja viettelyksille alttiita "raukkoja".

Voimistelu oli Wilskmanille sekä terveyden että ruumiillisen ja henkisen kehityksen ehto. Jos terveys oli "säännöllistä ja esteetöntä ruoansulatusta, verenmuodostusta ja -kulkua, hengitystä, hermojen toimintaa ja tarpeettomien aineitten erittämistä", niin juuri voimistelulla voitiin pitää nuo toiminnot tehokkaimmin käynnissä. Wilskmanin keskeisin ja omaperäisin idea olikin sitoa voimistelu, aineenvaihdunta ja 'kehitys' yhteen siten, että voimistelun aineenvaihduntaa kiihdyttävä mekaaninen liike oli ruumiillisen ja henkisen kehityksen

pääsyy. Näin hän kiinnitti voimistelun fysiologiaan, hankki sille 'tieteellisyden' leiman ja ruumiinhoitovallan oikeutuksen. Kuten hän hypotesinsa vuonna 1910 ilmestyneessä, aikalaisten arvostamassa *Terveys ja tarma*-kirjasessa lyhyesti muotoili: "ruumiinharjoitus jouduttaa aineenmuodostusta". Vaikutusketju oli seuraava: ihannetilassa, eli voimisteltaessa aineenvaihdunta nopeutui, mistä seurasi nopeutunut verenkierto, minkä johdosta ruokahalu parani, ruoansulatus säännöllistyi, lihakset kasvoivat ja lopulta ihmismielikin rauhoittui ja henkinen elämä virkistyi. Nimenomaan voimistelun lihastyö työnsi veren liikkeelle sydäntä kohti ja pani regeneraatioprosessin alkuun. Wilskman kehottikin ihmisiä hereillä ollessaan pysyttelemään jatkuvassa liikkeessä, joko työssä tai voimistelemassa, sillä "mitä nopeammin jokin elin uudistuu, sitä terveempänä orgaani pysyy". Tai mekanistisemmin: "Voimistelun vaikutus veripaljouteen tulee siis olemaan samanlainen kuin imuvoima tavallisessa ilmapumpussa". Ja yleisemmin: "Enenevä aineenvaihdunta lisää koko organismin elinvoimaa". Wilskmanilla olikin tunnetusti koko työelämänsä ajan palava kiire.

Sisäelinten kunnosta huolehtimisesta tuli ihmisen ruumiinhoidon tärkein tehtävä. Erityisesti keuhkoja tuli harjoittaa. Ne oli kehitettävä isoiksi, jopa 5 litraa vetäviksi, sillä muuten ei lihasten ja aivojen vaatimaa "valtavaa raikkaan veren" määrää voitu tuottaa. Tästä seurasivat loogisesti rinnanlaajennuksen ja ylävartalon lihasten kehittämisen vaatimukset: mitä suurempi ja voimakkaampi rintakehä, sitä tehokkaampi hengitys ja sitä suurempi "aineenvaihdetteluunkin" volyyymi. Hengityselinten kunnon kannalta olivat hengityksen nopeus ja syvyys elintärkeitä, sillä ne yhdessä määräisivät veren liikkeen nopeuden. Wilskman pelotteli, että ellei hengitys ollut perinpohjaista, keuhkokammiot alkoivat "litistyä", jolloin veren puhdistuminen estyi, "keuhkosolujen" uudistuminen lakkasi ja niiden "mätäneminen" alkoi. Wilskmanin kliininen katse paikansi degeneraation alun keuhkorakku-loihin, niistä se siirtyi tuomitsemaan voimistelua harrastamattomat, jotka olivat periaatteessa hengenvaarassa. Hän laatikin pikaohjeet pariin kymmeneen hengitysliikkeeseen.

Suomalaisten sydämet Wilskman oli todennut sekä heikoiksi että liikarasittuneiksi, mikä johti liian monen ennenaikaiseen kuolemaan. Heikkosydämissä olivat työttömät, jotka "laiskuuttaan" jättivät sydämensäkin työttömäksi. Heidät Wilskman predestinoi pikaiseen kuole-

maan. Tietoja liikarasittuneista sydämistä hän oli koonnut akateemisesta tuttavapiiristään, johon oli vuosina 1873–79 kuulunut 750 miestä. Vuoteen 1910 mennessä heistä oli kuollut yli puolet, 200 sydänhalvaukseen. Sitävastoin 100:sta vuonna 1875 voimistelun aloittaneesta oli kuollut vain kymmenen, eikä ainutkaan sydänhalvaukseen. Ruumiillinen rasitus ei siis, vastoin kansan uskomusta, 'kuihduttanutkaan' sydäntä. Urheilukilpailuissa sattui vain harvoin sydänhalvauksia ja silloinkin vain Wilskmanin mielestä liian rasittavissa lajeissa, kuten maratoonissa. Hän vastusti sitä epäinhimillisenä.

Wilskman kuitenkin vaati jatkuvaa sydämen kehittämistä, olihan se "kone", joka ei (!) saanut rasvoittua eivätkä sen valtimot kalkkeutua. Eläinten rasituskokeilla olikin ulkomailla osoitettu, että sydäntä voitiin harjoituksella vahingotta suurentaa ja siten estää sen degeneraatio, "veltostumislajeneminen". Rohkaisevana Wilskman piti havaintoa, että englantilaisten kilpahevosten sydämet olivat 25% suuremmat kuin tavallisten hevosten. Sen piti vakuuttaa nuorisolle, että sydänlihasta oli voimistettava jo nuorena, jotta se voi tehdä 'tehtävänsä' luonnolliseen loppuun asti, oli vain osattava oikea tekniikka. *Kodin lääkärikirjassa* (1913) Wilskman piti "säännöllistä, lyhtäikaista, mutta kovaa", ja silti "kohtuullista ja vähitellen etenevää harjoitusta" sydämen "kovettamiseksi ja suurentamiseksi" tekokaimpana. Hän suositteli telinevoimistelua, hyppyjä, pikajuoksua, soutua ja painia. Tavalliselle ihmiselle sydänharjoituksesta kävi myös "ponteva" työnteke. Tärkeää oli myös sydämen lepo ja siksi iltaisin ei saanut syödä, polttaa tupakkaa tai juoda alkoholia.

Hermoston degeneraatio oli rappeutumisilmiöistä kaikkein vaarallisin. Eritoten säätyläisten korkeakulttuurinen, Wilskmanista "järjetön" elämäntapa, johon kuuluivat mm. lasten hemmottelu, velttos, toimettomuus, ylellisyys, ylensyönti, nautintoaineet, paheelliset ravintolaillat ja liialliset älylliset ponnistelut jne. johtivat hermoston "rasvoittumiseen ja kivullosuuteen" ja ennen pitkää "hulluuteen". Lääketiedekään ei Wilskmanin tietämyksen mukaan voinut sitä täydelleen parantaa, mikä johtui siitä, ettei tiede ollut pystynyt selittämään miten tahdonkäskyt muuttuivat hermostoärsykeiksi (*mind/body*-dualismin ongelma). Ihmismieli jäi siis Wilskmanille itsenäiseksi degeneraation uhan vyöhykkeeksi.

Erityisen alttiiksi hermostodegeneraatiolle Wilskman leimasi ne kulttuurieliitin edustajat, jotka olisivat hermoja kuluttavan luku- ja

kirjoitustyön vastineeksi tarvinneet paljon ruumiillista harjoitusta. Hälyttävintä oli, että nuoriso imitoi heitä ja siten pilasi hermonsansa kasvuiässä. Tällaisen nuoren perikuvan Wilskman muisti kohdanneensa vuonna 1907 raitiovaunussa: 13-vuotias hienostunut "paremman perheen" poika, jolla oli päällään "hyvät, puhtaat vaatteet" ja jonka "heikot, hienot" kädet olivat "kalliissa hansikkaissa". Hänen ihonsa oli "väritön ja kalpea", silmänsä "suuret" ja niiden katse "väsähtänyt", suunsa "pehmeä ja velto", hartiansa "kapeat" ja raajansa "tikkumaiset". Olemukseltaan poika oli "varovainen", oletettavasti "pelokas peleissä" ja hän oli se, joka aiheuttaisi joukkueelleen (vrt. kansa) tappion. Tuon stigmatisoidun degeneraatin kohtalona oli kasvaa varieteessa kävijäksi, "puolialastomille naistaiteilijoille sikari suussa taputtavaksi herraksi". Wilskmanista oli outoa, että lehdistössä kyllä valitettiin urheilijoiden loukkaantumisista, mutta ei kiinnitetty huomiota nuorisoa uhkaavaan rappioon. Yleisen mielipiteen olisi ollut aika käsittää seuraava yleinen kansojen elämän lainalaisuus (1910):

...ruumiillisesti turmeltunut henkilö - voimamiehen vastakohta - on henkisestikin rappiolla joutunut, ja ... se kansa, jonka yksilöitten valtava enemmistö kehittyy heikoksi, on tuomittu kuolemaan.

Wilskman yhtyi täten aikansa johtavien hygieenikkojen ja terveysvalistajien tuomioon: dekadentti elämänmeno oli rikos kansakuntaa kohtaan. Imperialismin aikakaudella, jolloin suurvallat uhkasivat pienten kansojen olemassaoloa, kansalaisten laatu oli kouriintuntuva elämän ja kuoleman kysymys.

Pelastus uhkaavaan katastrofiin oli kuitenkin lähellä ja se oli yksinkertainen. Suomalaisten vain oli herättävä tajuamaan tilanteen vakavuus. Ehkäistääkseen 'heikkohermoisuuden' kehittymisen jo ennalta, jokaisen oli otettava kansalaisvelvollisuudekseen tehdä päivittäisellä voimistelulla "ruumiistaan nurkumaton käskyläinen". Tälle Wilskman ei löytänyt mitään esteitä, sillä voimistelu oli halpaa, se sopi kaikille, se säästi aikaa eikä ollut paikasta riippuvainen.

VOIMISTELUN PÄÄMÄÄRÄT

Voimistelun ensijainen päämäärä määräytyi Wilskmanilla luonnon pyrkimysten mukaan. Eliöyksilö eli vain lajinsa kehityksen, täydellistymisen vuoksi. Analogisesti kansan elämässä yksilön panos oli pieni, mutta silti kehitykseen joko haitallisesti tai suotuisasti vaikuttava riippuen siitä, millä tavalla yksilö elämänsä eli. Hän saattoi elämänsä aikana hankkia sellaisia jaloja ominaisuuksia (mm. tahdonvoima, kohtuullisuus, puhtaus, siveellisyys, totuudellisuus, viattomuus ja säännöllisyys), jotka periytyivät hänen jälkeläisilleen. Hänen ihmisarvonsa laskettiin sen mukaan miten hän 'jalostamisestaan' suoriutui. Voimistelun viime päämäärä ei siksi voinut olla yksilön huvi tai lihasvoiman ja taituruuden saavuttaminen, vaan koko kansan kunto l. tottuminen "siveelliseen ja hyötyä tuottavaan työhön". Wilskman lakkaamatta muistutti, että nuoriso oli saatava käsittämään tämä pyhäksi elämäntehtäväkseen. 1900-luvun ensi vuosikymmenen biopoliittiselle kansallisuusaatteelle tyypillisesti hän täten alisti nuorison ruumiin- ja mielenterveyden kansan olemassaolontaistelun palvelukseen. Uhrautumisen kansakunnan parhaaksi hän ymmärsi jokaisen suomalaisen suurimmaksi vapaudeksi.

Voimistelusta Wilskman toivoi tietä elämän ihannetilaan, kansanterveyden ja -kauneuden utopiaan. Hänen päättelyketjuaan akselilla voimistelu-terveys-onni kuvaa iskulause "Täysi onni edellyttää terveyttä". Dystopian mahdollisuutta väläyttelivät tylyt arvostelmat "Sairas on sääliävä", "Köyhä se joka ei ole terve", "Tiedemiehen fysiikka ei ole kaunis" tai "Gladiaattorilla ei ole sielua". Positiivisemmin: "Väkevä mies ei tunne pelkoa". Voimistelun tuli siis tähdätä 'kauniiden' (=sopusuhtaisten) ruumiiden ja rohkeitten mielten rakentamiseen. Wilskmanin työympäristössä, voimistelulaitoksella niitä jo näkyi, mutta muualla yliopistossa tilanne oli hänen havaintojensa mukaan huono semminkin kun kilpailutoimintaan oli vuosisadan vaihteessa iskostumassa sellainen atletismin ja voitontavoittelun ideologia, mikä turmeli ihmismuodon- ja hengen.

Voimistelun yhteiskuntamoraalisena päämääränä oli myös suojella nuorisoa siveettömiltä vaikutteilta, joihin Wilskman luki sellaisetkin uudistusliikkeet, kuten ns. vapaan rakkauden opin ja sosialismin. Nämä kansalaissodan 'perimmäiset syyt' mielessään Wilskman vuonna 1919 opasti voimistelunopettajia:

*Järjestetty käytännöllinen toiminta ... suojelee nuorisoa niiltä monilta luonnetta ja tapoja turmelevilta kiusauksilta ja vaaroilta, joita toimet-
tomuus aina tuo mukanaan.*

Kansalaissodan jälkitunnelmissa Wilskmanin voimisteluaate muuttui aiempaa pessimistisemmäksi ja militaristisemmäksi, ja sitä mukaa sen ideologinen päämääräkin konservatiivisemmaksi. 'Raakalaisuuden' kurissapitäminen tuli ensijaiseksi – degeneraation historia ei saanut toistua. Laillista esivaltaa vastaa nousseen kansanosan 'rappion' syyt oli löydettävissä ensimmäisen maailmansodan kurimuksesta, sitä edeltäneestä massojen kurittomuudesta ja yleiseurooppalaisesta "hermostumisesta ja rauhattomuudesta". Tapain ja aatteiden turmelus oli levinnyt Suomeenkin ja pilannut kansan siveellisen luonteen. Wilskman vaati kiireellisiä toimenpiteitä.

Wilskmanin voimisteluntarkastajana vuosilta 1917–18 keräämät faktat, jotka todistivat suomalaisten poikien fyysisestä degeneraatiosta (mm. pituuskasvu –2 cm) antoivat kenraali Wilkamalle aiheen vaatia kurinalaisempaa fyysistä kasvatusta kouluihin. Asiaa pohtimaan asetettu komitea, jossa istuivat mm. Suomela, Wilskman ja Pihkala, päätyi ehdottamaan, että koulu–urheilun ja –voimistelun oli tästedes palveltava "puolustuskykyisyyttä". Armeijaan oli saatava "terveitä, sopusuhtaisia ja ryhdikkäitä" nuoria. Uutena käsitteenä 'puolustuskuntoisuuden' rinnalla esiintyi myös "liikkumakuntoisuus", jota pidettiin armeijan manöövereissa ensisijaisena. Voimistelusta oli poistettava Wilskmanin aikaisemmin suosimat vapaaliikkeet kokonaan ja niiden sijaan otettava ohjelmaan "ampumista, järjestysharjoituksia ja leikkisotaa". Ohessa oli koululaisten luonteisiin taottava sotilashyveitä, "järjestyskykyä, kuriintottumusta, tahdonvoimaa ja rohkeutta". Huomattakoon, että samaan aikaan uudelleen järjestäytyneessä partioliikkeessä alettiin, partiojohtaja V. Louhivuoren vastustuksesta piittaamatta korostaa sotilastaitoja ja –moraalia.

Itsenäistyneen Suomen ruumiinhoidon auktoriteetit ja sotilasjohto halusivat saattaa voimistelun menetelmät vastaamaan tulevaa sotilaskoulutusta. Ensin oli yhdenmukaistettava kouluvoimistelun sanasto sotilasvoimistelun terminologian kanssa. Pelotteluefektiksi ehdotettiin nyt "vinoselkäisyyttä". Pyrkimysten anti-intellektualismi huipentui vaatimukseen nostaa militarisoitu voimistelu tiedollisia oppiaineita tärkeämmäksi. Sen tuntimäärä vaadittiin nostettavaksi kuuteen vii-

kossa, ja kuvaavaa kyllä, venäjän kielen tunnit vaadittiin kokonaan poistettaviksi. Nämä radikaalit tavoitteet jäivät kuitenkin 1920-luvun alussa suurelta osin saavuttamatta.

RUUMIINHARJOITUKSEN METODIT

Miten nuoriso pystyi oivaltamaan voimistelun merkityksen, seuraamaan sen ohjeistoa ja asettumaan sen päämäärien edistäjäksi? Optimistisimmillaan Wilskman oletti jokaisen ihmisen järjellään käsittävän kehityksen ja rappeutumisen luonnonlait, ja oivaltavan myös mm. sen, etteivät puoskareiden kaupittelemat eliksiirit auta ruumiinhoidossa. Jos ihminen aikoi välttyä jäämästä toisten huollettavaksi, hänen piti tarttua itseensä ja ryhtyä ohjelmallisesti harjoittamaan ruumistaan ja rakentamaan luonnettaan. Hankittujen ominaisuuksien periytymiseen vedoten Wilskman väitti, että voimistelu oli parempaa kehityksen kannalta kuin jopa hiihto tai luistelu, sillä vain voimistellessa nuorisolle kehittyi sellainen muoto, joka periytyi tuleville sukupolville. Kovempi harjoitus oli aloitettava puberteetti-iässä, jolloin "veltous", opinnot ja "salaiset seikat" (mm. masturbaatio) uhkasivat panna nuoren ruumiin degeneraation alulle.

Ihmisen kehittymistä Wilskman piti viime kädessä tahdon eikä tiedon kysymyksenä ja siksi hänen suhtautumisensa kirjatietoon oli kielteinen. Hän halusi johdattaa "tietoahdetut" nuoret kouluista ulkoilmaan, voimisteluun, kisailuun ja kilpailuihin. Nuoret naisetkin oli vierotettava ruumista jäykistävästä harrastuksista, "koruompelusta ja pianon äärestä". Hän ei nähnyt tietopuolisesta opetuksesta ja jaloista harrastuksista olevan paljonkaan hyötyä elämälle ja toivoi, että nuoret pystyisivät välttämään niitä jopa useita kuukausia vuodessa.

Vuonna 1906 Wilskman ehdotti kasvattajille koululaisten 'työajan' uusjakoa niin, että koulutyön liikarastitus vähenisi tuntuvasti ja levolle ja voimistelulle jäisi enemmän aikaa. Työskennellä tuli vain klo. 9.–12.00 ja 15.–17.00 ja syödä 8.30, 12.30 ja 17.30. Illallinen olisi jätettävä kokonaan pois. Voimistelutunnit eivät saaneet sijoittua heti ruokailun jälkeen, sillä täydellä vatsalla voimistelu vaurioitti lasten arkaa hermostoa.

Ajaessaan kouluvoimistelun tuntimäärän lisäämistä Wilskman sai vastaansa lukuaineitten opettajat, mutta lääkärit ja hygieenikot tukivat

häntä. Wilskman yhtyi heidän käsitykseensä, että pulpetissa istuminen degeneroi nuoret "heikkokätisiksi, kalpeaposkisiksi, käyräselkäisiksi ja ahdasrintaisiksi". Vähäisen (1–3t/vko) kouluvoimistelun tueksi mm. Heikel oli ehdottanut nuorisolle vapaa-ajan puutarhatöitä ja Ilmari Kianto puitten sahausta. Wilskman kannatti halonhakkuuta ("hyödytön on helleeni, joka ei puita hakkaa"). Tunnin kouluvoimistelu ei näet kehittänyt nuorissa riittävää "työkuntoisuutta" ja "tahdonlujuutta". Halonhakkuu sopi myös vanhemmille, akateemisille lukumiehille, konttoreiden "kynämiehille", "liian" helppoa tehdastyötä tekeville ja kotiäideille, joiden "liian vähäinen harjoitus turmeli jälkeläiset". Wilskman mainitsi vakaviakin modernien työolojen puutteita (huono tuuletus, epämukavat työasennot), mutta niiden korjaamisesta hän ei puhunut, vaan luotti työsuhteitten ulkopuoliseen ruumiin regenerointiin.

Uransa alusta alkaen Wilskman kritisoi Heikelin voimisteluohjelman kahtiajakoa riviliikkeisiin (sauvat ja vapaaliikkeet) ja telinevoimisteluun. Ohjelman rasittavuuden vuoksi oli pidettävä lepotaukoja, jolloin oppilaskuri helposti höltyi. Lepohetket olikin korvattava kävelyllä ("rasittaa vähemmän kuin seisominen"), juoksulla, telineliikkeillä, otteluilla, peleillä ja leikeillä: "Vaatihan lapsen luonnekin (jatkuvan) toiminnan lisäksi sen vaihtelua". Lapsille sopimattomat riviliikkeet hän olisi suureksi osaksi korvannut *Palloleikkejä* -kirjassa (1903) esittelemillään joukkuepeleillä ja -leikeillä. Ne olivatkin tehokkainta "kuolettavan" ajatustyön vastalääkettä ja palvelivat samalla yhteistä hyvää opettaessaan yksilön tahtoa alistumaan yleistahdolle. Yksilölajit, kuten uinti, mäenlasku, pallonlyönti, ampuminen, kuulan-työnö ja keihäänheitto sopivat vasta ylemmille luokille.

Wilskman oli vielä 1910-luvullakin kolleegojaan emansipatorisempi. Hän ei vielä tuolloin uskonut leikin ja pelien aiheuttavan paljon pelättyä anarkiaa. Liialla kurilla ei saanut tappaa leikinilöä. Niinpä hän toivoi, että voimistelunopettajat antaisivat lasten ja nuorten mieluummin vapaasti leikkiä ja pelata kuin voimistella huonosti. Opettajan täytyi pystyä pitämään järjestystä yllä huutamatta. Suoritustarkkuutta ja huolellisuutta oli vaadittava "hauskasti, reippaasti ja ystävällisesti" esiintyen. Luottamusta nuorissa herätti sellainen opettaja, joka näytti vaaditut suoritukset.

1900-luvun alussa tuli muotiin kaksi uutta voimistelujärjestelmää, saksalais-englantilainen, lähinnä brittiläisen atleetin E. Sandowin

luoma ja tanskalaisen J.P. Müllerin kehittämä "mülleröinti" niinkuin Wilskman sitä nimitti. Arvioidessaan noita suuntauksia vuonna 1910 Wilskman hylkäsi Sandowin mallin, koska ei voinut hyväksyä sen lähtökohtaa, ajatusta, että terveys seuraa liikuntalihasten jatkuvasta kehittämisestä. Müllerin järjestelmä oli siinä mielessä parempi, että pullistelevat lihakset eivät olleet sen pääasia, vaan sisäelinten kunto, mikä oli Wilskmanille itselleen keskeistä. Turhaa Müllerillä oli hänen mukaansa vain ihonhoidon ja kylpyjen liiallinen korostus.

'Treenaus' eli tosi kova harjoitus sopi Wilskmanin mukaan vain huippusuorituksiin valmistautuville. Voimistelun tuli sen osana vahvistaa sisäelimiä, antaa "tarmoa ja tahdonvoimaa", mutta siitä ei saanut tehdä "ennätystehtailun" välinettä. Mutta koska Wilskman myönsi, että kilpailu oli nuorisolle luonnollista elämän taisteluihin valmentautumista siinä missä asepalveluskin, se oli välttämätöntä. Hän vastusti lujasti yksilöitten välisiä kilpailuja, sillä hän oli pannut merkille miten voittajan luonne vääristyi, "ylpistyi" ja hävinneet usein lopettivat harrastuksen. Kilpailujen tuli olla joukkuemuotoisia niin, että heikotkin voittivat. Ihanteellisia olivat joukkueitten väliset voimistelukilpailut ja viisiottelut. Palkintojakaan ei pitänyt jakaa yksilöille, vaan joukkueille kiertopalkinto.

HYGIENIA VAI ROTUHYGIENIA?

Vuonna 1911 Wilskman aloitti vetäytymisen voimisteluliikkeen johdosta ja anoi kouluhallitukselta tarkastajan virkaa. Hakemassaan virassa hän uskoi voivansa SVUL:n sisäisistä kahnauksista syrjässä paneutua ehkäisemään nuorison rappiota puuttumalla epäkohtiin voimistelun opetuksessa ja hygieniassa. Saatuaan sitten vuonna 1913 kouluvoimistelun apulaistarkastajan toimen, hän jätti testamenttinsa *Urheilulehdelle* ilmoittaen siirtyvänsä uusiin taisteluasemiin degeneraatiota, "sukupolvien kirousta", vastaan ja ryhtyvänsä nuorison kouluhygienian ja luonteenmuokkauksen linjanvetäjäksi. Painotus vuosisadan alun innostuksesta edistykseen oli kadonnut ja puolueriitojen repimässä maassa tarvittiin Wilskmanin mukaan passiivisen siveellistä eikä kiihkoilevaa nuorisoa. Hänen nuoruuden ihanteessaan korostui nyt "hiljainen, nöyrä, kaikkea hyvää harrastava henki yhdistettynä ruumiilliseen kuntoon ja kauneuteen...".