

Kulstötning har blivit **KUL** igen



PARALYMPICS

– **AaaaaaaaaaAAAAAAH!** Kulstötaren Jeffrey Ige hivade iväg det 7,5 kilo tunga metallklotet 15,50 meter. Det räckte till silvermedalj i Paralympics i London 2012 – och Jeffrey hade gjort sitt livs bästa tävling! Han tävlar i klassen för idrottare med utvecklingsstörning. – Det tar längre tid för mig, mina tränare får ofta förklara flera gånger för att jag ska förstå. Och så går det åt mycket energi för att komma ihåg hur jag ska göra.

Jeffrey gör tre-fyra hårda styrketräningsspass i veckan. Då hinner han träna hela kroppen.

– Ju starkare jag blir, desto bättre teknik. Och en bra teknik kan innebära att du stöter flera meter längre.

I Paralympics i Rio de Janeiro om två år siktar Jeffrey på guld. Men länge plågades han av usla tävlingsnerver.

– Jag kunde inte andas ordentligt och då stötte jag inte alls lika bra som på träning. Men nu har min idrottspsykolog lärt mig att ha kul och njuta även på tävlingar och då kan jag prestera det jag kan.



Jeffrey Ige

Född: 1983

Bor: i Stockholm

Klubb: Huddinge AIS

Meriter: Silver i Paralympics 2012, VM-guld, VM-silver, EM-guld

Läs hela intervjun på arla.se/komiform