



## ANNONSER

## KOLL

- Bostad
- Motor
- Båt
- Prylar

- Jobb
- Resor
- Lokaler
- Familj&Bekantskap
- Övriga annonser

Annonsera

Göteborg

Sverige

Världen

Sport

- Resultat & tabelle>
- Målservic>
- Kommande matcher/SM>
- Spelhörna>

Nöje

Trafik

Väder

Fria ord/Debatt

Uppdaterad: 2005-06-25 22:36

## En kamp med maximal mental styrka

**KAMPSPORT: Med fot och hand och maximal mental styrka - det är Taekwondo i ett nötskal. Kristina Jelenic är bäst i Europa och nu väntar VM.**

Utanför Fighter TKD:s lokaler på Viktoriagatan i Göteborg står Kristina Jelenic lätt framåtlutad. Hon rycker i handtaget till den låsta dörren samtidigt som hon spanar efter liv på andra sidan fönsterglasat. Det är lunchtid, hon kommer direkt från en föreläsning på Handels och ska nu köra ett träningspass. Kristina är 24 år gammal och nybliven europamästarinna i den koreanska kampsporten Taekwondo.

- Det känns fantastiskt. Samtidigt som det är lite överkligt, säger hon.

Efter några minuter dyker hennes instruktör Robert Andersson upp. Dörren är fortfarande låst och den som skulle ha låst upp den har tydligen något annat för sig. Det får bli en kaffe på ett närbeläget fik så länge.

Robert har tränat Kristina sedan hon kom till klubben för fem år sedan. Ibland tränar hon i grupp med de andra klubbmedlemmarna. Ibland - som i dag - kör hon ensam med Robert.

Kristina är född och uppvuxen i Göteborg. Hennes

## SENASTE NYTT

## SPORTNYHETER FRÅN TT

- [21:52] Världsrekord i spjut
- [21:02] Halmstad krossade Sundsvall i bottenmötet
- [21:00] Assyriska tog poäng mot Malmö
- [20:03] Sjölund avgjorde för Djurgården
- [19:58] Holm sju - sämsta mästerskapet sedan 1999
- [19:46] Trött Myskina föll i finalen
- [17:47] Ljungberg bakom Arsenals seger
- [17:39] Äntligen VM-guld för Radcliffe
- [16:31] Del Piero tillbaka i landslaget
- [14:00] Jonson tackar nej till landskampen
- [13:55] Nadal på jakt efter Wilanders rekord
- [07:40] Sverige förlorade bronset i spurten
- [05:28] Segerläge blev brons till Sverige
- [03:04] Parnevik fem slag efter täten
- [23:08] Rickardsson mycket nära VM-guld

Annonser ▼

PROVA GRATIS INNAN 31/8.

# Annonsera för bara ~~40:-~~

JUST NU 0:-!!

Tre rader i GP under Varor & Prylar, både söndag och valfri dag i veckan. Koll.se ingår. **Annonsera här.**

<b>Kultur/Gränslöst</b>
<b>Ledare</b>
<b>Attityd</b>
<b>Graffiti</b>
<b>Mina pengar</b>
<b>Teknik &amp; Trender</b>
<b>Bostad</b>
<b>Jobb</b>
<b>Motor</b>
<b>Resor</b>
<b>Dejt</b>
<b>Musikshop</b>
<b>Annonsera</b>
<b>Sök annonser</b>
<b>Prenumeration</b>
<b>GP i mobilen</b>
<b>Mediecentret Insidan</b>
<b>Info om GP</b>
<b>Arkiv</b>

**Sportredaktör**  
**Sven Svensson**  
 Tel: 031-62 41 83  
[sven.svensson@gp.se](mailto:sven.svensson@gp.se)

**Göteborgs-Posten**  
 405 02 Göteborg  
 Tel: 031-624000  
 Fax: 031-802769

I samarbete med **match.com**  
 Jag är en

mamma är från Makedonien och pappan är kroat. Hon har tränat Taekwondo i sex år.

Det var i slutet av gymnasiet som hon efter flera år av handbollsträning ville göra något annat.

- Jag har alltid velat testa att träna någon kampsport och jag ville träna något mer individuellt. Det verkar finnas en annan kultur inom kampsporten. Här blir det så att man kommer närmare varandra. Det är mycket mer en livsstil. Taekwondon finns alltid där. När latten är uppdrucken är det dags att gå tillbaka till träningslokalen. Nu är dörren öppen och snart är både Robert och Kristina iförda sina dräkter - stilrena och vita, med svarta detaljer. På ryggen står det "Taekwon-do", också det i svart.

Tae är koreanska för fot, kwon betyder hand och do står för att med sin fysik utföra något med maximal mental styrka. Sådan är Taekwondon.

Kristinas kolsvarta hår är bekvämt uppsatt i en hästsvans.

Hennes händer och fötter börjar smälla mot de vadderade spadar, mitsar, som Robert håller upp. De rör sig långsamt i en cirkel på den rödgröna skumgummimattan.

Då och då när hon sparkar eller slår blåser hon ut luften så att ett för kampsportutövare karaktäristiskt "fffji" hörs. Det hela påminner om en våldsamt dans och efter bara ett par minuter glänser svetten i Kristinas panna.

Europamästerskapen i Italien i slutet av april slutade med guld. Kristina har också ett EM-silver och ett VM-brons sedan tidigare. Vad är det då som gör henne till en bra fighter?

- Jag har fått den frågan många gånger och det är svårt att svara på. Som jag alltid har sagt: jag hatar att förlora. Jag ger mig aldrig. Det är väl det som många gånger gjort att jag vunnit. Man måste veta vad man strävar efter.

Kristina har svart bälte, första dan. Dan är ett graderingssystem för dem som efter flera års hård träning erövrat det svarta bältet.

Förutom att träna och tävla agerar Kristina även instruktör och hon berättar om hur erfarenheten att instruera andra har gjort det lättare att stå inför folk, en egenskap som varit nyttig för universitetsstudierna.

[21:52] Äntligen medalj för Finland

[20:46] Dubbla guld för Tirunesh Dibaba

[19:41] Sverige försvann i stafettförsöken

[19:40] Dirshe erbjöds köpa dopningsmedel

[19:25] Hat trick av glödhett Makaay

[19:00] Mållöst mellan målnålaste lagen

[18:52] Hammarby sjöng bäst i ösregnet

[18:47] Myskina mot Srebotnik i final på Stadion

[18:46] Storseger för Landskrona

[18:08] Hotad domare läste in sig

[18:05] Resultat i fotbollsallsvenskan

[17:09] Patrik Andersson bekräftar slutet

[14:38] Parnevik delad sexa efter två dagar

[12:39] Första dopningsfallet i VM

[03:58] Parnevik kvar i kontakt med tåten

[23:59] Fortsatt bra spel av Parnevik

[21:33] Arvidsson fick Myskina att slita

[21:02] Ingen överenskommelse om NHL-avtal

[21:01] Rekord räckte inte till final

[20:58] Guld och världsrekord av Isinbajeva

▪ Fler sportnyheter från TT

**attityd.nu**



**GÄSTKRÖNIKA:**

Möbelvaruhuset kan förvandla den mest

genomtänkte minimalist till en prylgalning.

**Kommentera krönikan**

Annons ▼

Du kan hjälpa.  
 Klicka här!



**Ditt livs kärlek.**  
**Prova gratis här!**

sök

match.com GP Dejt



**Börs och fonder**  
**Senaste nytt om aktier och fonder.**

**GP i mobilen**



Nyheter, sport och nöje m. m. direkt i din mobil  
**wap.gp.se**



**Läsardialog**  
**Hemliga personporträtt och dåligt väder**

Tyck till om vad som är bra och dåligt i GP:s journalistik.  
**Skriv till Kenth**

**Andréasson,**  
 ställföreträdande ansvarig utgivare på GP.

som söker en

mellan

och

**GP Dejt****GP Musikshop**Lyssna, köp och ladda ner  
100 000-tals låtar**ÅRSREDOVISNINGAR  
FRÅN 2004  
KOSTNADSFRITT****GP**

- Jag har blivit mycket mer ödmjuk sen jag började träna. En del kanske tror att man blir aggressiv. Men det är tvärtom, för mig har det varit så i alla fall. Jag har blivit trygg och självsäker.

Dansen med Robert och hans mitsar tar slut. Istället fortsätter Kristina träningen med att slå och sparka på en sandsäck. När attackerna får kedjan som säcken hänger i att rassla ser det ut att göra ont på den.

- Att slåss ...

Kristina suger på orden en stund.

- Alltså, får man in ett bra slag, en bra teknik, då känns det skönt. Men det är inte så att det är roligt om någon trillar, börjar blöda eller skadas.

I grunden är Taekwondo ett självförsvarssystem.

Samtidigt är det främsta kännetecknet de spektakulära sparkarna. Slag förekommer men används sällan.

Tekniker som involverar knän och armbågar är förbjudna i tävling men eftersom de är en del av själva kampformen lärs de ut ändå.

Som de flesta andra traditionella asiatiska kampsporter vägs våldet i Taekwondo upp av en stor dos disciplin.

Det finns en hierarki som baseras på hur långt man har kommit i sin träning. Störst är givetvis respekten gentemot instruktörerna.

- Det där kommer nästan automatiskt och i den här miljön känns det naturligt. Man bugar innan man går in i lokalen, man bugar innan träningen. Det är många sådana småsaker, säger Kristina.

Den internationella Taekwondon är uppdelad på två organisationer: World Taekwondo Federation och International Taekwondo Federation. Kristinas klubb tillhör ITF. Skillnaden mellan organisationerna är främst att olika regelsystem används för tävling.

Inom WTF, som praktiseras på OS, är det fler skydd, samtidigt som slag - men inte sparkar - mot huvudet är förbjudna.

ITF tillåter både slag och sparkar mot huvudet.

Huvudskydd saknas men i gengäld används boxhandskar och fotskydd.

I motsats till exempelvis karate där attackerna bara markeras är det fullkontakt. Matcherna håller på i två



Dagens PS



GP:s förstasida som PDF

**Nemi****Du som är helårprenumerant på GP****DETTA HAR DU TILLGÅNG TILL PÅ [www.gp.se](http://www.gp.se)****Fråga experterna på Bostad och Jobb**

Ställ dina frågor till GP:s experter, utan kostnad.

**Sök artiklar på [gp.se](http://gp.se), äldre än 7 dagar!**Här hittar du artiklar vi skrivit på [gp.se](http://gp.se) sedan oktober 2002.**GP:s arkiv**

Här kan du söka fritt i Mediearkivet bland artiklar publicerade i GP sedan 1994 fram till idag.

**GP som PDF**

Hela tidningen som PDF.

eller tre ronder och poäng delas ut beroende på hur avancerad och väl utförd en teknik är. Tempot är högt.

- Man tänker mest på vad man ska göra för stunden, det går så fort. I och för sig är det en skillnad mot tidigare, i dag hinner jag tänka och planera nästa steg; om jag ska köra en hög spark eller vad det kan vara, säger Kristina.

Mycket sitter också i ryggraden och kommer automatiskt.

Kristina berättar att en nybörjare ibland kan slarva med tekniken, men att det knappast sker på den nivån hon tävlar på. De som har hållit på några år har bättre kondition och är mer taktiska.

- Det är mycket mer en mental utmaning. Det gäller att hitta luckor och veta vad man ska göra härnäst. När träningen är slut tar Kristina i hand - ett handslag som vid det här laget är varmt och fuktigt.

Sedan går hon vidare till omklädningsrummets väntande dusch. Nästa stora mål är VM i Dortmund i slutet av juli.

### Joakim Magnå

031-62 40 00 sport@gp.se

#### Fakta

**Namn:** Kristina Jelenic

**Ålder:** 24

**Bor:** Lägenhet på Hisingen

**Gör:** Studerar på universitetets systemvetarprogram

**Meriter:** EM-guld, EM-silver, VM-brons, NM-guld, två RM-guld.

[↑ Till sidans början](#) [✉ Tipsa en vän](#) [🖨 Utskriftsversion](#)

#### I dag på gp.se

##### GÖTEBORG

Stökig sista natt på kalaset  
Son och pappa kastades i sjön  
Över 3 000 sprang EM-loppet

##### MINA PENGAR

Fler klagar på att de nekas bolån  
Kryssningsvinst troligen blåsning  
Skatteåterbäringen rekordstor



## SVERIGE

Golfbanor riskfyllda historier  
Partipolitik inget som lockar unga  
Kvinna omkom i båtolucky

## VÄRLDEN

5 000 aktivister i Gaza  
Ministermord sätter fredsprocess i gungning  
Ökänd predikant släpptes fri

## SPORT

Holm hade ingen kraft i benen  
Gais föll på tilläggstid  
Hedersam förlust för Göteborg

## NÖJE

Lundell tar för få risker  
Lördagens roligaste spelning  
Det tänder aldrig till för Randy

### Kontakta GP

Adresser, telefonnummer  
och e-post till GP

### Info om GP

### Info om gp.se

### Helårsprenumerant GP

Prenumerera på GP och få tillgång  
till mer material på gp.se

[Systemkrav på gp.se](#) | [Upphovsrätt](#) | [Cookies](#) | [PUL](#) | [RSS](#) | [Nyhetsticker](#) | Musiken på denna Internettjänst tillgängliggörs med tillstånd från [STIM/NCB](#).

**Ansvarig utgivare: Jonathan Falck** **Webmaster: Webmaster**

Copyright © 1995 - 2005 **Göteborgs-Posten**