



Mens sana in corpore sano

■ Richard Hansen er hvert år på Hindsgavl for at dyrke gymnastik og efterleve kaptajn Jespersens motto om ”en sund sjæl i et sundt legeme”

► Tæt på

Middelfart: Richard Hansen ånder tungt ud. Et par minutter inde i morgengymnastikken på Hindsgavl Slot begynder små svedperler at pible frem på panden.

En ældre herre bjæffer kommandoer ud over forsamlingen af mænd, som er i Middelfart for at deltage i det årlige Kaptajn I.P. Jespersens Sundhedsstævne.

- Ret ryggen! Sænk staven! Op på tæer, lyder det.

Godt nok døde Jespersen i 1963, men hans paroler fra radioens ”Morgengymnastikken” døde ikke med ham.

Richard Hansen hoster lidt - gymnastik harmonerer ikke med rygning. Egentlig er han heller ikke vild med morgenritualet på plænen. De bedste minutter er dem, inden kaptajnens stedfortræder begynder at slynge instrukser ud over deltagerne.

Til kamp mod blødagtighed

Med sine 173 centimeter og 109 kilo ligner Richard Hansen da heller ikke en mand, der i Kaptajn I.P. Jespersens terminologi, bekymrer sig alt for meget om ”blødagtighed” og ”kropslig dovenskab”.

Alligevel er det femte år, han deltager i sundhedsstævnet, som udover morgengymnastik byder på orienteringsløb, nogenbadning, skovtur og baseball.

Men det er ikke de kropslige aktiviteter, som får Richard Hansen til at vende tilbage år efter år. I bund og



■ Cirka 30 mænd fra Foreningen Kaptajn I.P. Jespersens Sundhedsstævne er på Hindsgavl Slot, hvor de ”søger at hærde legemet og føre et levned frit for al blødagtighed”. Det skal give en sund sjæl i et sundt legeme - på latin: mens sana in corpore sano - som Jespersens motto lød. Foreningen samles hver sommer.

Kaptajnens liv

Jesper Peter Jespersen blev født i 1883 i Lumby.

I 1904 tog han lærereksamen på Odense Seminarium.

I 1907 blev han indkaldt som soldat for at gøre tjeneste ved fodfolket. Her gjorde han karriere og blev udnævnt til kaptajn.

Som ung løjtnant stiftede han bekendtskab med en af gymnastikkens frontløbere, J.P. Müller, og blev senere ansat hos ham.

Den 30. august 1927 startede han som vært på ”Morgengymnastikken”. Programmet kørte i 25 år, hvor kaptajnen deltog ivrigt i debatter om skolegymnastik og holdt foredrag.

Kilde: www.kaptajn-jespersen.dk

grund handler det om samværet, aftencognacen og det, at man sammen kan grine lidt, når en af de andre deltagere glider i græsset under morgengymnastikken. Det er den slags episoder, hyggen og følelsen af samhørighed, der giver sundhedsstævnet liv.

Vigtigt med disciplin

I dag har Richard Hansen lidt ondt i hovedet - det blev sent i aftes. Men han stod klar på plænen klokken 7. Nøjagtig som der står foreskrevet.

Og det kan han lide - at man skal være disciplineret. Det dur ikke at komme sjuskende et par minutter for sent til morgengymnastik.



■ Richard Hansen er med på stævnet for femte gang, men er ikke sundhedsfanatiker.

Hjemme på Sjællands Odde, hvor han har entreprenørforretning kan han godt have tendens til at komme et par minutter for sent til morgenmødet, men ikke her.

Man hanker op

Og stævnet bringer da også alle de gode intentioner op til overfladen. Både i forhold til legemsvedligeholdelse og selvdisciplin.

- Man får lyst til at hank op i sig selv, men det varer aldrig så længe, fortæller han.

Med en kæreste, som er fitnessinstruktør, har han ellers et es i baghånden. Han foretrækker bare at beholde det der - i baghånden.

- Stav ned foran med hop-samlede ben, lyder det fra terrassen, hvor instruktøren har udsigt over mændene.

Cirka 30 mænd laver et lille hop. Også Richard Hansen. Fødderne løfter sig ikke højt over græsset, men humøret er højt. Godt nok er leddene lidt stive, men solen skinner, og om lidt er der morgendram og -sang.



Af Line Olesen
Foto: John Fredy
liol@fyens.dk, jff@fyens.dk

- Ret ryggen, ormstukne slapsvanse

■ I et kvart århundrede sørgede kaptajn Jespersen for at hærde danskerne

Middelfart: - Ret ryggen! I ønsker jo ikke at være kagekoner eller ormstukne og møldætte

personer med stive knæ, diskusprolaps og blodpropper.

Således lød kaptajn I.P. Jespersens opfordring til familien Danmark, når han som vært på radioudsendelsen ”Morgengymnastikken” søgte at

få de værste slapsvanse op af sofaen i årene 1927-1952.

Og som en service videregives her en af kaptajnens klassiske øvelser med stav.

Øvelsen: Saml hælene og før armene

fremad, så staven står i pandehøjde.

Ryggen rank, og De svinger benene fremad, op, skiftevis venstre og så højre.

- Husk at ranke Dem og fortsæt benvinget fremad, idet De anstrenger dem for at holde det ben, De står på, absolut strakt.

- Vristen bøjet på det svingende ben, ryggen rank, skuldrene sænkede og staven stadig i pandehøjde. Læg så kræfterne i, og De følger da en virkningsfuld strækning i de forkortede hasemuskel. Og sådan skal hver bevægelse have en ganske bestemt anatomisk hensigt. Holdt!

- Så tager vi et hvilænderdræt! Det består i, at vi fører de strakte arme frem, op og udspiler brystkassen til dybest mulig indånding, før de strakte arme udad ned, sænk staven langs ryggen under dybest mulig udånding. Det gentager vi så længe, vi føler trang på naturlig måde.

Et godt stræk