

Tidskriften

# BÅGSKYTTELIV

Årgång: 54 Nr 01 2001

Månadens reportage: Karin Teghammar







# Karin Teghammar

BS Grästorp

**"Min dröm är att vinna ett VM!"**

## Karin Lovisa Teghammar

**A**ret inleds med en av våra mest lovande unga skyttar, född 84 och skjutande för BS Grästorp. Karin började skjuta klassiskt hösten 97 men med en besvärlig GS fick det bli compound i stället.

Karin beskriver sig själv som en tjej med stor vilja, hon ger inte upp och är oftast glad. - Min största kvalité är nog att jag är så envis, funderar hon.

## Hur är det i BS Grästorp?

- Det bästa med Grästorp, säger Karin, är att det är så många ungdomar och det finns till och med en ungdomssektion. Man kan alltid träna och det finns bra banor.

## Framgång

Det senaste stora evenemanget var JVM i Franska Belfort. Hur var det och vilka förväntningar hade du inför tävlingen?

- Oj det var jättekul! Fast jag måste först få berätta att jag just i dag av Skaraborgs TV4 blivit utnämnd till "årets stjärnskott" och kommer att få en prischeck på 5000 kronor. Karin låter minst sagt nöjd i telefonen vilket man lätt kan förstå.
- Annars var det väldigt spännande att få delta i JVM, fortsätter Karin. Kul att träffa så många andra skyttar från hela världen och jag lärde mig väldigt mycket som att hantera stressade situationer.
- När jag åkte till JVM förväntade jag mig att kanske kunna slå något världsrekord och jag hade inte väntat mig att bli 5:a och jag slog faktiskt 2 världsrekord så jag är väldigt nöjd.

## Hur hanterar du din framgång, jag menar så att inte kraven blir för höga?

- Om man har kul går det mesta bra, säger Karin, och så måste man ha mål att





jobba efter, så att man orkar träna. - *Hur länge till är du kadett?*, undrar jag. - Till årsskiftet säger Karin. - *Hur är du rankad?* - Jag tror inte att det finns någon ranking i kadettklassen men jag borde vara bland dom bästa. - *Hur många världsrekord har du?* - Jag har fått tre godkända.

### Alla dina framgångar har kommit det här året, vad beror det på?

- Jag sköt bra under 1999 också men jag får mer poäng i år, säger Karin. Skillnaden är mest mental, där jag tränar mycket på att se mig själv skjuta bra. Min mentala träning handlar mycket om avslappning och målbilder. Nu till inne-VM nästa år för juniorer, har jag på nätet hittat arenan vi skall skjuta i och då försöker jag se mig själv stå där. - Sedan simmade jag mycket förra vintern och så går jag på något som kallas styrkeaerobics. Hon skjuttränar fem dagar i veckan och tycker också att hennes skott blivit mycket renare och hon slarvar inte. Man skulle kunna säga att jag har en bra skjutstil och att jag nu orkar koncentrera mig fullt ut.

### Hur är det med tränare då?

- Oj det är svårt. Jag tränar mig mest själv, det är svårt att hitta ledare med erfarenhet av situationer man ställs inför på stora mästerskap.

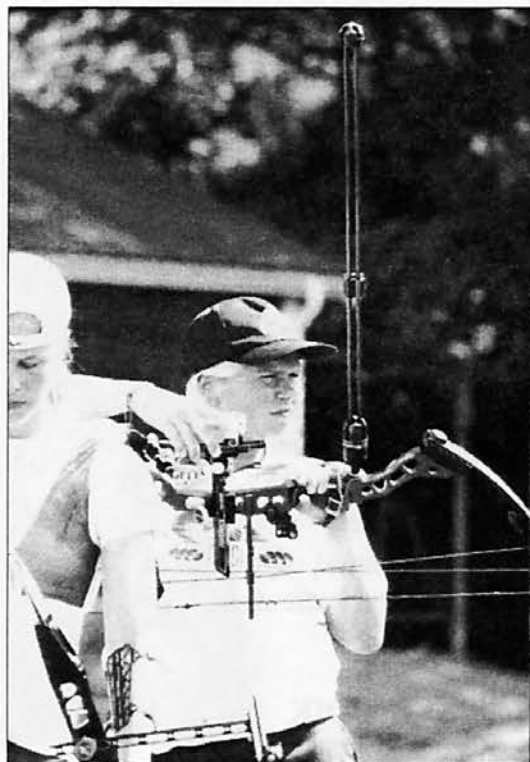


### Skolan?

Jo då den hinner hon med, även om tiden mest går åt till skolan, träningen, kompisarna och så pojkvännen förstås.

### Vad är siktet inställt på under nästa år?

- Ja det är framför allt inne-VM, fält-EM och Tavel-EM. Jag hoppas mest på fält-EM för det är kul, fast det brukar inte vara så många som ställer upp där eftersom fälten inte är så utbredd i andra länder, avslutar Karin.



## FAKTA

- Ålder 16
- Båge MQ1
- Pilar Ute: ACE720, inne: X7 2312
- Release Carter tumme
- Sikte Toxonix, Pro Elite
- Bästa jag vet Skjuta i mitten/  
Pojkvännen
- Favoritmat Kinamat
- Favorit djur Katt
- Bästa film Grease
- Vilken merit värdesätter du högst 5:a på JVM
- Högsta bågskytte önskan Att vinna ett VM!

## MERITLISTA

Karin Teghammar,  
BS Grästorp  
Född: 1984  
Stor Grabb: nr  
Uppdaterat; 2000-08-30

### VM-meriter

5:a JVM Ute 2000  
2:a JVM Ute 2000 Lag,

Belfort, Frankrike (1310/163/112 p)  
Frankrike  
(A Sundberg, L Ekeflo, Caroline Patie)

### NM-meriter

2:a JNM Ute 2000

Olofström (627/108/107/100)

### SM-meriter:

1:a JSM Fält 2000  
1:a JSM Jakt 2000  
1:a JSM Inne 2000

Grästorp (343 p)  
Grästorp (366 p)  
Sundsvall (112 p)

Text & Bild: Mikael Svahn, red.