

portræt af en ildsjæl

I midten af en stor flok mennesker står en lille dame med et headset, mens musikken brager ud af højtalerne. Vi er i Rishøj Hallen. Den lille dame i midten er Gotved-instruktør Grete Stahlschmidt. Hun fylder 89 år i maj.

Gotved & Grete

Grete Stahlschmidt har dyrket Gotved gymnastik siden 1963. Først som udøver, men hun fandt hurtigt ud af, at hun ville vide noget mere om Helle Gotved's gymnastik, der tager udgangspunkt i at respektere kroppen. Derfor blev Grete Stahlschmidt efter kort tid selv elev hos Helle Gotved:

"Børnene var blevet store og havde ikke samme behov for, at mor var i nærheden, så jeg havde brug for noget at foretage mig i dagtimerne", fortæller Grete Stahlschmidt og fortsætter: "En veninde gik på den daværende Gotvedskolen i København, og hun mente, at Gotved gymnastik helt sikkert ville være noget for mig, og det fik hun helt ret i."

Det begynder nedefra

Gotved gymnastik var lidt af en øjenåbner for Grete Stahlschmidt. Hun fik et helt andet liv fordi hun fik det ti gange bedre selv både fysisk og psykisk. Og fordi hun igennem mange år har bidraget til, at andre også får det godt.

Hun blev mere kropsbevidst. Gotved gymnastik handler ikke kun om den fysiske del af kroppen, det handler i lige så høj grad også om, hvad vi putter i munden. Men ifølge Grete Stahlschmidt er det ikke alle der har lige nemt ved at dyrke Gotved:

"Mange mennesker er desværre ikke helt så kropsbevidste, som man kunne ønske sig. De ved ikke helt, hvor deres arme og ben sidder. Helle Gotved lærte os om toralbevægelsen, dvs. at al bevægelse begynder nede fra fødderne, så afsæt i gulvet hjælper med til, at ens arme kan svinge, uden at der bruges nævneværdig muskelkraft."

110 stort hold

Grete Stahlschmidt fik sit første hold i midten af tresserne. Desværre blev hun syg og måtte stoppe. Det blev til en pause på ca. 12 år i alt. Tilfældigvis stopper den instruktør, der 12 år forinden havde overtaget hendes Gotved-hold. Der skulle kun et telefonopkald fra



Deltagerne på Grete Stahlschmidt's "Gotved-hold" kan godt blive bekymret for hende, så tilbyder de, at hun bare kan sætte sig på en stol. Det er Grete Stahlschmidt absolut ikke med på: "Den dag, jeg ikke kan stå op, stopper jeg."

Grete Stahlschmidt til, for at hun kunne få "sit" hold tilbage.

"Det var midt i sæsonen, og der var tilmeldt 22 på holdet. Jeg spurgte, om jeg kunne få den lille sal i Rishøj Hallen, hvor der er plads til ca. 35", fortæller Grete Stahlschmidt og fortsætter: "Det væltede ind med mennesker allerede den første dag, og deltagerantallet steg for hver gang, så vi blev nødt til at rykke over i en af de store sale. I dag er der 110 tilmeldt."

Selvom de er mellem 75 og 85 deltagere på holdet hver gang, har Grete Stahlschmidt styr på, om hver enkelt gør øvelsen korrekt. Hun går rundt mellem deltagerne og retter blidt, men bestemt, hvis øvelsen ikke udføres helt korrekt, og hvis det bare er helt i orden, lyder det rungende fra højtalerne:

"Hvor ser det bare godt ud Lise, I ser alle sammen godt ud, og hvis jeg kunne alle jeres navne, ville jeg sige alle jeres navne."

Ugens højdepunkt

Det er meget tydeligt, at deltagerne er glade for Grete Stahlschmidt: Der er glæde i alles ansigter, og energien strømmer en i møde, når man træder ind af døren midt i en Gotved-time. Og som en af deltagerne sagde: "Det er ugens højdepunkt."

Helle Gotved

Helle Gotved var født til at undervise i gymnastik. Det var dels hendes egen opfattelse siden hun som barn i Gymnastikhuset kunne få næsen op over kanten på balkonen - alle de der har nydt det privilegium at blive undervist af Helle Gotved. Hun lærte at undervise i de fire systemer, der var fremherskende i 30'erne: Ling, Bukh, Bertram og Bjørksten, men erfarede at det var mode og krops - dressur snarere end sandhed og krops - kultur. Da hun mødte Hinrich Medau fra Tyskland, så hun, at man kunne undervise i en gymnastik som netop respekterede kroppens natur. På baggrund af sine personlige erfaringer udviklede Helle Gotved en metode som tager udgangspunkt i kroppens anatomi, fysiologi og funktion. Helle Gotved blev født 23. oktober 1912 i Gymnastikhuset, og døde i Gymnastikhuset 19. juni 2006.

Kilde: gotvedskolen.dk



Grete Stahlschmidt er en meget populær instruktør i Gotved Gymnastik.