



Kristina Jelenic

Laddar inför VM

För sex år sedan lämnade Kristina Jelenic handbollsmålet för att istället satsa på taekwondo. Ett klokt beslut. Med både VM-brons och EM-silver i bagaget laddar hon nu för en ny tävlingssäsong.

TEXT: Markus Lindberg FOTO: Andrei Bunea

I juli går VM i Tyskland av stapeln – hur ser din uppladdning ut?

– Träningsupplägget är fem taekwondo-pass och två konditionspass i veckan. Ett av konditionspassen är kombinerat med styrketräning. Under januari har vi kört mycket basic, sedan ökar vi intensiteten under februari och mars. I slutet av mars börjar vi släppa på de tunga bitarna och försöker hitta en bra form och slipar på taktik inför EM i Terracina i april. Efter EM är det bara att komma tillbaka och börja jobba, det kommer att bli hårdkörning i slutet av maj och hela juni.

Vilken typ av konditionsträning kör du?

– Löpband, spinning och sånt som jag tycker är roligt. Det blir löpning utomhus när vädret är bättre. Löpbandet är inte det roligaste, men det krävs.

Hur viktig är styrketräning för en taekwondo-utövare?

– Det är nog ett bra komplement oavsett vilken idrott man tränar. Det behövs för att hålla sig hel. Men jag måste hålla vikten. Jag ligger på gränsen i min viktklass och försöker att inte lägga på mig för mycket.

I förra årets svenska riksmästerskap tog du guld i både sparring och krossteknik. Är krossteknik en gren du brukar tävla i?

– Sparring är vad jag satsar mest på och det är mitt huvudfokus, men jag kommer även att söka till landslagsplatsen i krosstekniker

– Jag är en tävlingsmänniska som hatar att förlora. Jag bara måste vinna. Sen gör man ju inte alltid det i alla fall.

Är det fortfarande lika roligt att tävla?

– Ja, speciellt nu när jag fått tävla för landslaget. Då blir det en helt annan nivå på det.

”Jag tror att det är bra att vara nervös”

och i 1 dan mönster. Sen får man se vad man blir uttagen till och utefter det också hur man lägger upp träningen.

Hur ser träningen i landslaget ut?

– Uttagningen gjordes i februari. Träningen är hård. Laget kommer att träffas nästan varje månad under våren med både helgläger, längre träningsläger och uppladdningsläger inför EM och VM.

Vad är det som driver dig?

Nervöst?

– Jo, det kommer nog aldrig att gå över. Men det har börjat bli bättre. I början kunde jag inte sova ett par dagar före en tävling. Jag tror att det är bra att vara lite nervös.

Hur förbereder du dig inför en tävling?

– Jag tränar mer. Men det beror på hur jag mår. Om man är sliten i kroppen ska man ju inte köra hårt. Inför RM 2004 körde jag mycket mönster så att det skulle sitta. Jag försöker att



inte tänka så mycket på tävlingen före tävlingsdagen. Man blir trött av att gå och vara nervös. Sen får man tänka på att få i sig mat på morgonen. Det gäller att hitta vad som fungerar för en själv. Hur man ska värma upp och så.

Har du några knep för att klara dig igenom en lång dag av tävlande?

– Det gäller att försöka vila och få i sig mat, men att fortsätta att behålla fokus. Att inte slappna av. Har man till exempel tävlat färdigt i mönster så måste man bara släppa det och fokusera på nästa gren.

Favorit teknik på mattan?

– Jag använder mest slag och enklare tekniker som jag känner mig säker på. Hellre det än att dra iväg en bandae dollyo chagi (snurrande rundspark) - om den inte sitter är man sårbar.

Pernilla Johansson, en annan taekwondo-profil, har börjat tävla i kickboxning med stor framgång. Är du intresserad av att tävla i någon annan kampsport?

– Inte just nu. Det är taekwondo jag satsar på och jag har definitivt inte tröttnat. Men jag har testat att tävla enligt All Style-regler.

Blir det guld i VM?

– Det är ju självklart det man ser framför sig, det är ju alltid det man vill.

Och vad tror du om det svenska damlandslagets chanser?

– Det går bättre och bättre. Vi har ett bra damlag som satsar mycket hårt. Vi har alltid placerat oss på pallen men aldrig stått längst upp, men jag tror att vi kommer att göra det i år.

FIGHTERINFO

Namn: Kristina Jelenic

Ålder: 23 år

Bor i: Göteborg

Längd: 170 cm

Vikt: Tävlar i -58 kg

Tränat sedan: Någon gång i slutet av 1998. Tävlade första gången 1999.

Tog svart bälte 1 dan i somras.

Klubb: Fighter Taekwon-Do Club Göteborg

Familj: Pojkvän, mamma, syster och bror

Yrke: Studerar tredje året på systemvetarprogrammet vid Handelshögskolan i Göteborg.

Intressen: Svårt att hinna med annat än taekwondon. Skulle gärna ha mer tid över för vännerna.

TÄVLINGSGRENAR I ITF TAEKWONDO

Sparring: Semi-kontakt med slag och sparkar från midjan och uppåt. Sveg är inte tillåtna. Matcherna pågår i 2x2 minuter.

Mönster: Grundteknikprogram i bestämd form. Domarna bedömer bland annat teknik, styrka, noggrannhet och estetisk känsla.

Krosstekniker: Femkamp för herrar och trekamp för damer där det gäller att knäcka högst antal plankor med olika förutbestämda tekniker. Plankorna hålls fast i en speciell ställning. Idag används plastplankor som var och en motsvarar en 2 centimeter tjock träplanka.

Speciella tekniker: Som vid krossteknik är detta en femkamp för herrar och en trekamp för damer. Här används olika hoppsparkar för att nå maximal höjd eller längd, knäcka en plankor och sedan landa på benen med bibehållen balans.