

Lisbeth svigter ikke sine herrer

GYMNASTIK: I 20 år har Lisbeth Korshøj Larsen stået i spidsen for Holbæk Gymnastikforenings hold med herremotion. Instruktør og gymnaster sætter stor pris på hinanden.

Aflisbeth A. Rasmussen
Foto: Per Christensen

HOLBÆK: - Ned på hælene. Tæerne op mod loftet.

Hun fylder ikke meget i sit sorte træningstøj midt i kredsen af de 30 herrer. Men hendes stemme går klart igennem musik og de bemærkninger, der kommer fra cirklen omkring hende. Slank, rank og med det hvide hår i en hestehale er 60-årige Lisbeth Korshøj Larsen omdrejningspunktet for onsdags aftens træning på holdene med herremotion i Holbæk Gymnastikforening. Det har hun været i 20 år.

- 'They come runnin' just as fast as they can 'cause every girl crazy' 'bout a sharp dressed man.

ZZ Tops sang sætter tempo på opvarmningen fra højtlæren i gymnastiksalen på Holbæk By Skoles afdeling Absalon. Deltagerne har shorts, T-shirt og indendørs-sko på - en enkelt er barfodet.

Herremotion er for deltagere fra 30 år og opefter, men de fleste er i 50'erne, 60'erne og 70'erne. Alderspræsident er Jørgen Saabye med sine 86 år.

- Flere af dem har været med, før jeg startede, fortæller Lisbeth.

Inden hun overtog holdet for 20 år siden, vikarierede hun i halvandet år som instruktør for herrerne. Hun har også haft andre hold, men det er herrerne, hun har holdt fast ved.

- De er sjove at træne - og ligetil. De er ikke blege for at sige deres mening om, hvad de synes om det.

Hverken musikken eller øvelserne må være for tø-

se. Og mændene får rig lejlighed til at kommentere, for Lisbeth varierer både det fysiske program og spillelisten.

- Jeg prøver at blande både nyt og gammelt, og de kan godt finde på at nyne med, siger hun om musikken.

Eller sukke dybt, som hun fortæller, at der var en, der gjorde, da hun spillede Paul Potts under udstrækningen.

Den trinde englænder med hang til opera fra Britain's got Talent blev ingen klassiker hos herremotionisterne. Det er Dire Straits, The Eagles, Delta Blues Band og Johnny Madsen til gengæld. Nye toner finder instruktøren i radioen, i bibliotekets musikafdeling og ved at google navne på kunstnere og numre, hun har hørt.

Nye er velkomne

- Husk at strække armene og trække med begge arme.

Et stille nummer med Johnny Madsens ru stemme sætter tempoet ned, og de 30 herrer, der er mødt op denne aften, svinger med armene. Herremotion er så populært, at gymnastikforening-



gen har oprettet to hold med i alt 74 deltagere. Mange har været med i rigtigt mange år. En af dem er Svend Andersen, tidligere formand i Holbæk Gymnastikforening. Han begyndte på holdet omkring 1970.

- Det kan man da ikke undvære. Det forhold, vi har her, kan man ikke bare skrotte, siger han, der med sine 81 år er holdets næstældste.

Men der kommer også nye til. For cirka 10 år siden kom en snes stykker fra Tuse, fordi gymnastikforeningen der ikke kunne finde en instruktør til herreholdet. De har stort set holdt ved alle sammen.

- Lisbeths variation og engagement gør, at vi ikke har

to træningsaftener, der er ens. Hun har en evne til, at vi har det sjovt. Ikke sådan at vi råber og skriger og slår os på lårene, men vi har det sjovt, og vi smiler, siger Peter Mathiasen, der er en af dem, der er kommet til fra Tuse.

Ikke sjældent bliver der også smilet med lyd på.

Atmosfæren på holdet har grebet en af de helt nye og lidt yngre deltagere. Hans Erling Jensen startede i efteråret efter at have tænkt på det i flere år. Måske en del på holdet stammer han ikke fra egnen.

- De mænd, der er her, er utroligt sociale. Jeg er jo ikke født og opvokset og har gået i skole med halvdelen.

Svend Andersen, tidligere formand for Holbæk Gymnastikforening, er gammel i gårde. Han begyndte på holdet omkring 1970.

Vi flyttede til Holbæk i 2003 og nogle steder og i nogle sammenhænge er det svært at komme ind som ny. Her er de utroligt sociale, og der bliver taget imod en, siger han.

- Nye behøver ikke at være bange for at møde op.

Ud over traditioner omkring jul og sæsonafslutning er der en tur til Orø hvert år omkring kristnimelefart. Og selv om sæsonen slutter med gymnastikopvisningen i Stadionhallen lørdag den 25. marts, skal herrerne da lige have den sidste onsdag i marts med, synes instruktøren. Så de går en tur og slutter med en øl på en café.

Plads til skavanker

- Ret jer op. Pust al luft ud af ballonen.

Andedrættet er med inde over, inden herrerne får besked på at ligge i planke og lave en cobra.

Derefter bærer de step-bænke frem. De ved godt, hvad der skal ske nu, og finder sammen to og to.

- Hvad vil du helst? siger en.

- Jeg løber, siger den anden.

Halvdelen af holdet træder op på og ned fra stepbænke, mens den anden halvdel løber rundt om dem.

Der bliver snakket - mere eller mindre forpustet - ind over øvelserne. Lisbeth deltager aktivt i det hele, uden at anstrengelserne sætter sig spor i stemmen. Senere er det tid til maveøvelser.

- Kig lige op i loftet. Husk at puste ud, når I kommer op. En ekstra udfordring: Løft bægghovedet 10 centimeter, så I ikke kommer ned og røre gulvet.

30 par mandeben og -ender stritter i vejret fra de blå måtter. Flere steder er brillerne parkeret ved siden af under øvelserne, mens svedpletter begynder at dukke op på måtterne.

- I eget tempo, lyder det fra Lisbeth.

- Ahh, eget tempo, lyder det med et letlætsus suk fra en af mændene.

Deltagelse i herremotion stiller ingen særlige krav.



Lisbeths motionsherrer er også med ved gymnastikforeningens afsluttende opvisning i Stadionhallen - men kun dem, der har lyst til at deltage.



Alderspræsident Jørgen Saabye (tv.) snakker med Svend Andersen.



i form med styrkeøvelser derhjemme og en løbetur en gang om ugen. Om sommeren ror hun kajak.

- Det er med at holde sig selv. Jeg har nogle små programmer, jeg laver derhjemme før at holde det ved lige.

Når hun taler om sig selv, er det med en tilbageholdenhed, der står i kontrast til den markante figur, hun gør i gymnastiksalen foran sine hold.

Hendes herrer vil til gengæld hellere end gerne snakke om hende, og de er fulde af lovord.

For eksempel er der historien om, hvordan hun arrangerer gåture, når de af en eller anden grund ikke kan være i gymnastiksalen. Bortset fra dengang, der var tale om anden træningsaften i den nye sæson. Der blev de på græsset udenfor og lave øvelser, for der kunne jo komme nogle nye.

- Lisbeth svigter ikke sine mænd, siger Lars Birk Jensen, da han har fortalt den historie.



Smil og grin er der mange af, når Lisbeth står i spidsen for herremotionsholdene.

Der er ingen tvivl om, at glæden er gensidig. Lisbeths latter i herremotionisternes selskab er lige så gennemtrængende som hendes instruktion.

Mens aftenens første hold er på vej ud af døren, sikrer hun sig, at de alle har fået en seddel med hjem - med deres navn på - om ekstra træning forud for gymnastikopvisningen, der i øvrigt er frivillig at deltage i. Halvdelen stiller op.

Derpå er det tid til næste hold. 86-årige Jørgen Saabye snupper endnu en times tid i gymnastiksalen.

- Det gør han indimellem, lyder det fra en af de andre.

Peter Haugaard havde problemer med ryggen engang, men gymnastikken har gjort ham godt.

Alle kan deltage på deres niveau.

- Flere har skavanker, men de gør det, de kan. Nogle kan ikke være med til det hele, men det er bedre, at de kom-

mer op og bevæger sig det, de kan, end at sidde hjemme i sofaen, siger Lisbeth.

86-årig tager omgang til
Instruktøren holder sig selv